



# **RIVER ATLÉTICO CLUBE**

**PROTOCOLO DE RETORNO AOS  
TREINAMENTOS FÍSICOS COLETIVO**



# APRESENTAÇÃO

O “Protocolo de Retomada Gradual de Treinamentos Coletivos - River A.C” foi composto com o intuito de realizar com total segurança os treinamentos coletivos do River Atlético Clube, time de futebol profissional sediado em Teresina - Piauí.

Prezando primordialmente pela saúde de todos os envolvidos, o documento foi elaborado pelo Departamento de Futebol, Departamento Médico e Departamento de Comunicação e Marketing.

O protocolo segue também as principais referências internacionais, de países que enfrentam a pandemia de Covid-19 e que retomaram suas competições com responsabilidade, bem como os principais centros de futebol do Brasil, que também já estão em atividade.



# RESUMO

O retorno aos treinamentos de forma responsável é fundamental, pois os atletas dependem de suas formas físicas para que possam desenvolver suas profissões. O Protocolo contempla, de forma resumida, as seguintes medidas:

- Os locais de treinamentos passarão por detalhado processo de higienização e desinfecção
- ;- Todos os envolvidos nos treinamentos (atletas, comissão técnica e demais profissionais) serão testados antes do início das atividades;
- Obrigatório o uso de máscaras a todos, exceto aos atletas apenas durante as atividades físicas;
- Haverá processo constante de educação e reforço sobre as medidas de prevenção à doença a todos os profissionais;
- A retomada dos treinos respeitará as recomendações de distanciamento físico, iniciando com trabalhos individuais, ao ar livre;
- Profissionais terão equipamentos de hidratação individuais;
- Os atletas irão ser hospedados no próprio alojamento do Centro de Treinamentos, reduzindo ao máximo os membros que precisarão se retirar do local para atividades essenciais, mantendo o isolamento social como premissa.



# TESTAGENS E SANITIZAÇÃO

Todos os atletas, membros de comissão técnica e demais colaboradores passarão por teste para o COVID-19 antes do início do período de treinamentos. O River Atlético Clube já fez a aquisição da quantidade necessária para estas testagens.

Durante o período de testagens, o Departamento Médico do River Atlético Clube tomará as devidas medidas para que seja realizado um rigoroso exame clínico, aplicando um questionário específico de triagem para a doença seguindo protocolo encaminhado pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

O Centro de Treinamentos Afrânio Nunes, onde serão realizados o treinamentos do River Atlético Clube, passa periodicamente por um processo de sanitização, sendo utilizados produtos de limpeza com o intuito de evitar o contágio do Covid-19 através das áreas comuns.

Este processo deverá ser repetido antes do início dos treinamentos e permanecer sendo feito periodicamente durante o período.



# PROTEÇÃO E HIGIENE

Serão envolvidos somente os profissionais estritamente necessários para a organização e realização dos treinamentos, com o mínimo imprescindível de pessoas.

Durante todos os momentos de convívio, será obrigatório o uso regular e constante de máscaras por todos os profissionais e em todos os ambientes e momentos, sendo dispensado apenas para os atletas durante os treinamentos.

Todos manterão as medidas de higiene recomendadas, com a constante lavagem das mãos, bem como a higienização através do álcool em gel, que será disponibilizado em todos os ambientes de treino e concentração.

Cada atleta terá sua própria garrafa de hidratação, que será higienizada a cada sessão de treino, bem como os demais materiais e locais utilizados pelos profissionais, que devem ser limpos e desinfetados após cada atividade realizada.

Caso haja a necessidade de envolver novas pessoas nos processos de treinamentos, sejam eles atletas e demais colaboradores, estes deverão passar pelos mesmos processos iniciais relatados neste Protocolo.



# ÁREAS DE TREINOS

Os vestiários não serão utilizados pelos atletas e pela comissão técnica, sendo assim, evitando aglomeração de pessoas em ambiente de baixa circulação de ar.

Os atletas receberão os uniformes e materiais de treino, devidamente higienizados, nos próprios quartos da concentração.

Os ambientes de treinamentos que serão utilizados pelos atletas, comissão técnica e demais colaboradores, ficam no próprio Centro de Treinamento Afrânio Nunes, portanto, com o menor risco possível de proliferação do Novo Coronavírus.

Estes ambientes são: área de musculação e campo de treino.



# ÁREAS DE CONVIVÊNCIA

Nos ambientes do CT Afrânio Nunes que não compreendem as Áreas de Treinamentos, as regras de higiene serão rígidas.

No Departamento Médico e no Centro de Fisioterapia, os profissionais da área da saúde deverão usar avental, máscaras e luvas para o atendimento individual dos atletas. As macas deverão ser cobertas com material descartável, substituído a cada paciente.

Pequenos tratamentos e dúvidas poderão ser avaliadas por telemedicina com o responsável médico do clube.

No refeitório, os atletas e demais colaboradores deverão utilizar do local de maneira intercalada, em pequenos grupos por vez, e tomando os cuidados referentes ao distanciamento pessoal, sendo orientados a se distanciarem em no mínimo 1,5 metros entre si.

Os funcionários que eventualmente trabalham na área da alimentação deverão exercer o ofício devidamente paramentados com equipamentos de proteção individual. Além disso, as áreas devem ser constantemente higienizadas.



# EDUCAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO

Sob coordenação do Departamento Médico do River Atlético Clube e em parceria com o seu Departamento de Comunicação e Marketing, serão realizadas atividades de conscientização entre atletas, comissão técnica e demais colaboradores.

Estas atividades serão realizadas sempre através da tecnologia, em reuniões virtuais onde serão abordados pontos sobre as técnicas e os procedimentos de proteção presentes neste protocolo.

Serão espalhadas em todas as dependências do Centro de Treinamento Afrânio Nunes, cartazes com os cuidados necessários para evitar a disseminação e contágio do Novo Coronavírus.



**RIVER ATLÉTICO CLUBE**