ESCOLA DE TRIATLO

Associação Beat Your Limit!

MEDIDAS E ESTRATÉGIAS PARA TREINOS EM SEGURANÇA

Associação Beat Your Limit!

10 de Março 2021

INTRODUÇÃO

As medidas apresentadas neste documento seguem as diretrizes definidas pelo Departamento Médico da Federação de Triatlo de Portugal e da Direção Geral de Saúde. Estas medidas surgem em virtude da situação atual relativamente à pandemia de Covid-19.

MEDIDAS GERAIS

– Higienização das mãos, de forma correta, completa e regular;

– Etiqueta respiratória: evitar tocar com as mãos na face sem as ter higienizado antes; cobrir sempre a boca e/ou o nariz ao tossir, assoar e espirrar, com lenços descartáveis ou, em alternativa, com o antebraço.

MEDIDAS TREINO

– Os atletas e agentes desportivos que apresentem febre ou sintomas respiratórios (tosse, ou dificuldade respiratória) não devem treinar, nem estar presentes nos locais de treino;

– Higienização das mãos no início e final de cada sessão de treino (será disponibilizado álcool gel durante todas as sessões de treino presenciais);

– Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;

– As deslocações nas instalações desportivas devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros atletas e com máscara.

MEDIDAS ATLETAS

- Os atletas só devem retirar a máscaras depois de estarem na zona do treino;

- Os atletas devem higienizar as mãos com álcool gel na entrada e saída para e da zona de treino;

- Os atletas devem manter a distância de 2 metros para os restantes colegas e treinadores;

- Nos treinos de natação os atletas devem manter a distância indicada pelos treinadores quando estiverem na água;

- É permitido tomar banho nos balneários;

- Os atletas podem ser dividos em grupos, sempre que existir esta necessidade para garantir a segurança de todos os intervenientes.

MEDIDAS TREINADORES

- Os treinadores devem utilizar máscara durante toda a sessão de treino;

- Os treinadores devem higienizar as mãos com álcool gel na entrada e saída para e da zona de treino;

- Os treinadores devem manter a distância de 2 metros para os atetas.

MEDIDAS ENC. EDUCAÇÃO

- Os encarregados de educação não devem permanecer na zona de treino;

- Os encarregados de educação devem utilizar máscara quando se encontrarem na zona de acesso à zona de treino;

- Nos treinos onde haverá a troca de grupo na zona de treino, os encarregados de educação devem ser o mais breve possível a realizarem esta troca.

TROCA DE GRUPOS

- Os grupos de atletas não se devem cruzar na zona de transição da área de treino;

- Quando for utilizado o mesmo balneário, os grupos de atletas devem utilizar locais difererentes do balneário e em espaços temporais diferentes (aproximadamente 10 minutos).

As medidas apresentadas neste documento podem ser alteradas a qualquer momento, respeitando sempre as medidas definidas pelo Departamento Médico da Federação de Triatlo de Portugal e da Direção Geral de Saúde.