



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA

\* RECOMENDAÇÕES DE ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE E APROVADAS PELO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

## FASE 1.

### REGRESSO AOS TREINOS



## FASE 2.

### INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

LEVANTAMENTO DE ALGUMAS RESTRIÇÕES PERMITINDO UMA PREPARAÇÃO MAIS ESPECÍFICA



## FASE 3.

### REGRESSO À NORMALIDADE POSSÍVEL

FOCO NO DISTANCIAMENTO SOCIAL E REGRAS DE HIGIENE





# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## NOTA INTRODUTÓRIA

Este documento, não tendo carácter obrigatório, até porque em determinados clubes pode haver recomendações aqui inscritas que não sejam possíveis aplicar, reflete uma reflexão profunda com o contributo de especialistas de diversas áreas, assim como as orientações da Direção Geral da Saúde e do Governo sobre a vida em tempos da SARS-COV-2, vírus responsável pela COVID-19.

O seu cumprimento da forma mais estrita possível proporcionará a ginastas e suas famílias, treinadores (as), dirigentes e outros agentes gímnicos, a confiança necessária para enfrentar um processo difícil de retorno a uma normalidade possível, com prudência e ponderação, tendo em atenção a vida associativa e o direito à prática desportiva mas, também a saúde de todos e cada um de nós.

O facilitismo nesta fase poderá provocar retrocessos que provocarão sérios problemas numa segunda retoma e constituirão uma séria ameaça à sobrevivência do projeto desportivo do clube durante um período de tempo difícil de calcular mas que se pode estender por tanto tempo que provoque, no final, a sua inviabilidade.

Independentemente do momento em que o clube decida retomar a atividade desportiva, mesmo que já seja possí-

vel, por orientação governamental competir, recomenda-se **que se comece sempre pela Fase 1 e que se permaneça na mesma durante pelo menos 2 semanas.**

A Federação de Ginástica de Portugal, paralelamente à divulgação deste documento promoverá as seguintes iniciativas no mais curto espaço de tempo possível:

- // Criação de um cartaz para cada uma das fases de regresso ao treino, que serão produzidos pela FGP e enviados a todos os clubes para que os possam expor nas suas sedes e espaços de treino;
- // Criação de uma série de ações de formação online de curta duração destinadas respetivamente a ginastas, treinadores (as), dirigentes e pais e encarregados de educação;
- / Aos treinadores que frequentem esta ação de formação será atribuído um “Certificado de aptidão de regresso aos treinos COVID-19” e publicará uma lista desses (as) treinadores (as) e dos clubes onde exercem funções. Assim, os clubes onde exercem assim como ginastas e suas famílias terão, por esta via, um elemento de confiança no regresso aos treinos. É, por isso, altamente recomendável que TODOS (AS) os (as) treinadores (as) frequentem esta ação de formação que será realizada brevemente em data a anunciar;

/ Aos clubes dos dirigentes que frequentem esta ação de formação será atribuído um “Certificado de preparação no regresso aos treinos COVID-19” e publicará uma lista desses clubes. Os clubes poderão ainda afixar nas suas instalações o certificado em causa. Assim, os (as) ginastas e as suas famílias terão, por esta via, um elemento de confiança acrescido no regresso aos treinos. É, por isso, altamente recomendável que TODOS os clubes tenham pelo menos um (a) dirigente que frequente esta ação de formação que será realizada brevemente em data a anunciar;

- // A FGP adquirirá com a brevidade possível de acordo com a disponibilidade no mercado, e enviará a todos os clubes um ou mais *kits* de equipamento de regresso aos treinos (gel, máscaras, tapetes desinfetantes, etc), em função do número de filiados de cada clube;
- // Este documento inclui ainda recomendações sobre as ações a tomar no caso de serem detetados casos positivos COVID-19 depois do regresso aos treinos.

**Todos os ginastas, profissionais e famílias devem ser conhecidos em todos os momentos de qual a fase de treino em que o clube se encontra e da existência ou ausência de casos confirmados entre ginastas e profissionais.**



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA

## FASE 1.

REGRESSO AOS TREINOS





# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 1. REGRESSO AOS TREINOS

### RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Considerando que os clubes estiveram encerrados durante muito tempo, os Responsáveis dos Clubes devem proceder a uma cuidadosa **lavagem e desinfeção das instalações**, antes da sua abertura.
2. Os **serviços abertos** devem restringir-se à direção, secretariado, balneários e às equipas de limpeza e de manutenção. Todos estes profissionais devem usar máscaras. A receção deve estar fechada e todos os procedimentos administrativos devem ser feitos por telefone ou por via eletrónica.
3. IDEALMENTE, os profissionais devem **trabalhar em regimes de rotações semanais**. Isto é, trabalham 1 semana e depois mantêm-se em casa em confinamento social na semana seguinte, e assim sucessivamente, de modo a reduzir possíveis cadeias de transmissão do vírus, no clube e na sociedade.
4. Todos os profissionais referidos no ponto 2 devem usar **máscara social ou comunitária**. Sempre que possível, devem colocar **luvas descartáveis** quando manusearem objetos, e depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.
5. **Não é prudente abrirem serviços comuns como espaços de cafeteria ou salas de estudo** para evitar acumulação de pessoas durante períodos prolongados em espaços fechados. Quando for estritamente necessário abrir estes espaços, devem respeitar uma **lotação máxima de pessoas** (calculada com base na regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>, indicada pelo Governo na resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril de 2020) bem como **canais de circulação** e zelar pelo cumprimento do **distanciamento social** (pelo menos 2 metros entre pessoas).
6. A todos os outros serviços referidos no ponto 2 devem ser aplicadas as mesmas regras de distanciamento e de contenção social, criando canais de circulação de pessoas e evitando a sua acumulação.
7. Sempre que as condições meteorológicas o permitam, os Responsáveis dos Clubes devem **abrir as janelas e as portas dos ginásios, pelo menos 2 vezes por dia**, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar ou ligar os sistemas de ventilação. As portas devem estar abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.
8. **A limpeza e a higienização diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações mais frequentes:**
  - Puxadores de portas;
  - Torneiras;
  - Sanitas;
  - Teclados e monitores nas disciplinas que treinam com registo vídeo, p. ex. TRA;
  - Botões de aparelhagens nas disciplinas que treinam com música, p. ex. GAF, GR, AER, ACRO, TG e GpT.
9. As evidências científicas disponíveis indicam que o novo coronavírus se transmite entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A probabilidade de transmissão do vírus através do contacto com superfícies ou objetos, apesar de ser possível devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais<sup>1</sup>, é uma via de transmissão menos eficaz.

<sup>1</sup> O SARS-CoV-2 pode manter-se viável em superfícies como plástico ou metal por um período máximo de 72 horas, em superfícies mais porosas como cartão durante 24 horas e em aerossóis por um período máximo de 3 horas (<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>).



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 1. REGRESSO AOS TREINOS

Recomendamos uma utilização condicionada dos aparelhos, restrita a um número fixo de ginastas por dia, respeitando-se depois um período de 24 horas sem utilização. Por exemplo, hoje quatro ginastas exercitam-se na trave, em períodos do treino distintos, para garantir que está apenas 1 ginasta na trave em cada período, no dia seguinte as ginastas não treinam nessa trave, e assim sucessivamente. Todo o equipamento com lonas impermeáveis deve ser desinfetado entre cada sessão de treino.

10. A recomendação anterior, não invalida que os Clubes aumentem a frequência de **aspiração (sempre com aparelhos munidos de filtros HEPA)** dos praticáveis, colchões sem lonas impermeáveis, pista de *tumbling*, etc., e a **lavagem com desinfetante próprio dos air tracks e fast tracks**.
11. Os Clubes devem limitar o número de Ginastas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de **0,05 pessoas por m<sup>2</sup>**. Isto implicará o **replaneamento das sessões de treino das classes** que decorrerão com um número reduzido de ginastas. Assim, p. ex., numa sala de 100 m<sup>2</sup> poderão estar no máximo 5 pessoas, 1 Treinador(a) e 4 Ginastas.

De acordo com a realidade de cada clube, p. ex. número de ginastas nas classes de Formação e de GpT, isso poderá determinar que diferentes grupos de ginastas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o nº de treinos dos ginastas por semana. Caberá a cada clube, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos das suas classes, contando sempre com o apoio da FGP.

12. Nalgumas disciplinas de competição, a distribuição de apenas **1 Ginasta por aparelho**, p. ex. GAF, GAM, TRA, viabilizará o treino responsável em tempo de emergência de Saúde Pública. Em disciplinas onde o distanciamento físico é mais difícil como GR Conjuntos, ACRO, AER ou Teamgym, recomendamos que se treine sempre de máscara.
13. Os praticáveis homologados de GAF, GAM, ACRO e AER têm uma área de performance 12m×12m=144m<sup>2</sup>, o praticável de GR tem uma área de performance de 13m×13m=169m<sup>2</sup> e o praticável de TG tem uma área de performance 14m×16m=224m<sup>2</sup>. Aplicando o rácio de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup> chegaríamos à seguinte taxa de ocupação:
  - os praticáveis de GAF, GAM, ACRO e AER poderiam ser utilizados, em simultâneo, por **7 ginastas**;

- o praticável de GR poderia ser utilizado, em simultâneo, por **8 ginastas**;
- o praticável de TG poderia ser utilizado, em simultâneo, por **11 ginastas**.

Porém, nesta fase inicial de adaptação dos Ginastas e dos Treinadores a esta nova realidade de treino, **recomendamos que nunca estejam mais de 4 ginastas em simultâneo num praticável, com espaços delimitados, tendo as Treinadoras/Treinadores um papel de vigilância muito importante**.

14. Na fase inicial de abertura dos Clubes, **os Pais/Familiares dos Ginastas não devem entrar nas instalações do Clube**, regressando a casa e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas, caso se desloquem de transporte particular para o Clube. Um Funcionário do Clube, ou o Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.
15. Na **zona de entrega e de recolha de Ginastas**, os Pais/Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 1. REGRESSO AOS TREINOS

- 16.** Os Ginastas devem vir para o Clube com **máscara social ou comunitária**.
- 17.** Um Funcionário do Clube, com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, deve controlar a temperatura, à porta de entrada das instalações do Clube, a todos os Ginastas e Trabalhadores, com um **termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos**, tal medição constitui critério de admissão às instalações do clube e deve ser objeto de autorização expressa (escrita) por parte de ginastas ou seus Encarregados de Educação no caso dos menores. A medição efetuada não poderá ser registada sob nenhuma forma.
- 18.** Ginastas e Trabalhadores com temperatura superior a 37,5° são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24.
- 19.** Deve delimitar-se, com postes com fitas direcionais, **corredores de acesso aos balneários e aos ginásios**, de modo a evitar concentrações de Ginastas em zonas de menor vigilância, e também para aumentar a frequência de lavagem e desinfeção do piso desses corredores.
- 20.** Os (as) Ginastas **devem vir equipados de casa**, usando os balneários apenas para trocar o calçado de rua por **sapatilhas de Ginástica ou por meias e chinelos**.
- 21.** À entrada do ginásio deve existir um **tapete adesivo com desinfetante com cerca de 90cmx45cm** que o Treinador controla que todos os Ginastas pisam. O controlo é feito por se ouvir o som característico da sola da sapatilha de Ginástica ou do chinelo a aderir a uma superfície autocolante. Caso não se verifique aderência, é sinal que o tapete de descontaminação está gasto e deve ser substituído.
- 22.** À entrada do ginásio deve estar disponível um **frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos**. Imediatamente após a passagem dos Ginastas pelo tapete de descontaminação, o Treinador deposita uma gota de gel na palma da mão dos Ginastas e controla que todos lavam as mãos durante **20 segundos**.
- 23.** O Treinador deve usar sempre uma máscara ou em alternativa uma máscara e viseira, mas nunca apenas viseira. Por razões de segurança dos Ginastas, devem ser interditas as ajudas manuais. Recorda-se ainda assim a necessidade de lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica.
- 24.** Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos **2 metros** uns dos outros.
- 25.** Todas as instruções do Treinador aos Ginastas devem ser dadas num tom de voz normal, **sem gritar**, para evitar a expulsão de gotículas de saliva.
- 26.** Os Ginastas devem **usar máscara** no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Antevemos que seja mais difícil para os Ginastas usarem máscara no treino de força e de resistência, mas se conseguirem devem usar máscara.
- 27.** Os Ginastas devem tentar adaptar-se a treinar com máscara, sob a supervisão dos Treinadores. Antevê-se que isso seja possível nalgumas disciplinas, p. ex. Ginástica Rítmica (GR), mas que seja impossível noutras disciplinas e especialidades com impactos e receções fortes onde as máscaras tenderão a sair do rosto dos Ginastas, p. ex. Trampolim Individual (TRA), Duplo Mini Trampolim (DMT), Tumbling (TUM), Teamgym (TG), paralelas assimétricas (GAF) e barra-fixa (GAM) na realização de despegues, ou durante a realização de estafas na Ginástica Acrobática (ACRO) e na Ginástica para Todos (GpT).



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 1. REGRESSO AOS TREINOS

28. A decisão do uso de máscara no treino nos aparelhos deve **priorizar a segurança do Ginasta**, sendo que alguns Ginastas terão mais facilidade do que outros a adaptarem-se ao treino com máscara.
29. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores **não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas, etc.**, e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
30. Caso ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso.
31. Durante o treino, a duração das idas à **casa de banho** deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio. A casa de banho deverá ser higienizada entre utilizações.

32. A roupa de treino dos Ginastas e dos Treinadores, punhos e ligaduras, devem ser lavados em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos **60-70°C**. A roupa que não puder ser lavada a uma temperatura tão alta, p. ex. *maillots*, deve ser lavada num ciclo de água morna (30-40°C). Se não tiver máquina de lavar, lave as roupas com água quente com detergente e desinfete-as de seguida com um desinfetante apropriado para roupa.

### RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

1. Nas disciplinas e especialidades de prática coletiva, p. ex. conjuntos de GR, pares, trios e grupos de ACRO e de Ginástica Aeróbica (AER), equipas de TG e classes de GpT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:
  - Uso de **máscara** em todas as partes dos exercícios/esquemas em que for possível;
  - Lavagem das mãos com gel de base alcoólica **a cada 30 minutos** de treino;

- Uso de **maillot** ou de **T-shirts** e **calções justos ao corpo** para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas;
  - Por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, p. ex. **coque**;
  - Na ACRO as **mãozotas deverão ser desinfetadas entre cada treino**. O mesmo se aplica às **bolas, maçãs, arcos e bastões das fitas de GR**, e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, p. ex. **elásticos e halteres**.
  - Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de Ginástica Rítmica ou de classes de Ginástica para Todos, colchões individuais ou colchões de proteção de trave, para rodada em saltos, etc., devem ser de uso exclusivo de cada ginasta e não devem ser manipulados por outros (as) ginastas nem por treinadores (as).
  - Deve ser **respeitado o número de ginastas por praticável**, recomendado para esta Fase.
2. No caso das disciplinas que usam muita **magnésia**, p. ex. GAF, GAM e ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por semana por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspender o uso de recipientes de magnésia comuns.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 1. REGRESSO AOS TREINOS

3. Cada Ginasta ou um Ginasta do par, trio ou grupo deve guardar o cubo de magnésia num **saco fechado ou numa caixa hermética**.
4. Os Ginastas que tenham que fazer “frio ou calor” no final do treino devem usar **bolsas individuais de frio-calor reutilizáveis**.
5. Os Ginastas que usem **rolos de espuma** para automassagem e/ou para trabalhar certos grupos musculares, devem ter rolos próprios. Os rolos de espuma dos Clubes que sejam partilhados por vários Ginastas, devem ser desinfetados entre utilizações. O mesmo se aplica a todos os materiais de utilização dos ginastas, p. ex. **elásticos e halteres**.



### SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO AOS TREINOS

Sempre que o clube tenha conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de ginastas ou profissionais deve imediatamente dar conta a toda a comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter. O nome do Ginasta ou do Trabalhador infetado(s) deve permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.

A chave da ação é a limitação rápida e com a amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio.

A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa.

Não havendo instruções em contrário, se o clube se encontrar na fase 2 ou 3 de treino deve imediatamente regressar à fase 1 durante um período de pelo menos 15 dias, após o qual poderá voltar, se não tiver sido estabelecida nenhuma cadeia de transmissão que pode ser relacionada pelas autoridades de saúde com a atividade do clube, à fase de treino em que se encontrava.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA

## FASE 2. INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

LEVANTAMENTO DE ALGUMAS  
RESTRICÇÕES PERMITINDO UMA  
PREPARAÇÃO MAIS ESPECÍFICA





# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 2. INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

LEVANTAMENTO DE ALGUMAS RESTRIÇÕES PERMITINDO UMA PREPARAÇÃO MAIS ESPECÍFICA

### RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Nesta fase, os **serviços abertos** devem continuar a se restringir à direção, secretariado, receção, balneário, salas de fisioterapia/médico e das equipas de limpeza e de manutenção, sendo que os espaços de atendimento ao público devem possuir uma divisória em acrílico entre os funcionários e os utentes.
2. **Elimina-se a necessidade do trabalho rotativo.**
3. Mantém-se a recomendação de que todos os profissionais devem usar **máscara social ou comunitária**. Sempre que possível, devem colocar **luvas descartáveis** quando manusearem objetos, e depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.
4. Nesta fase continua a **não ser prudente abrirem serviços comuns como espaços de cafeteria ou salas de estudo** para evitar acumulação de pessoas durante períodos prolongados em espaços fechados. Quando for estritamente necessário abrir estes espaços, devem respeitar uma **lotação máxima de pessoas** (calculada com base na regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>, indicada pelo Governo na resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril de 2020), bem como **canais de circulação** e zelar pelo cumprimento do **distanciamento social** (pelo menos 2 metros entre pessoas).
5. A todos os outros serviços referidos no ponto 1 devem ser aplicadas as mesmas regras de distanciamento e de contenção social, criando canais de circulação de pessoas e evitando a sua acumulação.
6. Sempre que as condições meteorológicas o permitam, os Responsáveis dos Clubes devem **abrir as janelas e as portas dos ginásios, pelo menos 2 vezes por dia**, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar ou ligar os sistemas de ventilação. As portas devem estar abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.
7. **A limpeza e a higienização diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações mais frequentes:**
  - Puxadores de portas;
  - Torneiras;
  - Sanitas;
  - Teclados e monitores nas disciplinas que treinam com registo vídeo, p. ex. TRA;
  - Botões de aparelhagens nas disciplinas que treinam com música, p. ex. GAF, GR, AER, ACRO, TG e GpT.

8. As evidências científicas disponíveis indicam que o novo coronavírus se transmite entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosem, espirram ou falam. A probabilidade de transmissão do vírus através do contacto com superfícies ou objetos, apesar de ser possível devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais<sup>1</sup>, é uma via de transmissão menos eficaz. Recomendamos uma utilização condicionada dos aparelhos, restrita a um número fixo de ginastas por dia, respeitando-se depois um período de 24 horas sem utilização. Por exemplo, hoje quatro ginastas exercitam-se na trave, em períodos do treino distintos, para garantir que está apenas 1 ginasta na trave em cada período, no dia seguinte as ginastas não treinam nessa trave, e assim sucessivamente. Todo o equipamento com lonas impermeáveis deve ser desinfetado entre cada sessão de treino.

<sup>1</sup> O SARS-CoV-2 pode manter-se viável em superfícies como plástico ou metal por um período máximo de 72 horas, em superfícies mais porosas como cartão durante 24 horas e em aerossóis por um período máximo de 3 horas (<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>).



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 2. INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

LEVANTAMENTO DE ALGUMAS RESTRIÇÕES PERMITINDO UMA PREPARAÇÃO MAIS ESPECÍFICA

9. A recomendação anterior, não invalida que os Clubes aumentem a frequência de **aspiração (sempre com aparelhos munidos de filtro HEPA)** dos praticáveis, colchões sem lonas impermeáveis, pista de *tumbling*, etc., e a **lavagem com desinfetante próprio** dos *air tracks* e *fast tracks*.
10. Os Clubes devem limitar o número de Ginastas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de **0,05 pessoas por m<sup>2</sup>**. Isto implicará o **replaneamento das sessões de treino das classes** que decorrerão com um número reduzido de ginastas. Assim, p. ex., numa sala de 100 m<sup>2</sup> poderão estar no máximo 5 pessoas, 1 Treinador(a) e 4 Ginastas.  
De acordo com a realidade de cada clube, p. ex. número de ginastas nas classes de Formação e de GpT, isso poderá determinar que diferentes grupos de ginastas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o nº de treinos dos ginastas por semana. Caberá a cada clube, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos das suas classes, contando sempre com o apoio da FGP.
11. Os praticáveis homologados de GAF, GAM, ACRO e AER têm uma área de performance 12m×12m=144m<sup>2</sup>, o praticável de GR tem uma área de performance de 13m×13m=169m<sup>2</sup> e o praticável de TG tem uma área de performance 14m×16m=224m<sup>2</sup>. Aplicando o rácio de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup> chegaríamos à seguinte taxa de ocupação:
  - os praticáveis de GAF, GAM, ACRO e AER poderiam ser utilizados, em simultâneo, por **7 ginastas**;
  - o praticável de GR poderia ser utilizado, em simultâneo, por **8 ginastas**;
  - o praticável de TG poderia ser utilizado, em simultâneo, por **11 ginastas**.**Sobe para 6** o número de ginastas que podem treinar, em simultâneo, num praticável, com espaços delimitados, sob a supervisão das Treinadoras/Treinadores.
12. **Os Pais/Familiares dos Ginastas devem continuar a não entrar nas instalações do Clube**, regressando a casa e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas, caso se desloquem de transporte particular para o Clube. Um Funcionário do Clube, ou o Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.
13. Na **zona de entrega e de recolha de Ginastas**, os Pais/Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.
14. Os Ginastas devem vir para o Clube com **máscara social ou comunitária**.
15. Um Funcionário do Clube, com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, deve controlar a temperatura, à porta de entrada das instalações do Clube, a todos os Ginastas e Trabalhadores, com um **termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos**, tal medição constitui critério de admissão às instalações do clube e deve ser objeto de autorização expressa (escrita) por parte de ginastas ou seus Encarregados de Educação no caso dos menores. A medição efetuada não poderá ser registada sob nenhuma forma e a decisão de prosseguir o treino ou regressar ao domicílio, depende exclusivamente da decisão pessoal do (a) ginasta ou do seu Encarregado de Educação.
16. Ginastas e Trabalhadores com temperatura superior a 37,5º são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24.
17. Deve delimitar-se, com postes com fitas direcionais, **corredores de acesso aos balneários e aos ginásios**, de modo a evitar concentrações de Ginastas em zonas de menor vigilância, e também para aumentar a frequência de lavagem e desinfecção do piso desses corredores.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 2. INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

LEVANTAMENTO DE ALGUMAS RESTRIÇÕES PERMITINDO UMA PREPARAÇÃO MAIS ESPECÍFICA

18. Os (as) Ginastas **devem vir equipados de casa**, usando os balneários apenas para trocar o calçado de rua por **sapatilhas de Ginástica ou por meias e chinelos**.
19. À entrada do ginásio deve existir um **tapete adesivo com desinfetante com cerca de 90cm×45cm** que o Treinador controla que todos os Ginastas pisam. O controlo é feito por se ouvir o som característico da sola da sapatilha de Ginástica ou do chinelo a aderir a uma superfície autocolante. Caso não se verifique aderência, é sinal que o tapete de descontaminação está gasto e deve ser substituído.
20. À entrada do ginásio deve estar disponível um **frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos**. Imediatamente após a passagem dos Ginastas pelo tapete de descontaminação, o Treinador deposita uma gota de gel na palma da mão dos Ginastas e controla que todos lavam as mãos durante **20 segundos**.
21. O Treinador deve usar sempre uma máscara ou em alternativa uma máscara e viseira, mas nunca apenas viseira.
22. Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos **2 metros** uns dos outros.
23. Todas as instruções do Treinador aos Ginastas devem ser dadas num tom de voz normal, **sem gritar**, para evitar a expulsão de gotículas de saliva.
24. Os Ginastas devem **usar máscara** no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Antevemos que seja mais difícil para os Ginastas usarem máscara no treino de força e de resistência, mas se conseguirem devem usar máscara.
25. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores **não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas, etc.**, e cumprir escrupulosamente as boas normas de **etiqueta respiratória**, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
26. Caso ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso.
27. Durante o treino, a duração das idas à **casa de banho** deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio. A casa de banho deverá ser higienizada entre utilizações.
28. A roupa de treino dos Ginastas e dos Treinadores, punhos e ligaduras, devem ser lavados em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos **60-70°C**. A roupa que não puder ser lavada a uma temperatura tão alta, p. ex. *maillots*, deve ser lavada num ciclo de água morna (30-40°C). Se não tiver máquina de lavar, lave as roupas com água quente com detergente e desinfete-as de seguida com um desinfetante apropriado para roupa.

## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

1. Nas disciplinas e especialidades de prática coletiva, p. ex. conjuntos de GR, pares, trios e grupos de ACRO e de Ginástica Aeróbica (AER), equipas de TG e classes de GpT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:
  - Uso de **máscara** em todas as partes dos exercícios/esquemas em que for possível;



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 2. INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

LEVANTAMENTO DE ALGUMAS RESTRIÇÕES PERMITINDO UMA PREPARAÇÃO MAIS ESPECÍFICA

- Lavagem das mãos com gel de base alcoólica a cada 30 minutos de treino;
  - Uso de *maillot* ou de *T-shirts* e calções justos ao corpo para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas;
  - Por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, p. ex. **coque**;
  - Na ACRO as **mãozotas** deverão ser **desinfetadas entre cada treino**. O mesmo se aplica às **bolas, maçãs, arcos e bastões das fitas de GR**, e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, p. ex. **elásticos e halteres**.
  - Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de Ginástica Rítmica ou de classes de Ginástica para Todos, colchões individuais ou colchões de proteção de trave, para rodada em saltos, etc., devem ser de uso exclusivo de cada ginasta e não devem ser manipulados por outros (as) ginastas nem por treinadores (as).
  - Deve ser **respeitado o número de ginastas por praticável**, recomendado para esta Fase.
2. No caso das disciplinas que usam muita **magnésia**, p. ex. GAF, GAM e ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por semana por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspender o uso de recipientes de magnésia comuns.
  3. Cada Ginasta ou um Ginasta do par, trio ou grupo deve guardar o cubo de magnésia num **saco fechado ou numa caixa hermética**.
  4. Os Ginastas que tenham que fazer “frio ou calor” no final do treino devem usar **bolsas individuais de frio-calor reutilizáveis**.
  5. Os Ginastas que usem **rolos de espuma** para automassagem e/ou para trabalhar certos grupos musculares, devem ter rolos próprios. Os rolos de espuma dos Clubes que sejam partilhados por vários Ginastas, devem ser desinfetados entre utilizações. O mesmo se aplica a todos os materiais de utilização dos ginastas, p. ex. **elásticos e halteres**.



### SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO AOS TREINOS

Sempre que o clube tenha conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de ginastas ou profissionais deve imediatamente dar conta a toda a comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter. O nome do Ginasta ou do Trabalhador infetado(s) deve permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados. A chave da ação é a limitação rápida e com a amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio.

A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa. Não havendo instruções em contrário, se o clube se encontrar na fase 2 ou 3 de treino deve imediatamente regressar à fase 1 durante um período de pelo menos 15 dias, após o qual poderá voltar, se não tiver sido estabelecida nenhuma cadeia de transmissão que pode ser relacionada pelas autoridades de saúde com a atividade do clube, à fase de treino em que se encontrava.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA

## FASE 3.

### REGRESSO À NORMALIDADE POSSÍVEL

FOCO NO DISTANCIAMENTO SOCIAL E REGRAS DE HIGIENE





# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 3. REGRESSO À NORMALIDADE POSSÍVEL

FOCO NO DISTANCIAMENTO SOCIAL E REGRAS DE HIGIENE

### RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Mantém-se a recomendação de que todos os profissionais devem usar **máscara social ou comunitária**. Sempre que possível, devem colocar **luvas descartáveis** quando manusearem objetos.
2. **Reabrem todos os serviços**, mas respeitando a lotação máxima de pessoas (calculada com base no rácio de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>), as regras de distanciamento (pelo menos 2 metros entre pessoas) e de contenção social, e mantendo canais de circulação que evitem a acumulação de pessoas.
3. Sempre que as condições meteorológicas o permitam, os Responsáveis dos Clubes devem **abrir as janelas e as portas dos ginásios, pelo menos 2 vezes por dia**, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar.
4. **A limpeza e a higienização diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações mais frequentes:**
  - Puxadores de portas;
  - Torneiras;
  - Sanitas;
  - Teclados e monitores nas disciplinas que treinam com registo vídeo, p. ex. TRA;
  - Botões de aparelhagens nas disciplinas que treinam com música, p. ex. GAF, GR, AER, ACRO, TG e GpT.
5. As evidências científicas disponíveis indicam que o novo coronavírus se transmite entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A probabilidade de transmissão do vírus através do contacto com superfícies ou objetos, apesar de ser possível devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais<sup>1</sup>, é uma via de transmissão menos eficaz. Recomendamos uma utilização condicionada dos aparelhos, restrita a um número fixo de ginastas por dia, respeitando-se depois um período de 24 horas sem utilização. Por exemplo, hoje quatro ginastas exercitam-se na trave, em períodos do treino distintos, para garantir que está apenas 1 ginasta na trave em cada período, no dia seguinte as ginastas não treinam nessa trave, e assim sucessivamente. Todo o equipamento com lonas impermeáveis deve ser desinfetado entre cada sessão de treino.
6. A recomendação anterior, não invalida que os Clubes aumentem a frequência de **aspiração (sempre com aparelhos munidos de filtro HEPA)** dos praticáveis, colchões sem lonas impermeáveis, pista de *tumbling*, etc., e a **lavagem com desinfetante próprio** *air tracks* e *fast tracks*.
7. **Os Pais/Familiares dos Ginastas devem evitar entrar nas instalações do Clube**, regressando a casa e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas, caso se desloquem de transporte particular para o Clube. Um Funcionário do Clube, ou o Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.
8. Na **zona de entrega e de recolha de Ginastas**, os Pais/Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.
9. Os Ginastas devem vir para o Clube com **máscara social ou comunitária**.
10. Deve delimitar-se, com postes com fitas direcionais, **corredores de acesso aos balneários e aos ginásios**, de modo a evitar concentrações de Ginastas em zonas de menor vigilância, e também para aumentar a frequência de lavagem e desinfeção do piso desses corredores.

<sup>1</sup> O SARS-CoV-2 pode manter-se viável em superfícies como plástico ou metal por um período máximo de 72 horas, em superfícies mais porosas como cartão durante 24 horas e em aerossóis por um período máximo de 3 horas (<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>).



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 3. REGRESSO À NORMALIDADE POSSÍVEL

FOCO NO DISTANCIAMENTO SOCIAL E REGRAS DE HIGIENE

11. Os (as) Ginastas e Treinadores **poderão vir equipados de casa**, usando os balneários como o faziam antes da pandemia da COVID-19, mas mantém-se a recomendação de acederem aos ginásios com sapatilhas de ginástica ou meias e chinelos.
  - o praticável de GR poderá ser utilizado, em simultâneo, por **8 ginastas**;
  - o praticável de TG poderá ser utilizado, em simultâneo, por **11 ginastas**.
12. À entrada do ginásio deve existir um **tapete adesivo com desinfetante com cerca de 90cm×45cm** que o Treinador controla que todos os Ginastas pisam. O controlo é feito por se ouvir o som característico da sola da sapatilha de Ginástica ou do chinelo a aderir a uma superfície autocolante. Caso não se verifique aderência, é sinal que o tapete de descontaminação está gasto e deve ser substituído.
13. À entrada do ginásio deve estar disponível um **frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos**. Imediatamente após a passagem dos Ginastas pelo tapete de descontaminação, o Treinador deposita uma gota de gel na palma da mão dos Ginastas e controla que todos lavam as mãos durante **20 segundos**.
14. Os praticáveis poderão ser utilizados, em simultâneo, pelo número máximo de ginastas indicado abaixo (calculado com base no rácio de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>), sob a supervisão das Treinadoras/Treinadores:
  - os praticáveis de GAF, GAM, ACRO e AER poderão ser utilizados, em simultâneo, por **7 ginastas**;
  - o praticável de GR poderá ser utilizado, em simultâneo, por **8 ginastas**;
  - o praticável de TG poderá ser utilizado, em simultâneo, por **11 ginastas**.
15. O Treinador deve usar sempre uma máscara ou em alternativa uma máscara e viseira, mas nunca apenas viseira.
16. Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos **2 metros** uns dos outros.
17. Todas as instruções do Treinador aos Ginastas devem ser dadas num tom de voz normal, **sem gritar**, para evitar a expulsão de gotículas de saliva.
18. Os Ginastas devem **usar máscara** no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Antevemos que seja mais difícil para os Ginastas usarem máscara no treino de força e de resistência, mas se conseguirem devem usar máscara.
19. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores **não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas**, etc., e cumprir escrupulosamente as boas normas de **etiqueta respiratória**, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
20. Caso ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso.
21. Durante o treino, a duração das idas à **casa de banho** deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio.
22. Ginastas e Treinadores **poderão tomar duche nos balneários**.
23. A roupa de treino dos Ginastas e dos Treinadores, punhos e ligaduras, devem ser lavados em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos **60-70°C**. A roupa que não puder ser lavada a uma temperatura tão alta, p. ex. **maillots**, deve ser lavada num ciclo de água morna (30-40°C). Se não tiver máquina de lavar, lave as roupas com água quente com detergente e desinfete-as de seguida com um desinfetante apropriado para roupa.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



## FASE 3. REGRESSO À NORMALIDADE POSSÍVEL

FOCO NO DISTANCIAMENTO SOCIAL E REGRAS DE HIGIENE

### RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

1. Nas disciplinas e especialidades de prática coletiva, p. ex. conjuntos de GR, pares, trios e grupos de ACRO e de Ginástica Aeróbica (AER), equipas de TG e classes de GpT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:
  - Uso de **máscara** em todas as partes dos exercícios/esquemas em que for possível;
  - Lavagem das mãos com gel de base alcoólica **a cada 30 minutos** de treino;
  - **Uso de maillot ou de T-shirts e calções justos ao corpo** para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas;
  - Por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, p. ex. **coque**;
  - Na ACRO as **mãozotas deverão ser desinfetadas entre cada treino**. O mesmo se aplica às **bolas, maçãs, arcos e bastões das fitas de GR**, e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, p. ex. **elásticos e halteres**.
  - Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de Ginástica Rítmica ou de classes de Ginástica para Todos, colchões individuais ou colchões de proteção de trave, para rodada em saltos, etc., devem ser de uso exclusivo de cada ginasta e não devem ser manipulados por outros(as) ginastas nem por treinadores (as).
- Deve ser **respeitado o número de ginastas por praticável**, recomendado para esta Fase.
2. No caso das disciplinas que usam muita **magnésia**, p. ex. GAF, GAM e ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por semana por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspender o uso de recipientes de magnésia comuns.
3. Cada Ginasta ou um Ginasta do par, trio ou grupo deve guardar o cubo de magnésia num **saco fechado ou numa caixa hermética**.
4. Os Ginastas que tenham que fazer “frio ou calor” no final do treino devem usar **bolsas individuais de frio-calor reutilizáveis**.
5. Os Ginastas que usem **rolos de espuma** para automassagem e/ou para trabalhar certos grupos musculares, devem ter rolos próprios. Os rolos de espuma dos Clubes que sejam partilhados por vários Ginastas, devem ser desinfetados entre utilizações. O mesmo se aplica a todos os materiais de utilização dos ginastas, p. ex. **elásticos e halteres**.



### SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO AOS TREINOS

Sempre que o clube tenha conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de ginastas ou profissionais deve imediatamente dar conta a toda a comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter. O nome do Ginasta ou do Trabalhador infetado(s) deve permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados. A chave da ação é a limitação rápida e com a amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio. A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa. Não havendo instruções em contrário, se o clube se encontrar na fase 2 ou 3 de treino deve imediatamente regressar à fase 1 durante um período de pelo menos 15 dias, após o qual poderá voltar, se não tiver sido estabelecida nenhuma cadeia de transmissão que pode ser relacionada pelas autoridades de saúde com a atividade do clube, à fase de treino em que se encontrava.



# TREINO RESPONSÁVEL EM TEMPO DE EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA



**NOTA  
FINAL**



*Este conjunto de **recomendações** será atualizado sempre que o Governo de Portugal ajustar a estratégia de controlo da epidemia da COVID-19, à evolução do cenário epidemiológico nacional.*