

PROTOCOLO PARA A PRÁTICA DE ESPORTES COLETIVOS

Para preservar a saúde dos colaboradores, associados, frequentadores e praticantes de esportes no Clube Caeso, recomendamos que todos sigam estes procedimentos de segurança. O objetivo é reduzir o risco de contaminação pelo Coronavírus (COVID-19).

FUTEBOL / FUTSAL / VÔLEI

Além das orientações gerais expedidas pelo Clube, os praticantes do **FUTEBOL / FUTSAL / VÔLEI** deverão observar as seguintes:

- 1.** Dias e horários definidos pela Diretoria da Caeso;
- 2.** Recomendamos que evitem levar as mãos ao rosto durante os jogos e que cada praticante traga recipiente de álcool gel, *squeeze* e toalha para fazer a higienização pessoal após as partidas e, não compartilhe materiais e objetos pessoais;
- 3.** Todos deverão utilizar vestimenta e calçados apropriados para a prática do esporte;
- 4.** A bola será higienizada com álcool líquido 70% ou sabão líquido, sempre que possível;
- 5.** Somente os atletas em campo/quadra e a arbitragem terão permissão para permanecer sem máscaras no tempo dos jogos. Os praticantes deverão utilizar máscaras ao entrar e transitar pelo Clube;
- 6.** O uso de máscaras será obrigatório nos vestiários;
- 7.** Atletas, no banco de reservas, deverão ocupar os espaços de maneira intercalada e usar máscara;
- 8.** Não recomendamos a prática desse esporte por pessoas consideradas do grupo de risco;
- 9.** Os atletas e demais profissionais deverão respeitar o distanciamento mínimo de 2 (dois) metros, exceto para os atletas durante as partidas;
- 10.** Será realizada aferição da temperatura corporal de todas as pessoas que ingressarem no Clube;
- 11.** Os atletas e demais profissionais que estiverem com febre ou suspeita de infecção pelo novo coronavírus não poderão participar da prática esportiva;
- 12.** Os locais da prática esportiva serão, previamente, desinfetados e higienizados antes do uso;
- 13.** O tempo nos vestiários deverá ser minimizado;
- 14.** Não recomendamos a presença de crianças nos espaços definidos para a prática esportiva, exceto os alunos da Escola de Futebol, exclusivamente, nos horários definidos para treinos e jogos.

PROTOCOLO PARA A PRÁTICA DE ESPORTES COLETIVOS

ORIENTAÇÕES GERAIS

- 1-** A Caeso afere a temperatura corporal de todos os frequentadores e trabalhadores na entrada do Clube;
- 2-** Uso obrigatório de máscara de proteção facial nas dependências do Clube;
- 3-** Os praticantes das atividades esportivas, que estiverem liberadas, devem chegar no horário marcado, evitando aglomerações e ao término da mesma não devem prolongar o tempo de saída do local da prática;
- 4-** Todos os praticantes das atividades esportivas deverão permanecer de máscara nas dependências do Clube, pois só será permitida a retirada, dentro do local de treinamento e, desde que o esporte seja realizado em “locais abertos”;
- 5-** Todos os praticantes das atividades esportivas, tanto na entrada do Clube, como na chegada aos locais da prática esportiva, deverão higienizar as mãos com álcool em gel, lavando-as com água e sabão, sempre que necessário;
- 6-** É obrigatório uso de garrafa individual para a segurança de todos e diminuir o risco de contaminação;
- 7-** A utilização dos banheiros e vestiários deverá respeitar a quantidade de pessoas por vez, de acordo com a sinalização na entrada dos mesmos;
- 8-** Os frequentadores do Clube devem respeitar a distância mínima de dois metros entre as pessoas, sempre que possível;
- 9-** A Caeso manterá a utilização de equipamentos de proteção individual pelos colaboradores do Clube;
- 10-** Para evitar aglomerações na Secretaria do Clube, a Caeso sugere que os atendimentos aos Associados, sejam realizados com agendamento prévio ou, se possível, por outro meio de comunicação (Ex: E-mail, Whatsapp ou telefone);
- 11-** A Caeso disponibiliza álcool em gel 70% a todos os colaboradores e frequentadores;
- 12-** A Caeso mantém os banheiros e demais locais do Clube, higienizados e com suprimentos suficientes para possibilitar a higiene pessoal dos colaboradores e frequentadores.

PROTOCOLO PARA A PRÁTICA DE ESPORTES COLETIVOS

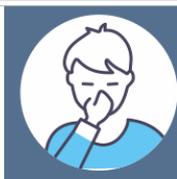
Principais sintomas



Outros possíveis sintomas

- Cansaço
- Dor de garganta
- Dor de cabeça e náusea
- Vômito e diarreia

Recomendações



Não toque nos olhos, nariz e boca sem antes lavar as mãos como indicado.



Higienize com frequência as maçanetas, celulares, teclados e brinquedos das crianças.



Guarde os abraços, beijos e apertos de mãos para depois da pandemia. Por enquanto cumprimente com um sorriso, mas sem contato físico.



Durma bem, tenha uma alimentação saudável e procure fazer atividade física.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Cubra sempre o nariz e a boca ao tossir ou espirrar com lenço ou com o braço, e não com as mãos.

Fonte: <http://www.coronavirus.df.gov.br/index.php/sobre-o-virus/>