



Manual de boas práticas Covid - 19

Reabertura das
instalações aquáticas

A Federação Aquática Paulista (FAP) pretende, por meio deste Manual de Boas Práticas, apresentar estratégias à toda comunidade no que diz respeito à reabertura das instalações aquáticas de poder público, academias e clubes que, diante da pandemia, tiveram suas atividades interrompidas paralisando por completo um setor que envolve muitos usuários e profissionais desde professores de iniciação até treinadores de diversas modalidades (Natação, Pólo Aquático, Nado Artístico, Saltos Ornamentais, Maratonas Aquáticas e Paranatação).

De acordo com entidades internacionais como o Grupo de Assessoria e Tratamento de Água de Piscina de Saúde Pública do Reino Unido e o Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos, não foram encontradas evidências de contaminação na água pelo vírus que causa a COVID-19¹. Desta forma, a água da piscina é considerada um ambiente seguro devido

ao tratamento com cloro². Além disso, a prática da natação não requer contato direto entre companheiros de equipe e treinadores, sendo viável a manutenção do distanciamento social conforme os padrões de segurança e exigências da Organização Mundial da Saúde (OMS) e demais agências e órgãos de saúde de nosso Estado.

Segundo a OMS, é recomendado o aumento do nível de saneamento da água de modo que se mantenha o cloro mais próximo de 2,0 ppm* (partes por milhão)³. Contudo, cabe a cada uma das entidades proprietárias dos espaços aquáticos a responsabilidade de assumir este ou outros protocolos de segurança e de higienização, assim como a reabertura das instalações.

Considerando que estamos há mais de dois meses em “quarentena” e que nas fases subsequentes está previsto o relaxamento gradual do isolamento social e reinício progressivo das atividades

econômicas de alguns setores, torna-se indispensável definir e sugerir à comunidade um conjunto de normas de segurança sanitárias e de higienização dos espaços aquáticos, para que progressivamente e no ritmo que as entidades detentoras das instalações considerem adequado, seja possível retomar as atividades. Sabemos que com a colaboração dos treinadores de natação, operadores das instalações esportivas e agentes da saúde, podemos criar planos seguros para uso das instalações aquáticas, visando promover o retorno gradual de nossas rotinas diárias.

Diante de todas as mudanças e ajustes constantes em decorrência desta pandemia, seguem diretrizes da Federação Aquática Paulista a partir da emissão deste documento.

* 1 ppm equivale a 1 mg de soluto por litro de solução aquosa (Federação Portuguesa de Natação, 2020).

NORMATIVAS PARA GRUPOS DE **TREINAMENTO – GESTÃO DO ESPAÇO**

Considerando que as instalações das piscinas não são de responsabilidade da FAP, não nos compete a determinação do modelo ou protocolo específico de gestão dos espaços exterior e interior a serem adotados por cada entidade Filiada ou Vinculada. No entanto, dada a importância da especificidade das modalidades aquáticas, cabe-nos sugerir algumas orientações no que concerne à integração do espaço interior da piscina com os períodos de treino.

1 - Definir no deck da piscina a área destinada à atividade fora d'água³;

2 - Definir 2 áreas em piso seco (A e B) para permitir organizar o espaço para 2 Grupos alternados (A e B) por cada período de treino³;

3 - Atribuir a cada nadador 4m² de área em piso seco para aquecimento fora d'água

respeitando a distância recomendada de afastamento de 2m/pessoa³;

4 - Atribuir a cada atleta a raia e posição por período de treino; e

5 - Para melhor aproveitamento do espaço, cada período de treino poderá ter simultaneamente atletas na água e em piso seco (Grupo A e Grupo B). Então, enquanto os atletas de um grupo (A) nadam, os do grupo seguinte (B) aquecem fora d'água e vice-versa³.

Abaixo apresentamos exemplos para a administração do treinamento durante o período da manhã com dois grupos simultaneamente, onde o tempo para aquecimento em piso seco será de aproximadamente 30 minutos, o tempo para treino de piscina de aproximadamente 60 minutos e o tempo para desinfecção e limpeza da área de piso seco será de 30 minutos³.

Tabela 1 – Sugestão de horários e divisão do aquecimento, treino na água e desinfecção para a 1ª turma de nadadores.

		Aquecimento (Piso seco)	Treino na água	Desinfecção
1ª TURMA 7:00 – 9:30	GRUPO A	7h00 – 7h30 Área A	7h30 – 8h30 Piscina	Área A 8h30 – 9h00
	GRUPO B	8h00 – 8h30 Área B	8h30 – 9h30 Piscina	Área B 9h30 – 10h00

Fonte: adaptado da Federação Portuguesa de Natação (2020)

Tabela 2 – Sugestão de horários e divisão do aquecimento, treino na água e desinfecção para a 2ª turma de nadadores.

		Aquecimento (Piso seco)	Treino na água	Desinfecção
2ª TURMA 9:00 – 11:30	GRUPO A	9h00 – 9h30 Área A	9h30 – 10h30 Piscina	Área A 10h30 – 11h00
	GRUPO B	10h00 – 10h30 Área B	10h30 - 11h30 Piscina	Área B 11h30 – 12h00

Fonte: adaptado da Federação Portuguesa de Natação (2020)

Tabela 3 – Sugestão de horários e divisão do aquecimento, treino na água e desinfecção para a 3ª turma de nadadores.

		Aquecimento (Piso seco)	Treino na água	Desinfecção
3ª TURMA 11:00 – 13:30	GRUPO A	11h00 – 11h30 Área A	11h30 – 12h30 Piscina	Área A 12h30 – 13h00
	GRUPO B	12h00 – 12h30 Área B	12h30 - 13h30 Piscina	Área B 13h30 – 14h00

Fonte: adaptado da Federação Portuguesa de Natação (2020)

6 O número de atletas que poderão permanecer na piscina por período de treino dependerá do número de raias de cada piscina e da possibilidade de definir no espaço seco da piscina 2 áreas distintas de aquecimento fora d'água (mínimo de 4m² x número de raias).

7 Propõe-se controlar o acesso às piscinas de modo a não gerar filas na entrada. A maioria das instalações possuem um sistema informatizado de controle de acesso para facilitar a gestão do número de pessoas/acesso tornando

viável o bloqueio das entradas quando a capacidade máxima for atingida;

8 Propõe-se limitar a capacidade das piscinas com contagem sistemática do número de participantes – capacidade máxima em função do número de raias disponíveis – utilizando o número mínimo e máximo de atletas por raia de acordo com sua necessidade.

Seguem abaixo exemplos com base nas recomendações da USA Swimming⁴:

Figura 1 – Distribuição de 12 nadadores em piscina de 25 metros com 6 raias.

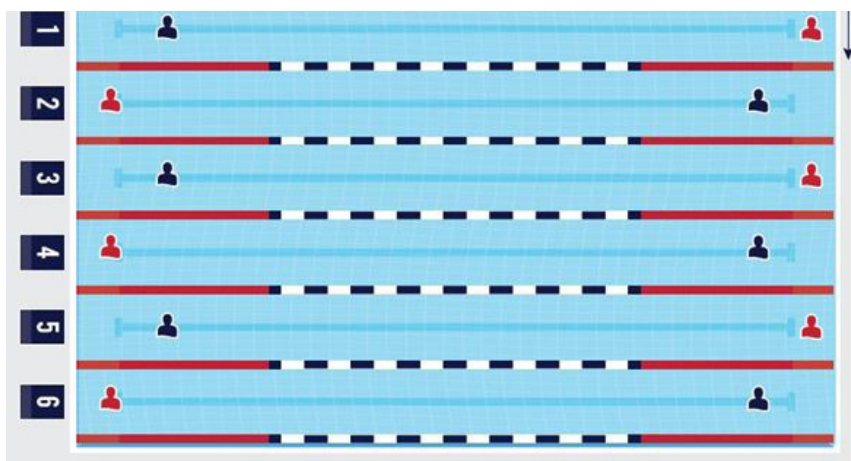
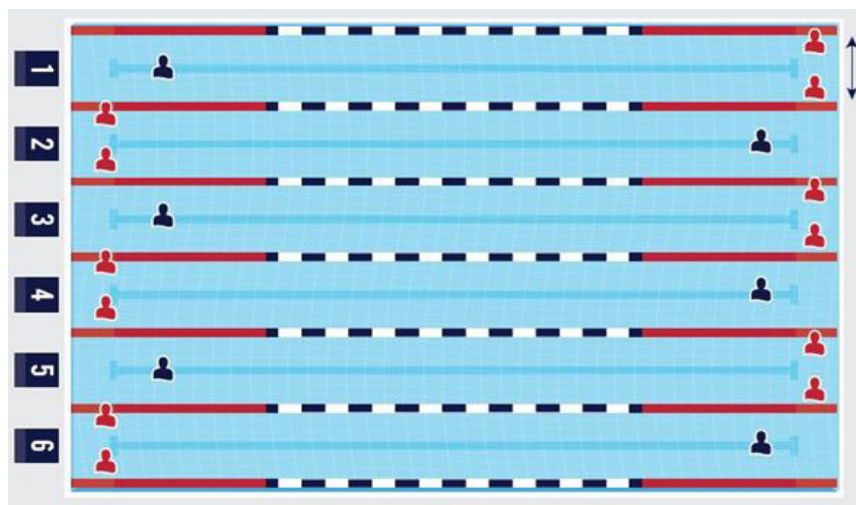
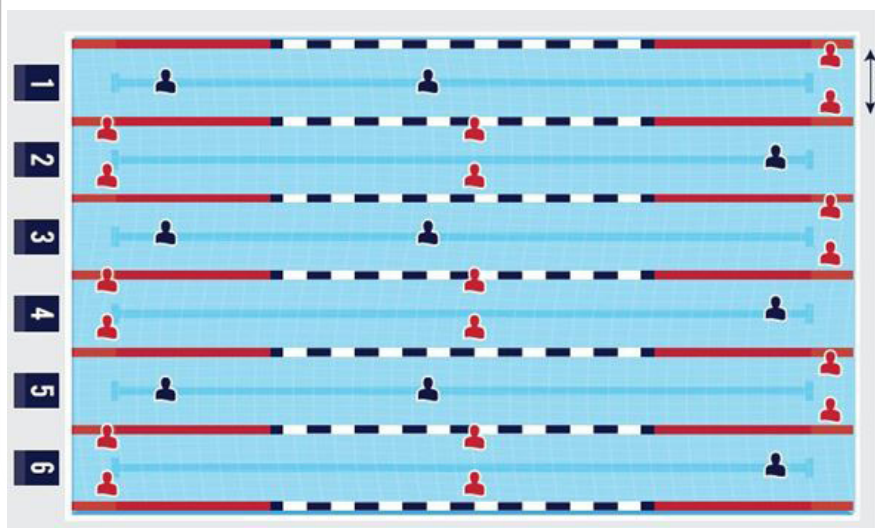


Figura 2 – Distribuição de 18 nadadores em piscina de 25 metros com 6 raia.



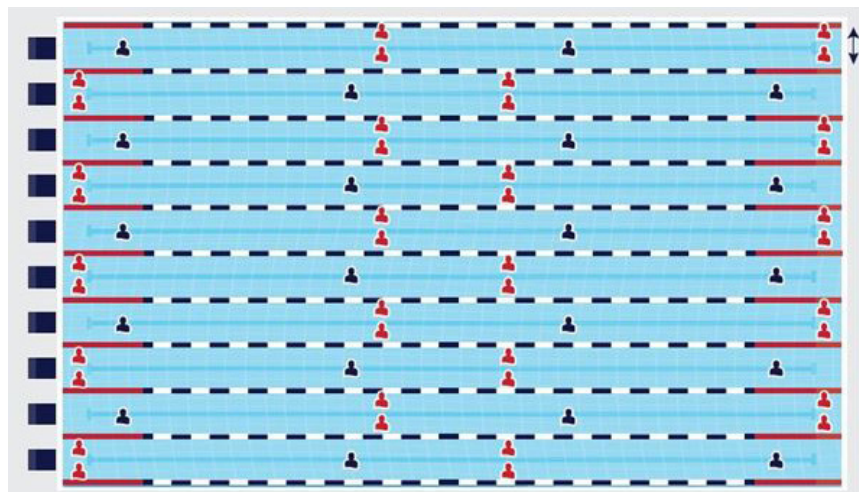
Fonte: USA Swimming (2020)

Figura 3 – Distribuição de 27 nadadores em piscina de 25 metros com 6 raia.



Fonte: USA Swimming (2020)

Figura 4 – Distribuição de 60 nadadores em piscina de 50 metros com 10 raias.



Fonte: USA Swimming (2020)

- 9 As diretrizes devem ser repassadas às equipes dos Clubes e comunicadas aos atletas para explicar estas restrições e garantir que as mesmas sejam cumpridas;
- 10 O treino fora d'água deve ser feito em espaço aberto, sempre que possível.
- 11 Use um membro da equipe para ajudar os atletas a se deslocarem de uma área do clube para outra.
- 12 Traga primeiro os nadadores mais velhos, deixe-os aprender o sistema para que eles possam servir de exemplo no comportamento dos atletas mais jovens.

NORMATIVAS PARA GRUPOS DE
TREINAMENTO
HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE E USO DE EPI's
PELOS PROFISSIONAIS

Cada equipe ou clube deve ter uma pessoa responsável por manter-se atualizada sobre as recomendações dos órgãos de saúde do Estado e Governo Federal e a quaisquer outras alterações associadas aos protocolos de combate à COVID-19.

PREPARAÇÃO PARA NADAR:

- Lave as mãos com água e sabão desinfetante (por 20 segundos ou mais). Na ausência dessas substâncias, use Álcool em Gel 70° INPM para higienizar as mãos antes de ir para a piscina;
- Não compartilhe equipamentos;
- Traga uma garrafa cheia de água para evitar tocar na torneira ou na alça da fonte de água;
- Se você precisar espirrar ou tossir, faça em um lenço de papel ou em cima da

manga/braço;

- Se possível, evite tocar em portas, cercas, bancos, maçanetas, etc.;
- Não vá ao treino se você ou um membro da sua família não se sentir bem.

QUANDO NADAR:

- Siga as instruções de espaço e mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância dos demais nadadores;
- Não faça contato físico com outras pessoas como aperto de mãos ou abraço;
- Evite tocar seu rosto;
- Não compartilhe alimentos, bebidas ou toalhas;
- Mantenha uma distância social adequada de outros atletas quando fizer uma pausa;
- Vista seu traje de treino em casa, preferencialmente.

DEPOIS DA NATAÇÃO:

- Deixe as instalações o mais rápido possível depois do treino;

- Lave bem as mãos ou use Álcool em Gel 70° INPM depois de sair a piscina;
- Não use o vestiário ou o chuveiro;
- Banhe-se em casa;
- Nenhuma atividade extracurricular ou social deve ser realizada;
- Não deve haver confraternização após o treino.

PRÁTICAS SEGURAS / EPI / Recomendações:

- Um técnico ou membro da equipe deve perguntar aos atletas, antes de entrar no deck, se eles se sentem doentes de alguma forma, listando especificamente certos sintomas e enviar para casa os atletas que relatarem estar doentes ou sentir sintomas da COVID-19;
- Aferir a temperatura dos atletas, técnicos e colaboradores diariamente;
- É obrigatório o uso de máscaras de TNT (Tecido Não Tecido) e protetor facial;
- Atletas/treinadores que tossir ou espirrar por qualquer motivo, devem ficar longe dos outros até que a tosse ou espirro

se dissipe;

- Elimine o uso de espaços e salas com pouca ventilação que evitem o distanciamento social como vestiários e pequenas áreas secas;
- Crie marcadores visíveis no chão para indicar o espaço apropriado no deck da piscina, entradas, etc.;
- Os atletas devem consultar um médico e receber autorização para treinar após ser suspeito ou diagnosticado com a COVID-19;
- Deixe claro que não há penalidade por falta de prática e que, se um atleta ou qualquer membro de sua família não estiver se sentindo bem, eles devem ficar em casa.

RECOMENDAÇÕES PARA A MANUTENÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA:

- As crianças devem estar ativas por pelo menos 60 minutos por dia, mesmo que não possam se encontrar;
- Quando voltarmos à ação, devemos

retornar progressivamente evitando lesões;

- Os exercícios físicos em casa devem ser simples, de baixo impacto e baixo risco. E no retorno à rotina para a piscina, os exercícios devem ser construídos a partir do treinamento orientado e realizado por cada atleta em seu próprio lar;
- Você deve enfatizar a qualidade do movimento e não a quantidade de exercícios físicos;
- O distanciamento social deve ser levado em consideração no planejamento da prática;
- Limite o tamanho do grupo e tenha sessões escalonadas;
- A maioria das lesões ocorrem no início da temporada, por isso não apresse os atletas não condicionados a retornar aos treinos de alta intensidade visando as competições;
- Aumente as atividades em 10% a cada semana, quando retornar;
- O foco deve estar em proporcionar um ambiente saudável, experiência de

qualidade, treinamento progressivo e segurança;

- Não crie expectativas para o retorno às competições.

ANTES DE RETOMAR AS ATIVIDADES,
CONSIDERE RESPONDER ÀS QUESTÕES
ABAIXO:

- 1) A taxa de transmissão na sua região é baixa ou zero? O sistema de saúde de sua cidade está com capacidade excessiva ou excessivamente prolongada devido aos casos de COVID-19?
- 2) Quem tomará a decisão sobre liberação do acesso às suas instalações?
- 3) Para uma instalação de seu tamanho, qual é a capacidade desse espaço dentro dessas diretrizes?
- 4) Todos os planos atendem às diretrizes de saúde pública local, estadual e federal?
- 5) Qual é o seu plano para garantir que todos os padrões de Esporte Seguro sejam seguidos?
- 6) Você já entrou em contato com outros clubes/equipes, sobre como trabalhar juntos e da melhor maneira para voltar aos treinos?
- 7) Qual é o seu plano de comunicação

para os pais?

Sugestão: Inclua expectativas práticas de saúde e segurança, padrões de entrega e retirada dos atletas nas instalações, priorize grupos de faixas por família, em vez de faixas etárias, etc.

8) Você produziu recursos visuais para explicar aos pais e atletas os protocolos de distanciamento e separação no deck e nas raia?

Em breve estaremos juntos!!

*** Colaboração dos membros do Conselho Técnico da Natação de Base e Alto Rendimento.**

REFERÊNCIAS

- 1 CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Water and COVID-19. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>. Acesso em: 15 mai.2020.
- 2 POOL WATER TREATMENT ADVISORY GROUP. Disponível em: <https://www.pwtag.org/>. Acesso em: 15 mai. 2020.
- 3 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO. Comunicado nº 14/20. Disponível em: https://fpnatacao.pt/uploads/Comunicado_FPN_Nº_14-20.pdf. Acesso em: 15 mai. 2020
- 4 USA SWIMMING. Facility re-opening messaging and planning. Disponível em: https://www.usaswimming.org/docs/default-source/coaching-resourcesdocuments/covid-19-team-resources/facility-reopening-plan-guidelines.pdf?sfvrsn=8a533a32_2. Acesso em: 15 mai. 2020.

Maio/2020



Grupo

PetraGold