

# RECOMENDAÇÕES PARA O RETORNO AOS TREINAMENTOS



## Higiene pessoal

- 1** Lave suas mãos com frequência, especialmente quando usar seus equipamentos de treino (como raquetes e bolas). Evite encostar no rosto.
- 2** Use máscara e troque-a sempre que necessário.
- 3** Não aperte as mãos do outro atleta. Tente um aceno ou outro cumprimento amigável, sem contato físico.
- 4** Cubra sua mão e nariz com um lenço ou um cotovelo ao tossir e espirrar. Imediatamente após isto, lave suas mãos e descarte o lenço.

## No ginásio/em treinamento

- 1** Álcool gel 70% deve estar disponível em todos os locais de treinos e jogos. Atletas devem usar suas próprias bolas e garrafas.
- 2** Mantenha uma distância de 2 metros para outros indivíduos.
- 3** Tapetes antissépticos úmidos devem ser disponibilizados nas entradas dos locais de treinos e jogos para a higienização dos calçados.
- 4** Não seque as mãos na mesa. Mantenha uma distância segura entre uma mesa e outra.
- 5** É recomendável evitar os jogos de duplas nos estágios iniciais de retomada até novas diretrizes
- 6** Implemente um sistema de troca constante de bolas, para que cada bola seja tocada com as mãos por um único indivíduo durante toda a partida/treino.
- 7** Aguarde 10 minutos antes de usar uma mesa que estava em uso anteriormente. Mesas devem ser higienizadas antes de cada novo uso.
- 8** A ventilação dos cômodos (escritórios, vestiários, corredores etc.) é necessária a cada duas horas ou antes da troca de grupos de pessoas em cada um desses locais.

## Caso esteja se sentindo mal

- 1** Fique em casa e faça o autoisolamento pelo tempo necessário.
- 2** Participantes não podem ter manifestado sintomas da Covid-19 nos últimos 14 dias. Sempre que possível, participantes devem se apresentar aos locais de treinamento 14 dias antes do início dos treinos e evitar deslocamentos excessivos para redução do risco de contaminação ao grupo.