

REABERTURA

PLANO DE RETOMADA



1. Introdução

Este documento evidencia o plano de retomada da Associação Esportiva São José, após o período de recesso ocasionado pela pandemia do Covid-19. Ele está baseado nas determinações da **OMS (Organização Mundial da Saúde)**, com todas as normas e determinações que visam à segurança dos praticantes e frequentadores do clube, bem como a minimização da proliferação do vírus.

É válido reforçar que somos subordinados aos decretos estaduais e municipais, que a qualquer momento podem solicitar novo período de isolamento social e ou novas regras e determinações de convivência e fluxo, de acordo com a situação epidemiológica. Após a normalização da situação divulgada pelos órgãos governamentais, nossas ações voltam a normalidade, como eram antes do início da pandemia.

Estamos com nossas estruturas prontas para receber os associados, com todas as ações de comunicação e orientação para que os mesmos cumpram devidamente as regras e normas impostas nesse documento, para o bom andamento do nosso plano de retomada e pela segurança de todos envolvidos.

**Se estiver com algum sintoma relacionado a COVID19,
fique em casa.**



2. Portarias

Clube de Campo Santa Rita e Ginásio Linneu de Moura.

■ Haverá fixação de termômetros de aproximação, onde todos os associados, colaboradores, visitantes e prestadores de serviço deverão aferir a temperatura corporal. As pessoas que atingirem 37,5 °C ou mais, terão seu acesso impedido às dependências do clube e ginásio.

■ Haverá álcool em gel para uso comum na entrada do Clube e Ginásio.

■ Higienização das catracas, principalmente nos leitores biométricos. Pedimos para que todos evitem o uso da digital e utilizem as carteirinhas de acesso pelo código de barras. Pedimos também que sempre tenham em posse um documento com foto (RG ou CNH), para que na falta da carteirinha o acesso seja liberado, após breve consulta no sistema interno da AESJ.

■ De acordo com o Ministério da Saúde: idosos (acima de 60 anos), portadores de doenças crônicas como diabetes, cardiopatias, hipertensão e asma, grávidas e puérperas são considerados pertencentes a um grupo de pessoas mais suscetíveis a complicações da Covid-19. Por isso, sugerimos a esses associados que permaneçam um pouco mais na segurança de suas casas, aguardando um segundo momento, em que a possibilidade de contaminação esteja mais reduzida e controlada.

■ Está proibido o acesso ao Clube e Ginásio sem uso de máscaras de proteção para todos os envolvidos (associados, colaboradores, visitantes e prestadores de serviço). Pedimos para que evitem o acesso às nossas dependências fora do objetivo de prática das atividades físicas orientadas. Em todos os ambientes do Clube e Ginásio, deve-se manter o distanciamento mínimo de 2m entre as pessoas. Todos deverão respeitar os locais onde existe demarcação de espaço para o distanciamento.



3. Procedimentos Secretarias Clube e Ginásio, Esportes/Eventos.

- Todos os associados, colaboradores, visitantes e prestadores de serviço, obrigatoriamente deverão higienizar os pés no tapete sanitizante;
- Uso obrigatório de máscaras, para colaboradores, associados, prestadores de serviços e visitantes;
- Será permitida a entrada de no máximo 2 pessoas por vez para o atendimento, respeitando o distanciamento de 2m;
- Desinfecção do balcão entre um atendimento e outro;
- Disponibilização de álcool em gel para uso comum;
- Higienização da máquina de cartão (com uso de álcool em gel e uso com troca constante de plástico filme);
- Empréstimo de bolas estará suspenso.



4. Espaços de Uso Comum Clube de Campo Santa Rita e Ginásio Linneu de Moura.

- Uso obrigatório de máscaras para todos os associados, colaboradores, visitantes e prestadores de serviço;
- Evite aglomeração, mantenha o distanciamento seguro de 2m de cada pessoa;
- Lave as mãos com frequência com água e sabão e utilize álcool em gel sempre que necessário;
- Evite tocar olhos, nariz, mãos e boca com as mãos não higienizadas;
Evite contato físico com outras pessoas (abraço, beijo, apertos de mãos);
- Não compartilhe objetos de uso pessoal;
- Evite o uso dos bebedouros, utilizando de sua garrafa de água pessoal.



5. Missa na Capela

- Uso obrigatório de máscaras para todos;
- Álcool em gel ficará disponível no local da missa, para que todos higienizem suas mãos logo na chegada;
- Evite aglomeração, mantenha o distanciamento seguro de 2m de cada pessoa. As cadeiras serão organizadas de modo a respeitar esse distanciamento, e é proibido mudá-las de local deixando-as próximas uma da outra;
- Evite tocar olhos, nariz, mãos e boca com as mãos não higienizadas;
- Evite contato físico com outras pessoas (abraço, beijo, apertos de mãos);
- Não compartilhe objetos de uso pessoal;
- Evite o uso dos bebedouros, utilizando de sua garrafa de água pessoal.



6. Pilates Clarissa

Clube de Campo Santa Rita

- O estúdio e aparelhos serão desinfetados após o término de cada sessão;
- Uso de máscara será obrigatório para todos;
- Todos deverão tirar os sapatos, antes de entrar no estúdio, e depois de entrar, deverão lavar bem as mãos e punhos com água e sabão;
- Colocar álcool em gel nos pés e calçar meias, ao entrar na sala de exercícios
- Não colocar bolsas e outros pertences sobre as macas;
- A regra de distanciamento será respeitada; sendo que, cada aluno não poderá ocupar um espaço menor que 10 metros quadrados;
- Durante as aulas, sempre que necessário usar álcool em gel, que estará disponível no estúdio;
- Orientamos não colocar as mãos nos olhos, nariz e boca;
- Mesmo havendo a higienização dos aparelhos, pedimos por gentileza que cada um traga o seu tapetinho, que será de uso exclusivo;
- Após as aulas, lavar bem as mãos e punhos com água e sabão.



7. Golfe

Clube de Campo Santa Rita

Informamos que o Campo de Golfe da AESJ reabrirá no dia 10 de Agosto de 2020, exclusivamente para a prática do esporte. Já na portaria do clube haverá a aferição da temperatura antes de se adentrar ao perímetro da AESJ.

A infraestrutura e condições básicas do Golfe da AESJ terão as seguintes adaptações:

- Todas as áreas de treino estarão interditadas.
- É obrigatório o uso de máscaras no acesso ao clube, lavabos e áreas sociais.
- Os lavabos poderão ser acessados, no entanto, as duchas estarão interditadas.
- O golfista deverá adentrar nas instalações da AESJ devidamente paramentado para a prática do esporte.
- O agendamento do horário de início do jogo deverá estar marcado, com a devida antecedência, e deverá constar na PLANILHA ÚNICA sob a gestão dos Starters Yan e Lucas. Esta planilha será mantida atualizada e publicada via aplicativo.
- A higienização das bolsas de golfe, carrinhos das bolsas e golf cars será feita pelos Starters para evitar qualquer contágio através dos equipamentos necessários para a prática do esporte.
- O golfista deverá se apresentar ao Starter com apenas 10 minutos de antecedência, para evitar aglomerações nesta área.



7. Golfe - Clube de Campo Santa Rita (CONTINUAÇÃO)

Condições para a prática do esporte na AESJ durante o isolamento:

- O sócio da AESJ deverá estar em dia com suas obrigações com o clube e no caso de visitante, ter prerrogativas para jogar na AESJ ou através de pagamento green fee.
- Continuam válidos os termos da Portaria 603/2019 e 571/2016, que criam as regras para a utilização do campo de golfe pelos associados e visitantes, com as exceções temporárias definidas neste comunicado.
- Cumprimento da Resolução 103/2015-CONS, que em suas cláusulas 4 e 5 definem as regras para o retorno/jogo durante a Saída Temporária da condição de golfista na AESJ.

Para a prática do esporte deverão ser seguidas as seguintes determinações:

- As partidas de golfe deverão ter no máximo 4 jogadores, mediante agendamento de T-time e com intervalo adequado entre os grupos.
- Os jogadores devem utilizar suas máscaras até acessarem a região do T-shot respeitando o distanciamento de 2 metros durante toda a partida.
- Serão removidos todos os rastelos, portanto caso a bola do jogador caia em uma banca, o jogador deverá levantar a bola, alisar a banca com os pés e reposicionar a bola sobre a região alisada para a continuidade do jogo, sem penalidade.
- As bandeiras não podem ser retiradas e/ou manipuladas.
- Foram colocadas espumas nas bases das hastes das bandeiras, deixando os buracos mais rasos, para evitar que o jogador encoste as mãos nas hastes ou nas bordas dos buracos. Caso a bola entre e saia do buraco, o jogador deverá considerar como sendo bola embocada.



7. Golfe - Clube de Campo Santa Rita (CONTINUAÇÃO)

- A bola que parar a uma distância inferior a 30 cm da bandeira deve ser concedida, ou seja, bola "OK".
- É obrigatória a higienização das mãos antes e após o manuseio dos sopradores de ar comprimido.
- Caso um golfista queira utilizar caddie, o mesmo deve ser orientado a portar a máscara durante toda a sua permanência nas instalações da AESJ.
- O uso do golf car será higienizado pelos starters antes de sua utilização.
- Haverá somente delivery no bar do golfe, sendo que os pedidos deverão ser feitos via aplicativo e o pagamento exclusivamente com Cartão Eletrônico. As mesas e cadeiras estarão espaçadas de acordo com as exigências prescritas para os bares e restaurantes em suas respectivas fases.
- Todo golfista deverá portar um frasco de álcool gel em sua bolsa de golfe para quaisquer eventualidades durante o jogo.



8. Quadras de Tênis

Clube de Campo Santa Rita

- Uso obrigatório de máscara, podendo as mesmas serem retiradas somente ao iniciarem as partidas e imediatamente após o término recolocá-las;
- Não compartilhe objetos;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Mantenha uma distância mínima de 2m quando estiver aguardando a disponibilidade de quadra;
- Não será necessário o uso do escaninho para guardar o lugar na fila, devendo ser feito este controle pelos próprios tenistas;
- Recomendamos que tenha o seu álcool em gel, e sempre higienize suas mãos antes de tocar qualquer superfície de uso comum, como a torneira do bebedouro, e também após o contato;
- Cada tenista deverá utilizar as suas próprias bolinhas para sacar, e só poderá segurar com as mãos suas próprias bolinhas;
- Quando o tenista estiver recebendo o saque, ao término do ponto, não poderá segurar as bolinhas com as mãos, tendo que devolvê-las batendo com a raquete;
- Na troca de lado, os tenistas deverão passar por laterais opostas da quadra;
- Se cair uma bolinha da outra quadra na sua, realize a devolução das bolas, utilizando a raquete ou os pés;



8. Quadras de Tênis - Clube de Campo Santa Rita (CONTINUAÇÃO)

- A cada virada de lado higienize suas mãos com álcool em gel;
- Sugerimos o uso de luvas cirúrgicas de proteção para os jogos;
- Ao término do jogo, antes de sair da quadra, guarde todos os seus pertences dentro da raqueteira e faça uma higienização com álcool em gel na mesa e na cadeira utilizada;
- Realize a higienização das raquetes e bolas diariamente antes e após os jogos;
- Higienize suas mãos com álcool em gel antes de sair da quadra, mantendo a distância de segurança de 2m de seu adversário;
- Pedimos para que todos venham prontos para o jogo e assim que o mesmo terminar, já sigam para suas residências.



9. Escolinha de Tênis Clube de Campo Santa Rita

- Uso obrigatório de máscara, podendo as mesmas serem retiradas somente ao iniciarem as partidas e imediatamente após o término recolocá-las;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de iniciar e ao término das aulas;
- Não compartilhe objetos;
- Sugerimos o uso de luvas cirúrgicas de proteção para os jogos;
- Cada aluno deverá realizar a higienização das raquetes e bolas diariamente antes e após as aulas;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Será mantido distanciamento de 2m entre os alunos;
- As turmas com mais de 08 (oito) alunos serão divididas;
- Os alunos deverão entrar na quadra somente no horário da aula;
- Realize a devolução das bolas, utilizando a raquete ou os pés;
- Na troca de lado, os alunos deverão passar por laterais opostas da quadra;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Pedimos para que todos venham prontos para as aulas e assim que os mesmos terminarem, já sigam para suas residências.



10. Ballet Clássico e Sapateado

Ginásio Linneu de Moura

- Uso obrigatório de máscaras;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de iniciar as aulas;
- Serão permitidas apenas oito alunas por aula e para evitar aglomerações, somente elas poderão entrar na sala;
- A aluna deverá entrar em sala de aula somente no horário de sua aula;
- Ao término da aula, a aluna deverá pegar os seus pertences e aguardar os pais fora da sala;
- Não será permitida a troca de roupa em sala de aula. A aluna deve vir pronta de casa, deixando apenas as sapatilhas para serem calçadas na sala;
- A área onde só poderá entrar calçando as sapatilhas, também será demarcada;
- Recomendamos que a garrafa de hidratação individual deverá vir com a água de casa para evitar contaminação nos bebedouros;
- Proibido ingerir e compartilhar alimentos em sala de aula;
- Os lugares na barra serão demarcados, para a execução dos exercícios, obedecendo às regras de distanciamento;
- Também será feita a demarcação da área destinadas somente para as mochilas e os calçados vindos da rua;
- Higienização das barras após o término de cada aula;
- Todas as janelas da sala de aula permanecerão abertas durante as aulas, bem como a porta;
- Os colchonetes não serão utilizados nas aulas;
- Toalhas de papel serão mantidas na sala de aula, para eventuais espirros e gotículas.



11. Judô

Clube de Campo Santa Rita

- Uso obrigatório de máscaras;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de iniciar e ao término das aulas;
Todas as janelas da sala de aula permanecerão abertas durante as aulas, bem como a porta;
- Será mantido distanciamento de 2m entre os alunos;
- As atividades iniciais serão individuais;
- Solicitamos que os alunos já venham prontos de casa, para não precisar fazer troca de roupa nos vestiários;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Os alunos deverão entrar em sala de aula somente no horário da aula;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Higienização do tatame entre uma aula e outra.



12. Patinação

- Uso obrigatório de máscara para todos;
- Uso obrigatório de álcool em gel para a desinfecção das mãos, antes de iniciar e ao término das aulas;
- O aluno deverá vir pronto de casa, deixando apenas os patins para serem calçados minutos antes do início da aula;
- Os patins deverão ser higienizados antes do início da aula;
- Recomendamos que o aluno chegue com 5 minutos de antecedência da aula, evitando assim aglomeração na
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Mantenha uma distância mínima de 2m quando estiver aguardando o início da aula, evitando aglomeração;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Não compartilhem objetos. Na impossibilidade de fazê-lo, deverá ser realizada a desinfecção do equipamento antes de utilizá-lo;
- Evite tocar boca e nariz sem que as mãos estejam higienizadas;
- Se tossir ou espirrar: mantenha a distância, cubra a tosse de preferência com o cotovelo e espirre com tecidos ou roupas, e lave ou higienize as mãos.



13. Bocha

Clube de Campo Santa Rita

- Uso obrigatório de máscaras;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de iniciar e ao término das partidas; que estarão disponíveis na cabeceira da cancha;
- Será permitida a utilização máxima de 4 atletas por cancha, mantendo distanciamento seguro;
- Deverá ser mantido distanciamento de 2m entre as pessoas que estão aguardando para jogar;
- Será feita a limpeza diária das canchas, utilizando solução de água e água sanitária;
A limpeza das bolas será feita ao término de cada partida;
- Serão colocados panos de chão umedecido nos tapetes de entrada das canchas;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Sugerimos o uso de luvas cirúrgicas de proteção para os jogos.



14. Futevôlei e Beach Tênis

Clube de Campo Santa Rita

- Uso obrigatório de máscara, podendo as mesmas serem retiradas somente ao iniciarem as partidas e imediatamente após o término recolocá-las;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de iniciar e ao término das partidas;
- Durante a partida, manter distanciamento seguro;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Limitação de quatro jogadores (incluindo o professor) por quadra, para a prática do futevôlei;
- Na troca de lado, deverão passar por laterais opostas da quadra;
- Mantenha uma distância mínima de 2m quando estiver aguardando a disponibilidade de quadra;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Não compartilhem raquetes de beach tênis;
- Realizar a devolução das bolas, para o adversário, utilizando a raquete ou os pés;
- Sugerimos o uso de luvas cirúrgicas de proteção para os jogos;
- Realizar a higienização das raquetes e bolas diariamente antes e após os jogos;
- Pedimos para que todos venham prontos para o jogo e assim que o mesmo terminar, já sigam para suas residências;
- Evite tocar o rosto enquanto estiver jogando.



15. Salas de Exame Médico

- Uso de máscara obrigatório para todos;
- Permitida a entrada de somente uma pessoa por vez;
- Todos deverão estarem calçando chinelos para o exame;
- Higienizar as mãos com álcool em gel, que estará disponível na sala;
- Não colocar bolsas e outros pertences sobre as macas;
- As pessoas que estarão aguardando atendimento deverão respeitar o distanciamento seguro;
- Orientamos não colocar as mãos nos olhos, nariz e boca, sem que estejam higienizadas.



16. Piscinas

Clube de Campo Santa Rita e Ginásio Linneu de Moura

- Uso obrigatório de máscaras, tirando-as somente quando for entrar na água;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de entrar no parque aquático;
- Será obrigatório o uso de chinelos em todo espaço do setor aquático;
- Pedimos para que os associados acomodem suas toalhas de forma individual no recinto das piscinas, utilizando as cadeiras de plástico como apoio individual;
- Pedimos para que em cada raia haja apenas 01 nadador durante a prática da natação. Quando o associado não estiver praticando a natação, que seja respeitado o distanciamento de 2m entre as pessoas;
- Pedimos para que todos os usuários já venham para o Clube ou Ginásio com a roupa de banho e uso aquático, evitando assim a entrada no vestiário. E que a saída também seja breve e ágil, evitando a permanência no recinto sem a devida necessidade;
- Haverá higienização diária das bordas, escadas e balizas;
- Higienização das catracas, principalmente nos leitores biométricos. Pedimos para que todos evitem o uso da digital e utilizem as carteirinhas de acesso pelo código de barras.



17. Aulas e Treinamentos de Nataação

Ginásio Linneu de Moura

- Uso obrigatório de máscaras, tirando-as somente quando for entrar na água;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de entrar no parque aquático;
- Será obrigatório o uso de chinelos em todo espaço do setor aquático;
- Pedimos para que os alunos acomodem suas toalhas e/ou roupão de forma individual no recinto das piscinas, utilizando as cadeiras de plástico como apoio individual;
- Proibido o compartilhamento de objetos;
- Os professores irão determinar os espaçamentos em cada raia mantendo a distancia segura entre os alunos;
- Pedimos para que todos os alunos já venham para a aula com a roupa de banho e uso aquático, evitando assim a entrada no vestiário e que a saída também seja breve e ágil, evitando a permanência no recinto sem a devida necessidade;
- Será mantido distanciamento de 2m entre os alunos;
- Haverá higienização diária das bordas, escadas e balizas;
- Higienização das catracas, principalmente nos leitores biométricos. Pedimos para que todos evitem o uso da digital e utilizem as carteirinhas de acesso pelo código de barras.



18. Arquibancadas

- Uso obrigatório de máscaras;
- Distanciamento de 2m entre as pessoas;



19. Futebol

Clube de Campo Santa Rita

AS ETAPAS

O Protocolo de Treinamento (PT) elaborado pela COF será composto por 05 (cinco) etapas que tem como objetivo documentar as práticas/etapas de retorno aos campeonatos, minimizando ao máximo os riscos de contágio pelo Coronavírus. As etapas serão:

Etapa 1: Retorno dos Associados ao Clube de Campos Santa Rita;

Etapa 2: Triagem dos associados que irão participar dos jogos, jogadores, comissão técnica, arbitragem e funcionários envolvidos nos jogos;

Etapa 3: Disponibilidade de álcool em gel no início e final das partidas;

Etapa 4: Procedimentos para realização das partidas;

Etapa 5: Uso do vestiário.

ETAPA 1 e 2

Retorno dos Associados ao Clube de Campo Santa Rita

A primeira etapa tem como objetivo o retorno dos associados inscritos nos campeonatos de Futebol. Todos os associados serão avaliados por meio de uma triagem subjetiva, denominada de ESCALA PRÁTICA DE PONTUAÇÃO DO RISCO DA COVID-19, análoga aos que serão utilizados pelos clubes de futebol, demonstrado abaixo:

Figura 1: Escala Prática de Pontuação do Risco de Covid-19



19. Futebol - Clube de Campo Santa Rita (CONTINUAÇÃO)

Os atletas serão classificados de acordo com os resultados de risco da escala:

Atletas com **Risco Baixo** seguirão para Etapa 2.

Atletas com **Risco Médio** serão orientados ao isolamento com acompanhamento médico.

Atletas com **Risco Alto** serão orientados a fazerem os testes indicados pelas autoridades sanitárias e isoladas conforme as orientações médicas.

ETAPA 3

Esta etapa apenas iniciará assim que começar os campeonatos. Com isso evitaremos, o contato físico, maior controle e segurança aos associados por conta DO RISCO DA COVID 19.

ETAPA 4

Procedimentos para realização das partidas.

AO CHEGAR NO LOCAL DO JOGO

- Higienizar as mãos com álcool em gel;
- Não levar nenhum pertence pessoal que não seja para uso nos jogos;
- Não cumprimentar as pessoas com aperto de mão ou abraço;
- Manter o distanciamento seguro de 2m entre as pessoas;

DURANTE OS JOGOS

- Durante os jogos o uso de garrafas de água e isotônicos deverão ser individuais, não podendo compartilhar entre os participantes da atividade. Outros utensílios, como toalhas e coletes, também deverão ser de uso individual.
- A comissão técnica e jogadores no banco, deverão manter uma distância mínima de 2m entre eles, e para estes o uso de máscaras é obrigatório.



19. Futebol - Clube de Campo Santa Rita (CONTINUAÇÃO)

APÓS OS JOGOS

- Lavar bem as mãos;
- Levar consigo os materiais usados durante os jogos (toalha, chuteira, caneleira, garrafa de água).

ETAPA 5 Uso dos Vestiários

- Não será permitida a utilização dos vestiários para troca de roupas e nem tomar banho após o término das partidas, tendo como objetivo a não aglomeração dentro de local fechado.
- Os associados que forem participar da partida terão que chegar uniformizados para o campo, saindo prontos de sua casa.



20. Escolinha de Futebol

- As crianças deverão vir trocadas de suas casas;
- Uso obrigatório de máscaras para todos;
- Higienizar as mãos com álcool em gel antes de iniciar e ao término das aulas;
- Os alunos deverão entrar em campo somente no horário da aula;
- Manter o distanciamento seguro de 2m entre as pessoas;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação, identificadas com o nome do aluno;
- Recomendamos não tocar o nariz e a boca com as mãos não higienizadas.



21. Campo de Futebol

- Uso obrigatório de máscara, podendo as mesmas serem retiradas somente ao iniciarem as partidas e imediatamente após o término recolocá-las;
- Uso obrigatório de álcool em gel antes de iniciar e ao término das partidas;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Não compartilhem objetos, como ex: caneleiras ;
- Realizar a higienização das bolas diariamente antes e após os jogos;
- Pedimos para que todos venham prontos para o jogo e assim que o mesmo terminar, já sigam para suas residências;
- Evite tocar o rosto enquanto estiver jogando.



22. Futsal

Ginásio Linneu de Moura

- Os professores irão verificar com cada aluno, se eles tiveram contato com infectados e/ou pessoas com sintomas. Em caso positivo, deverão ser colocados em quarentena por 14 dias;
- Uso obrigatório de máscara, podendo as mesmas serem retiradas somente ao iniciarem as partidas e imediatamente após o término recolocá-las;
- Uso obrigatório de álcool em gel para todos (alunos e comissão técnica), antes de iniciar e ao término das partidas;
- O aluno deverá vir pronto de casa, deixando apenas as chuteiras para serem calçadas antes de entrar em quadra. Os calçados vindo da rua deverão ficar do lado de fora da quadra;
- As chuteiras deverão estar sempre higienizadas;
- Recomendamos que o aluno chegue com 5 minutos de antecedência do treino, evitando assim aglomeração na espera;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico;
- Mantenha uma distância mínima de 2m quando estiver aguardando o início do treino, evitando aglomeração;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação; Não compartilhem objetos, como exemplo: caneleiras. Na impossibilidade de fazê-lo, deverá ser realizada a desinfecção do equipamento antes de utilizá-lo; As bolas serão higienizadas diariamente, antes e após os jogos;
- A escola também fornecerá água em copos descartáveis para utilização dos atletas e comissão técnica;
- Evite tocar boca e nariz sem que as mãos estejam higienizadas;



22. Futsal - Ginásio Linneu de Moura. (CONTINUAÇÃO)

- Se tossir ou espirrar: mantenha a distância, cubra a tosse de preferência com o cotovelo e espirre com tecidos ou roupas e lave ou higienize as mãos;
- Treinamento em Grupos pequenos separados em áreas abertas. Nesta etapa, entende-se Grupos Pequenos, o número máximo de 10 atletas em treinamento sendo orientado pelos membros da comissão técnica por um período de no máximo de 1 hora sem que ocorra o encontro dos grupos no mesmo ambiente. Os ambientes de prática para as atividades serão as áreas abertas preservando as distâncias orientadas pelas autoridades de saúde e os cuidados sanitários previstos ao fim deste protocolo;
- O futsal é uma modalidade esportiva indoor e por isso é necessária a volta das atividades de treino em ambiente específico. No entanto, antes da inserção de treinamentos em áreas fechadas como os ginásios esportivos, todos os instrumentos de controles objetivos e subjetivos referentes aos sintomas da COVID 19 serão realizados assim com o treinamento em pequenos grupos. Nesta fase, assim como nas anteriores, haverá apenas um encontro de treino diário presencial com tempo máximo de 1 hora para realização das atividades esportivas possibilitadas pelas normativas da Secretaria de Estado da Saúde;
- Ao término dos treinos/jogos todos os materiais utilizados serão higienizados;
- No caso da equipe AESJ/Vert Vita Futsal os treinos serão realizados em quadras e áreas abertas.



23. Basquete

Ginásio Linneu de Moura

- Os professores/treinadores irão verificar com cada aluno/atleta, se eles tiveram contato com infectados e/ou pessoas com sintomas. Em caso positivo, deverão ser colocados em quarentena por 14 dias;
- Uso obrigatório de máscara, podendo as mesmas serem retiradas somente ao iniciarem as partidas e imediatamente após o término recolocá-las;
- Uso obrigatório de álcool em gel para todos (alunos e comissão técnica), antes de iniciar e ao término das partidas;
- O aluno/atleta deverá vir pronto de casa, deixando apenas os tênis para serem calçados antes de entrar em quadra. Os calçados vindo da rua deverão ficar do lado de fora da quadra;
- As chuteiras deverão estar sempre higienizadas;
- Recomendamos que o aluno/atleta chegue com 5 minutos de antecedência do treino/jogo, evitando assim aglomeração na espera;
- Não será permitido o cumprimento com aperto de mãos ou qualquer outro contato físico. Mantenha uma distância mínima de 2m quando estiver aguardando o início do treino, evitando aglomeração;
- Recomendamos o uso individual da garrafa de hidratação;
- Não compartilhem objetos. Na impossibilidade de fazê-lo, deverá ser realizada a desinfecção do equipamento antes de utilizá-lo;
- As bolas serão higienizadas diariamente, antes e após os jogos;
- Evite tocar boca e nariz sem que as mãos estejam higienizadas;
- Se tossir ou espirrar: mantenha a distância, cubra a tosse de preferência com o cotovelo e espirre com tecidos ou roupas, e lave ou higienize as mãos;



24. Sauna

Interditada por tempo indeterminado.



25. Salão Social

Interditados para eventos e festas por tempo indeterminado



26. Sinuca e Pebolim

- Uso obrigatório de máscaras;
- Uso obrigatório de álcool em gel, no início e ao término das partidas;
- Sugerimos o uso de luvas cirúrgicas de proteção para os jogos;
- Serão permitidos somente jogos individuais e serão proibidos jogos em dupla;
- O revezamento para a espera será de apenas uma partida e assim os jogadores devem dar o lugar para os que estiverem na espera por ordem de chegada;
- Ao término de cada partida, os jogadores deverão higienizar os tacos e bolas;
- Recomendamos que cada praticante utilize seu próprio taco.



27. Quiosques

Interditados para eventos e festas por tempo indeterminado.



28. Bares

Clube de Campo Santa Rita e Ginásio Linneu de Moura.

■ Seguir o protocolo da ANR (Associação Nacional de Restaurantes) com redução de espaços e distanciamento, kits de limpeza espalhados, higienização adequada, boa ventilação, cardápios adaptados e todos os itens que são recomendados.



29. Vestiários e Banheiros *Clube de Campo Santa Rita e* *Ginásio Linneu de Moura.*

- Os banhos estão suspensos por tempo indeterminado.
- Pedimos para que o uso seja breve e exclusivo para as necessidades fisiológicas e higiene das mãos e rosto;
- Os bancos deverão ser para uso exclusivo para apoio de seus pertences.



30. Parquinho

Clube de Campo Santa Rita

- Uso obrigatório de máscaras;
- Uso obrigatório de álcool em gel, antes e após o uso dos brinquedos;
- Manter o distanciamento de 2m entre as pessoas.



31. Bebedouros

- Será permitida somente a saída de água para encher garrafinhas;
- Pedimos para que cada um traga sua garrafinha pessoal.



32. *Treinamento dos Colaboradores*

- Todos os colaboradores estão devidamente treinados, dentro dos novos processos internos, para as adequações das normas de segurança.



33. Eventos Esportivos

Suspensos por tempo indeterminado.



34. Considerações Finais

Acreditamos que dessa forma, nosso retorno será seguro e respeitará todas as normas e exigências elencadas pelos órgãos técnicos, governamentais e de saúde. Cientes de que o momento exige esforço mútuo e coletivo, pois as adaptações fogem totalmente da nossa cultura cotidiana vivenciada até esse momento e de tudo o que construímos até aqui na nossa prestação de serviço. Estamos sentindo a falta dos associados por isso pedimos compreensão pelo retorno fracionado. Nossa meta é voltar a normalidade das ações o mais breve possível, sem desprezar qualquer norma que possa oferecer riscos a saúde ou qualquer decreto governamental. Que esse novo momento nos traga aprendizado, harmonia e força para essa nova forma de viver e conviver.

São José dos Campos, Julho de 2020.

Atenciosamente,

Sebastião Cláudio Blanch

Presidente da Associação Esportiva São José.

