

# PROTOCOLO DE SEGURANÇA COVID 19



**Exercício físico é uma das três principais medidas para uma vida saudável, junto com comer bem . Em tempos de coronavírus, é importante tomar algumas precauções na hora de treinar em lugares fechados e evitar pegar a doença Covid-19 - ou passar para os colegas .**

**De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e diversas pesquisas científicas, já foi confirmado que o vírus não sobrevive à água clorada e dessa forma não pode se disseminar e contaminar outras pessoas. Porém, devem-se seguir algumas regras para evitar maiores problemas como evitar superlotação em piscina e fazer os procedimentos de higiene antes e depois do treino .**

**A natação individual é uma ótima opção por causa do efeito de relaxamento da água, mas é necessário ser feito em piscina aberta, pois o confinamento propicia a proliferação do vírus o distanciamento entre equipamentos, a entrega de kits individuais de limpeza de equipamentos, álcool gel em pontos estratégicos, além da obrigatoriedade do uso de máscara por funcionários e usuários que vão atuar no local aonde as crianças nadam. Devem ser tomadas medidas como limite de alunos por aula e proibição do compartilhamento de equipamentos. A água limpa e tratada com cloro destrói e inativa vírus e outros germes, sendo segura para a prática da natação.**

## **Contato**

(16) 3635-0401

[institutodeesportes@hotmail.com](mailto:institutodeesportes@hotmail.com)

 [projetonadandonafrente](#)

 [projetonadandonafrente](#)

# MEDIDAS DE SEGURANÇAS NA ÁREA DA PISCINA

## COVID 19



Para uma desinfecção eficaz do COVID-19 da água de piscina, deve haver uma concentração de cloro livre de  $\geq 0,5$  mg/L (0,5 ppm de cloro) após pelo menos 30 minutos de tempo de contato em pH  $< 8,0$  (12). De acordo com a norma ABNT NBR 10818/1989, o teor de cloro na água de piscinas deve ser mantido entre 01 e 03 ppm, é de 2 a 6 vezes a necessária para aniquilar a COVID-19.

Fica obrigatório, ainda, o uso de chinelos e a limpeza freqüente das escadas de acesso às piscinas;

Os professores e estagiários deverão estar com máscara no momento em que estiver ministrando as aulas;

Todos os ambientes aonde se encontram as piscinas são abertos e ventilados;

O uso pessoal de todo material (pranchinha, toalhas e outros) utilizado na natação deve ser trazido de casa já higienizado;

Não disponibilizar materiais para uso coletivo;

Não ir para a aula se estiver com os sintomas;

Ao entrar no recinto da piscina o aluno precisa assinar o termo onde declara que não tem problemas de saúde. Caso tenha, não poderá nadar;

Depois, tem de medir a temperatura e anotamos. Se estiver acima de 37,5 não pode entrar;

Tem de usar máscara e toalha até adentrar na raia;

As raia deverão ser utilizadas de forma intercalada, com distância mínima de dois metros;

A áreas de banho (de chuveiro) serão isoladas e os alunos não terão acesso a elas;

A prática de exercícios físicos é muito importante para a saúde mental e física, além de ser parte importante nessa Pandemia e nesse momento em que estamos vivendo em isolamento social, devido à pandemia por Covid-19, precisamos adaptar essa prática;

### Contato

(16) 3635-0401

[institutodeesportes@hotmail.com](mailto:institutodeesportes@hotmail.com)

 [projetonadandonafrente](#)

 [projetonadandonafrente](#)