

ANEXO

RECOMENDAÇÕES PARA ATLETAS DE CORRIDA

- O cuidado com a higiene pessoal e dos equipamentos deve ser constante;
- É obrigatório o uso de máscara facial durante os treinos. É recomendada a troca a cada 2 a 3 horas, já que o suor e umidade diminuem a efetividade da proteção;
- Se você tiver febre ou qualquer outro sintoma associado ao COVID-19, NÃO vá treinar;
- Se você tiver suspeita de contágio pelo COVID-19, NÃO vá treinar;
- Caso você tenha sido infectado pelo COVID-19, para a volta aos treinos, procure um médico para que avalie se você está em condições de treinar;
- As recomendações de distanciamento social são necessárias: mantenha distância de ao menos 2 metros de corredores ao seu lado e de 10 metros do corredor à sua frente;
- Usar o gesto de levantar o braço (como quando um corredor vê um buraco adiante) onde os corredores identifiquem a distância que deve ser mantida entre um e outro;
- O alongamento deve ser feito sem qualquer equipamento para evitar contaminação;
- Sua alimentação e suplementação nutricional devem ser feitas em sua casa, em segurança quanto à contaminação;
- Para o caso de encontrar outro atleta pelo caminho: abraços, cumprimentos com contato e fotos estão suspensos;
- Sua roupa e equipamentos de treino devem ser higienizados depois de cada sessão de treinos.

É indispensável o uso de máscara facial durante os treinos. A recomendação do grupo é para que nos parques ocorra a disponibilização de informativos visualmente disponíveis pela área onde os corredores passam (como por exemplo, instalação de placas).

Todo atleta passa a ser 100% responsável pela sua hidratação. Ou ele leva para o treino ou adquire em algum comércio próximo.

Atletas não poderão tirar a camisa após o treino. O movimento de tirar a camiseta pode espalhar gotículas de suor pelo ar e transmitir o covid-19

Em caso de treinos longos, deve ser recomendado ao atleta que ele comece e termine na porta da sua casa/prédio, evitando que ele precise fazer uso do transporte público para retornar evitando a possibilidade de transmissão e contaminação pelo COVID-19.

Tente correr dentro de seu próprio bairro.

Correr sempre sozinho, nunca em dupla, trio ou qualquer tipo de grupo até o final da pandemia.

PARQUES E OUTROS LOCAIS

- Fiscalização na entrada do Parque, sendo obrigatório entrar com máscaras em parques;
- Espalhar placas com informações de prevenção e as respectivas proibições;
- Instalar álcool em gel 70% ou totem com acionamento com o pé, o que for mais prático e/ou viável;
- Extensão do período de abertura dos parques visando diluir os fluxos de pessoas nesse locais;
- O uso de bebedouro é proibido. Pode-se utilizar somente para dispensação da água em recipiente (copos ou canecas);
- Recomenda-se que as assessorias esportivas façam uso de galão de água com bomba, e cada corredor leve seu squeeze ou copo retrátil;
- Bolas nos gramados para sugerir o uso (como tem se usado em outras cidades no mundo, como em Nova Iorque, no Central Park);
- Uso de máscara é obrigatório;
- Abrir parques na semana inicialmente, e apenas depois aos finais de semana;

- Não abrir os parques ao fim de semana nessa primeira fase; Abrir parque em horários reduzidos na semana (manhã e noite);
- Estudar novas áreas de ruas fechadas para aumentar áreas ao ar livre pode ser uma possibilidade;
- Efetuar campanha com digitais influencers dando dicas de como treinar sozinho e com segurança (o Grupo irá desenvolver suas dicas com base nessas recomendações);
- Criar um guia com os centros esportivos da prefeitura onde pode ser praticada a corrida. Nesses espaços, o acesso pode ser mais controlado.

AÇÕES DO GRUPO

- A defesa do grupo será no sentido de uma campanha educativa recomendando o não uso dos parques, nesse momento de pandemia, nos finais de semana.
- Fazer campanha para criar rotas de corrida. Parceria com empresas que podem auxiliar em tal processo.

Sendo que o Grupo está acessível para novos diálogos e construção futura.