

# FASE 1 - RETOMA DA ATIVIDADE DESPORTIVA

Federação \_\_\_\_\_ Atleta \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## O ATLETA



- Conheço as medidas de proteção pessoal
  - utilização de EPI em situações de risco acrescido
- Conheço os comportamentos a tomar dentro e fora de casa
  - recolhimento domiciliário
  - distanciamento social
  - higienização das mãos
  - cobrir com cotovelo tosse ou espirro
- Conheço as condições que estou à espera de encontrar no treino
- Cumpro as medidas de auto monitorização (sintomas e temperatura)
  - febre, tosse, falta de ar, perda de cheiro ou sabor
- Planeei a deslocação para o treino de forma segura
  - veículo próprio, apenas condutor, sem outros passageiros

## A ORGANIZAÇÃO



- Tem Manual de Procedimentos de Proteção de Participantes e Funcionários atualizado e está a monitorizar o processo
- Tem plano de comunicação e de atualização
- Tem os procedimentos detalhados para as atividades gerais  
(receber, encaminhar e acompanhar o atleta e restante equipa de treino; contactos)
- Providencia consumíveis de higienização
  - produtos de desinfeção de mãos
  - sanitários com água e sabão
- Coordena as ações de higienização e limpeza
  - pelos participantes
  - pelas empresas
- Existem regras de utilização de instalações sanitárias
- Existem regras de utilização de balneários
- Existem regras de utilização das área de espera e convívio
- Existem regras de utilização da sala de reuniões

## O TREINO

- Existem normas detalhadas, para cada uma das atividades específicas:

### Procedimentos

- Local
- Distanciamento
- Descrição
- Partilha de Equipamentos

### Atividades específicas

- Aquecimento
- Treino Específico
  - Treino Técnico
  - Treino de Força
  - Treino de Velocidade
  - Treino de Resistência
  - Treino de Flexibilidade
- Retorno à calma