

## PACTO PELA RETOMADA ORGANIZADA NO PIAUÍ COVID-19 – PRO PIAUÍ

### PROTOCOLO ESPECÍFICO Nº 035/2020

## ORIENTAÇÕES PARA ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE: MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA DISSEMINAÇÃO DO SARS-CoV-2 (COVID-19)

### SETOR:

Atividades Físicas ao Ar livre.

### ATIVIDADES:

Atividades Físicas ao Ar livre em parques e espaços públicos, exceto em praias, balneários, cachoeiras e trilhas. Este protocolo inclui apenas atividades físicas individuais, não envolvendo atividades físicas em grupo.

### PROTOCOLO GERAL:

Todas as atividades desta área devem seguir previamente o **Protocolo Geral de Recomendações Higienicossanitárias com Enfoque Ocupacional frente à Pandemia**.

Para complementar a segurança necessária siga as precauções específicas abaixo relacionadas.

### PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE:

Uma nova realidade se apresenta e para isso somos chamados à responsabilidade de nossas ações, a fim de evitarmos a propagação do vírus e a nossa contaminação. O protocolo aqui apresentado propõe medidas às **Atividades Físicas ao Ar livre** e define algumas responsabilidades com vistas ao gerenciamento do risco, mas precisamos ter em mente que cabe a cada um realizar a sua parte e mais um pouco para conseguirmos manter nosso ambiente de trabalho. Se não mudarmos nosso pensamento, não olharmos o nosso dia a dia com responsabilidade, não nos tornarmos protagonistas dessa mudança, todos os esforços realizados podem ser em vão frente à COVID-19. Nesse sentido, seguem as medidas a serem adotadas:

O responsável pela manutenção do espaço para realização da atividade física ao ar livre, recomenda-se:

1. Adequar, quando possível, um espaço físico com layout acessível e seguro, em conformidade com as normativas de biossegurança, respeitando-se o distanciamento mínimo de 2 metros;

2. Orienta-se a inserir **ALERTAS VISUAIS** (outdoors, letreiros de led, etc.) e/ou **SONOROS** (carros de som, etc.) e outros meios de comunicação em locais estratégicos ou nas proximidades dos espaços para realização das atividades físicas. Todas as informações disponíveis sobre as medidas preventivas contra o Novo Coronavírus, como higienização adequada das mãos com água e sabão ou sabonete líquido e, alternativamente, com álcool a 70%, etiqueta da tosse e uso da máscara, deverão estar em linguagem acessível a todos os públicos, incluindo pessoas com deficiência (PcD);

3. Orientar quanto ao uso obrigatório da máscara de proteção facial no estado do Piauí, como medida adicional de saúde pública, conforme Decreto nº 18.947, de 22 de abril de 2020, a qual deve ser utilizada nas seguintes ocasiões: antes de sair de casa; ao deslocar-se por via pública; em locais onde há circulação de pessoas. Consultar Recomendação Técnica SESAPI/DIVISA Nº 013/2020: Medidas para o uso correto de máscaras faciais de uso não profissional:

[http://www.saude.pi.gov.br/uploads/divisa\\_document/file/557/COVID19\\_DIVISA\\_RT\\_N%C2%BA\\_013.2020\\_M%C3%81SCARAS\\_CASEIRAS.pdf\\_-\\_vers%C3%A3o\\_2.pdf](http://www.saude.pi.gov.br/uploads/divisa_document/file/557/COVID19_DIVISA_RT_N%C2%BA_013.2020_M%C3%81SCARAS_CASEIRAS.pdf_-_vers%C3%A3o_2.pdf)

4. Recomenda-se que os praticantes das atividades físicas ao ar livre disponham de 01 (uma) máscara de reserva, caso ocorra alguma intercorrência (umidade, sujidade, etc.);

5. Preferir espaços com pouca movimentação de pessoas, evitando aglomerações;

6. Manter distanciamento de 2 metros entre os praticantes de treinos (caminhadas, corridas, alongamentos, circuitos, ciclismo, treinos funcionais, etc.);

7. Evitar se manter na mesma linha que outro praticante da atividade que se encontra à frente. Mantenha-se na lateral, com um afastamento de 2 metros ou na diagonal com, pelo menos, 4 metros de distância;

8. Se um praticante de atividade física se encontra atrás do outro, guardar um afastamento mínimo de 10 metros;

9. No ciclismo, manter distanciamento de 20 metros;

10. Evitar caminhar e correr acompanhado com outras pessoas;

11. Proibido o uso de equipamentos de academias em espaços ao ar livre, inclusive espaços públicos, até a liberação gradual, devido ao risco de contaminação cruzada decorrente do compartilhamento de equipamentos, sendo que esses aparelhos não são de fácil higienização a cada troca de praticante, inviabilizando o seu uso neste período;

12. Recomenda-se evitar o compartilhamento e empréstimo de equipamentos, aparelhos, instrumentos e objetos de qualquer natureza sem prévia e rigorosa higienização, tais como: bolas, bicicletas, pesos, raquetes, entre outros;

13. Não compartilhar objetos pessoais. Os praticantes devem levar sua garrafa de água, toalhas e álcool a 70% para realizar higienização das mãos sempre que tocar superfícies;

14. Manter os cabelos presos durante a atividade física, para evitar exposição que favoreça a portabilidade do vírus;

15. Não realizar atividades físicas ao ar livre com sintomas gripais e ou com diagnóstico de COVID-19;

16. Evitar consumir produtos alimentícios no espaço da atividade física ao ar livre;

17. Recomenda-se aos praticantes evitar os horários de maior fluxo e se programar para treinar em horários alternativos;

18. Após o término da atividade, o praticante não deve permanecer no local para evitar aglomeração;

19. Evitar atividades físicas que exigem contato físico / toque entre os participantes, em dupla, trio ou grupos de 4 a mais pessoas;
20. Idosos devem dar preferência para a realização de atividades em sua residência ou área livre e restrita, por meio de instrução/acompanhamento remoto;
21. Não utilizar adornos (aliança, anéis, pulseiras, colares, brincos, relógios, etc.);
22. Após realizar atividades físicas ao ar livre, recomenda-se que antes de entrar em casa: retirar os sapatos na porta e higienizá-los antes de guardar; fazer a higienização das mãos antes de tocar as superfícies, bem como dos objetos utilizados durante a atividade, como: garrafa de água, chaves, bolsas, celular, óculos e equipamentos, como skate, bicicleta, bola, entre outros. Recomenda-se tomar banho e usar roupas limpas;
23. Realizar a higienização dos celulares e evitar ao máximo o uso durante a permanência no espaço reservado à atividade física;
24. Evitar colocar as mãos no solo diretamente e que colchonetes, acessórios e equipamentos sejam higienizados com álcool 70% antes e depois de cada sessão;
25. Os espaços de atividades físicas ao ar livre deverão seguir o Protocolo Geral e este Protocolo Específico, sendo responsável pelo treinamento da sua equipe e pela efetivação do **PLANO SIMPLIFICADO DE CONTENÇÃO, PREVENÇÃO, MONITORAMENTO E CONTROLE DA TRANSMISSÃO DA COVID-19**, denominado como **PLANO SIMPLIFICADO DE SEGURANÇA SANITÁRIA E CONTENÇÃO DA COVID-19**, o qual deve ser preenchido no site PRO PIAUÍ, link para acesso: <http://propiaui.pi.gov.br>, apresentando as evidências (Por exemplo: lista de frequência, registro fotográfico, áudios, filmagens, entre outras) em anexo, as quais devem ser pertinentes às medidas sanitárias do Protocolo Geral e às especificidades deste Protocolo.

## PROTOCOLO PUBLICADO:

### DECRETO Nº 19.123, de 24 julho de 2020

*Aprova o Protocolo Específico com Medidas de Prevenção e Controle da Disseminação do SARS-CoV-2 (COVID-19) para as Atividades Físicas ao Ar Livre em parques e espaços públicos, nos termos em que especifica, e dá outras providências.*

Diário Oficial do Estado – DOE - ANO LXXXIX - 131º DA REPÚBLICA, Teresina (PI),  
Sexta-Feira, 24 de julho de 2020, Nº 137, p.3-4.