

PROTOCOLO COVID 19

# REGRAS OBRIGATÓRIAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TREINO E NA UTILIZAÇÃO DO COMPLEXO DESPORTIVO.

SE TIVER FEBRE,  
TOSSE, FALTA DE AR,  
DOR DE GARGANTA  
OU MAL ESTAR GERAL  
DEVE FICAR EM CASA  
E LIGAR PARA O  
**808 24 24 24**

## USAR MÁSCARA FACIAL É OBRIGATÓRIO

SENDO OPCIONAL (PARA OS ATLETAS) APENAS DURANTE OS TREINOS OU JOGOS.

## DESINFETAR

AS MÃOS COM GEL OU LAVAR COM SABÃO E ÁGUA ABUNDANTE ANTES DE ENTRAR NO CAMPO DE JOGOS OU EM QUALQUER ESPAÇO FECHADO (GINÁSIO, BALNEÁRIO, SECRETARIA, SALA DE FORMAÇÃO, FISIOTERAPIA, ETC.)

## NÃO PARTILHAR

O EQUIPAMENTO INDIVIDUAL DE TREINO, GARRAFA COM A SUA BEBIDA (ÁGUA, SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS OU OUTROS) OU QUALQUER TIPO DE COMIDA.

## MANTER

O DISTANCIAMENTO SOCIAL DE PELO MENOS 2 METROS EM TODO O COMPLEXO DESPORTIVO.

## TAPAR

O NARIZ/BOCA COM O ANTEBRAÇO OU USAR LENÇOS SEMPRE QUE PRECISAR ESPIRRAR OU TOSSIR.

## EVITAR

O CONTACTO COM SUPERFÍCIES DE ELEVADO CONTACTO OU QUALQUER TIPO DE CONTACTO FÍSICO (COM A EXCEÇÃO DOS TREINOS OU JOGOS)

## LIMPAR

COM DESINFETANTE OS EQUIPAMENTO DE TREINO DE CAMPO OU DE GINÁSIO ANTES E DEPOIS DE OS USAR.

## CIRCULAR

DENTRO DO COMPLEXO DESPORTIVO SEGUINDO SEMPRE OS PERCURSOS DEVIDAMENTE SINALIZADOS.

