**PROTOCOLO ESPECÍFICO ATIVIDADES MODALIDADES ESPORTIVAS AMADORAS INDIVIDUAIS**

**MEDIDAS DE PROTEÇÃO E CUIDADOS GERAIS**

Estas atividades, além das medidas sanitárias gerais contidas no Decreto nº 35.831, de 20 de maio de 2020 e Portaria nº 34, de 28 de maio de 2020, inclusive no que se refere a limite de ocupação, deverão adotar as seguintes medidas:

1. Para as modalidades Ginástica e Tênis de Mesa, os dias e horários de frequência às aulas deverão ser previamente agendados com o professor da modalidade para evitarem aglomerações e contatos desnecessários, com treino máximo de uma hora. A modalidade Tênis de Quadra, o agendamento será através do whatsApp (98) 98299-0144 ou, presencialmente, na secretaria do Clube, com treino máximo de uma hora.

2. É obrigatório o uso de máscaras pelos alunos e professores durante todo o período.

3. Os alunos deverão chegar no horário específico do treinamento/aula para evitar aglomerações.

4. Devem ser utilizados apenas 50% (cinquenta por cento) das áreas correspondentes a modalidade, observado o distanciamento mínimo de 2m² (dois metros quadrados) entre os alunos e entre aluno e instrutor, quando for o caso.

5. As modalidades deverão obedecer aos seguintes ciclos:

5.1 Ciclo 01 – 01 a 31/07 - Os praticantes terão que realizar atividades que visem qualidade do movimento, do gesto técnico com distanciamento de 2 metros entre os atletas. É proibido qualquer contato físico, apenas treinos físicos e técnicos individualmente.

5.1.1. Neste ciclo, não poderá ter jogos de duplas nas modalidades Tênis de mesa e Tênis de Quadra**.**

5.2 Ciclo 02 – 01 a 31/08 – As atividades evoluem para exercícios em duplas quando não houver infecção durante o Ciclo 01.

5.3. Ciclo 03 – 01 a 30/09 – Prática sem restrição de contato.

6. Havendo caso de suspeita de infecção por Covid 19, o atleta suspeito, juntamente com sua turma de prática, deve ser encaminhado para casa por 07 dias, o atleta com suspeita deve realizar o teste de sorologia para Covid 19, se der positivo, tanto ele quanto os seus colegas de horário devem se manter em isolamento por mais 07 dias e só então retornar as atividades de treinamento no ciclo.

7. Por apresentarem um contato mais próximo entre os atletas/praticantes, as demais atividades esportivas amadoras individuais devem ter seu retorno adaptado para prática de atividades. No primeiro mês, atividades/treinos individuais respeitando os limites de distanciamento. No segundo mês, evoluir para atividades/treinos em duplas também respeitando os limites de distanciamento e, sem registro de casos de contágio, posteriormente evoluir para atividades/treinos sem restrição de contato.

8. Além dos protocolos já estabelecidos pelo Governo do Estado do Maranhão, todas as modalidades esportivas podem se utilizar dos protocolos de aulas já disponibilizados pelo Comitê Olímpico do Brasil – COB.

9. As saunas e os vestiários da sauna permanecerão fechados.

(PORTARIA Nº 049, DE 27 DE JULHO DE 2020, que altera o Anexo I da Portaria n.º 040, de 18 de junho de 2020, que aprova protocolo específico de medida sanitária segmentada para o funcionamento de academias e esportes amadores, na forma em que especifica).

Veja integra no site [www.apcefma.org.br](http://www.apcefma.org.br)