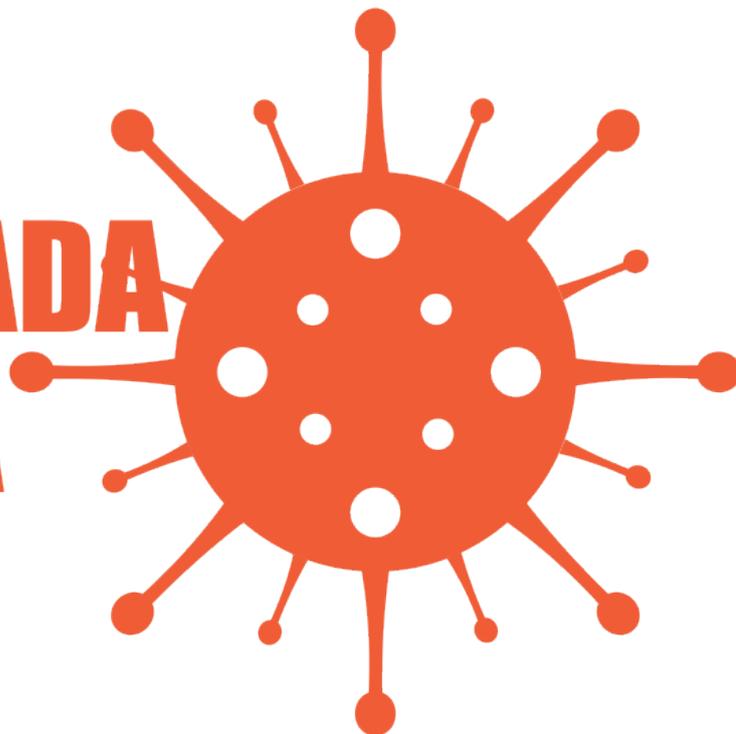


**RETOMADA  
SEGURA**



PROTOCOLO PARA RETOMADA  
SEGURA EM LOCAIS DE PROVA



**ACADEMIA**  
TIRO ESPORTIVO

A pandemia do COVID-19 nos obrigou a paralisar as atividades em todo o Brasil e a viver uma nova realidade de isolamento e cuidados extras para preservar a vida.

É uma situação nova para todos e que nos forçou a rever alguns preceitos, principalmente aqueles que envolvem o convívio social na tentativa de frear este mal que nos acometeu de maneira tão rápida e traiçoeira. Foram inúmeras as perdas mundiais no esporte e fora dele, sendo necessário que todos os órgãos competentes se adaptassem a esta nova realidade.

Nossa preocupação agora é poder retomar aos poucos as atividades esportivas, mas ainda com muito cuidado, pois ainda não estamos livres desta ameaça, e os cuidados ainda são necessários para que possamos acabar de vez com este problema.

## Esporte é saúde e saúde é vida!

Abaixo algumas recomendações a serem seguidas pelos organizadores e pelos atletas que estiverem nas competições. Os locais que decidirem retornar às atividades deverão obedecer as regras sanitárias do Ministério da Saúde e todos os procedimentos estaduais e municipais para sua localidade.

### **PREPARO ANTECIPADO**

- Fixar em locais de fácil visualização e por toda a área acessada pelos atletas, cartazes com os protocolos de higiene (limpeza das mãos, proteção no caso de tosse e espirro, distanciamento físico e outros).
- Enviar por e-mail, com antecedência, este protocolo de higiene, publicando também nas redes sociais e qualquer outro canal digital disponível.
- Treinar os funcionários e colaboradores para estarem aptos a seguir à risca todos os procedimentos necessários para a segurança de todos nos dias de evento.
- Disponibilizar um pote de álcool em gel 70% em cada posto de tiro, e se possível, nas demais áreas de convivência do local.

A Academia do Tiro Esportivo é um projeto de incentivo ao esporte de base, que visa à preparação dos "campeões do amanhã".

- Arrumar os postos de tiro para ter no mínimo 1,5 m entre cada atleta. Em caso de postos fixos, pular um entre cada participante, caso a medida mínima de 1,5 m não seja observada, colocando placa indicativa de posto interdito, ou faixa que impeça o seu efetivo uso.
- Verificar o estado de saúde de cada colaborador, sendo dispensados todos aqueles que apresentem indícios de qualquer doença ou sintomas duvidosos. Não permitir a presença de membros que possam ter tido contato com pessoas diagnosticadas como infectadas.
- Todos os colaboradores devem usar máscaras de proteção, trocadas a cada 2 horas, e se possível, máscara acrílica e luvas descartáveis para complementar a segurança. Em caso de uso de luvas, estas devem ser descartadas em local próprio logo na saída do estande.

## NOS DIAS DE EVENTO

- As áreas dos clubes ou locais de prova deverão ser frequentados apenas pelos atletas que estiverem participando do evento e dos organizadores em número mínimo para atender a demanda dos atletas e para ter certeza de que este protocolo está sendo seguido à risca.
- É estritamente proibida a presença de plateia ou de acompanhantes, salvo para menores de idade ou portadores de necessidades especiais de qualquer tipo, limitando-se, contudo, a presença de apenas 1 acompanhante. Para mais de 1 acompanhante será necessário uma justificativa prévia feita ao organizador, que deverá ponderar sobre a real necessidade. Os acompanhantes devem cumprir todas as regras aqui estabelecidas.
- Todos os presentes devem lavar suas mãos antes de entrar no estande.
- A temperatura de cada pessoa deve ser testada quando do ingresso no estande, através do uso de termômetro infravermelho digital, franqueando a entrada apenas aos indivíduos que comprovarem temperatura corporal abaixo de 37º.
- Cada posto deve ser higienizado antes e depois de cada série, salvo em caso do atleta permanecer no mesmo posto para uma série consecutiva.
- Todas as superfícies tocadas como mesas, cadeiras e baias devem ser limpas com frequência pelos atletas e organizadores com álcool em gel 70% ou desinfetantes.

A Academia do Tiro Esportivo é um projeto de incentivo ao esporte de base, que visa à preparação dos "campeões do amanhã".

- Deve-se evitar conversas na linha de tiro, e as demais feitas no estande ou fora dele, devem ser rápidas e manter o distanciamento mínimo de 1,5 m entre cada pessoa.
- Atletas que fizerem suas séries e não mais vão participar, devem deixar o local para que outros possam usar sem aglomerações ou contatos físicos.
- As séries devem ser executadas, caso haja possibilidade, com agendamento prévio de horário de início e término para cada atleta, facilitando a condução do evento e evitando aglomeração.
- Os equipamentos devem ser de uso individual, não podendo ser emprestados para outros atletas, salvo entre membros de uma mesma família que tenham comparecidos juntos ao evento. Entende-se por equipamentos as armas, lunetas, apoio de armas, acessórios de tiro, cases, ferramentas, cilindros de ar etc.
- Todos os participantes devem estar devidamente protegidos com máscaras o tempo todo, sendo expressamente proibida a sua retirada para conversas, prática do tiro.
- Áreas de alimentação devem ter um controle rigoroso de higiene e seus frequentadores devem manter a distância mínima de 2 m enquanto consomem suas refeições em ambientes arejados e de preferência abertos.

Para todos os casos não previstos neste protocolo deverão ser tratados com bom senso e zelo por parte de todos

# Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

**Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!**



**Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg**



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



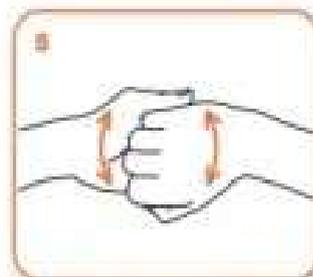
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



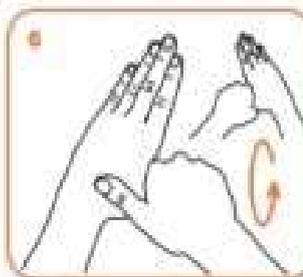
3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

# Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

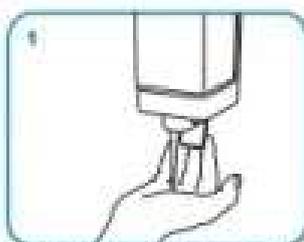
Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, friccione as mãos com preparações alcoólicas!



Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



0  
Molhe as mãos com água.



1  
Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



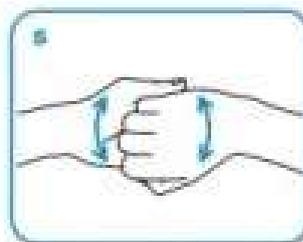
2  
Enxabe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



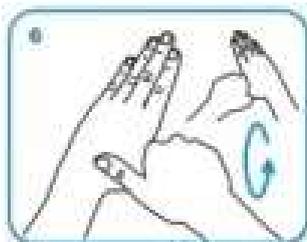
3  
Estrague a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4  
Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



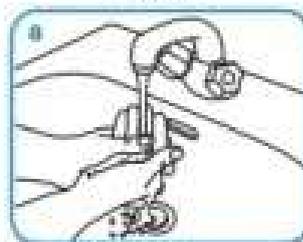
5  
Estrague o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6  
Estrague o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7  
Friccione as pontas digitais e punhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



8  
Enxágue bem as mãos com água.



9  
Seque as mãos com papel toalha descartável.



10  
No caso de torneiras com controle manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



11  
Agora, suas mãos estão secas.