



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

## **NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)**

**TASK FORCE UVP-FPC - COVID-19**

**ADAPTAÇÕES PARA A REINTRODUÇÃO DA ATIVIDADE**

**FÍSICA DE LAZER E TREINO DE COMPETIÇÃO**

Versão de 18/05/2020

## PREFÁCIO

O presente documento foi elaborado pelo grupo de trabalho TASK FORCE – UVP-FPC COVID-19, constituído por elementos representativos da área desportiva, regulamentar e médica. Este grupo seguiu de forma sistematizada as normas e orientações definidas pela Direção Geral de Saúde (DGS). Pretende-se sugerir medidas e estratégias para uma retoma progressiva da atividade física em lazer, bem como o treino em competição, em virtude da situação pandémica que vivemos.

Com as diretrizes deste documento pretendemos que não se descure a segurança dos atletas e dos agentes desportivos, assim como dos colaboradores que contactem com a modalidade aquando do regresso progressivo à competição.

Naturalmente, esta retoma progressiva apenas poderá ser iniciada quando for legalmente autorizada pelas entidades oficiais competentes e desde que existam indicações expressas e claras nesse sentido.

A definição de critérios de segurança neste retorno cabe apenas à responsabilidade e determinação das autoridades competentes.

## 01. Introdução – Pandemia SARS COV 2/COVID-19

- Tendo em conta o panorama atual nacional e internacional causado pelo novo coronavírus COVID-19, a TASKFORCE UVP-FPC COVID-19 pretende estabelecer um conjunto de recomendações e normas de boas práticas a ter em conta no desenrolar da atividade física e treino competitivo no âmbito da modalidade velocipédica;
- Este *Manual de Boas Práticas* fornece informações sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, bem como os procedimentos e medidas a adotar;
- Todos os procedimentos foram estabelecidos com base nas orientações da DGS, Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e na melhor evidencia científica disponível até ao momento.

## 02. Compromisso de cooperação institucional entre UVP-FPC e entidades nacionais e internacionais

- A UVP-FPC está inteiramente comprometida com a proteção da saúde e da segurança dos seus atletas e de mais agentes desportivos, bem como o apoio à mitigação da transmissibilidade da doença pela comunidade pública em geral;
- A UVP-FPC tem também a ambição de ser um participante ativo no desempenho de medidas que limitem o impacto negativo desta pandemia, face ao seu âmbito de atividade na comunidade velocipédica;
- A UVP-FPC tem ainda como seu objetivo neste período de pandemia, a preservação da estreita colaboração com as entidades nacionais e internacionais de âmbito desportivo, nomeadamente o Instituto Português do Desporto e Juventude / Comité Olímpico de Portugal / Comité Paralímpico de Portugal / Confederação do Desporto de Portugal / Fundação do Desporto / Autoridade Antidopagem de Portugal / União Ciclista Internacional / União Europeia de Ciclismo / Agência Mundial de Antidopagem.

## 03. Formação da comissão TASKFORCE UVP-FPC - COVID-19

- A UVP-FPC constituiu um grupo de trabalho com vista ao planeamento e supervisão da retoma da atividade desportiva no âmbito da competição da modalidade de ciclismo. Este grupo é composto por Sr. José Calado (Vice-Presidente da UVP-FPC); Sr. Sérgio Sousa

(Diretor da UVP-FPC); Dra. Isabel Fernandes (Comissária Internacional); Dr. Filipe Quintas (Diretor do Departamento Médico da UVP-FPC). A comissão é presidida pelo Sr. Delmino Pereira (Presidente da UVP-FPC).

## **04. Procedimento organizado de retoma da atividade física e do treino na modalidade de ciclismo**

### **04.01. Recomendações gerais aplicáveis a qualquer circunstância de treino**

- Aplicam-se as medidas gerais de proteção individual estabelecidas pela DGS;
- Se o atleta tiver sintomas (ex. febre, tosse, dificuldade respiratória) não deve treinar. Deverá estabelecer contacto com a Linha SNS 24 ou com o seu médico de referência e seguir as instruções dadas;
- Recomenda-se a suspensão de treino em ambientes fechados e partilhados por outros atletas, nomeadamente academias, ginásios comunitários, piscinas, velódromo, instalações similares às anteriormente referidas.
- Terminada a declaração do estado de emergência nacional, e com ela as medidas de restrição de atividade física e de treino competitivo ao ar livre, a UVP-FPC mantém a posição de aconselhamento para que estas atividades sejam praticadas de forma individual, de curta duração e distancia limitada;
- Todos os atletas que circulem ao ar livre podem ser alvo de fiscalização pelas Autoridades de Segurança Pública ou de Saúde Pública. O incumprimento das normas definidas por lei por estas entidades, poderão levar a sanções que estão previstas para o efeito;
- Quando aplicável, deverão ser respeitadas as regras do código da estrada;

### **04.02. Treinos individuais**

- Recomenda-se fortemente que todos os indivíduos, sejam eles praticantes de ciclismo em contexto de lazer, quer sejam atletas de competição ou formação, efetuem a atividade física ou o treino desportivo preferencialmente de forma individualizada;
- Recomenda-se que se façam acompanhar de solução de base alcoólica individual;

- Recomenda-se que se façam acompanhar de todo o material técnico/alimentação/hidratação individual necessários para o seu treino programado (não partilhar objetos);
- A atividade física ou treino deverão ser praticados preferencialmente em locais sem aglomerados populacionais, com pouco tráfego, sem grandes exigências técnicas e considerando as condições climáticas adversas, de forma a reduzir o risco de acidentes. Estas práticas aumentam de forma significativa o risco de queda e consequentemente o risco de utilização de recursos de saúde;
- Evitar paragens em supermercados, mercados, cafés, pastelarias e outros locais de aglomerado de pessoas;
- Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;
- Após o treino, lavar bicicleta e higienizar com solução de base alcoólica o guiador e o selim;
- Recomenda-se a todos os praticantes de ciclismo que após a atividade física ou treino, procedam às práticas de autocuidados de higiene logo após o término do mesmo.

#### **04.03. Atividade física praticada de forma coletiva em contexto recreativo e de lazer**

- Não obstante de ser fortemente recomendado que o desempenho da atividade física em contexto recreativo seja executado exclusivamente de forma individual, segundo as orientações publicadas na Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020 em vigor desde o dia 17/05/2020 e aplicável a partir do dia 18/05/2020, é possível que a atividade física em contexto recreativo ao ar livre possa ser executada até dois praticantes em simultâneo, obedecendo a um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;
- Todas as recomendações de boas práticas acima descritas para o treino individual são igualmente válidas para a atividade física recreativa e de lazer.

#### **04.04. Treinos coletivos em contexto de equipa desportiva de competição ou de formação**

- Durante os treinos em grupo no contexto competitivo, cada atleta deverá respeitar as mesmas regras anteriormente definidas para os treinos individuais;
- Nesta fase da pandemia, o treino de carácter competitivo deverá continuar a ser executado preferencialmente de uma forma individual. Caso haja a necessidade de o fazer em grupo (treino de técnicas específicas em grupo), este deverá ter no máximo 5 elementos;
- Pelas orientações publicadas na Resolução de Presidência de Ministros n.º 38/2020 em vigor excetuam-se dos limites estabelecidos no ponto anterior os atletas profissionais ou de alto rendimento;
- Recomenda-se para atletas não profissionais e sem estatuto de alto rendimento, se o grupo de treino tiver mais de 5 elementos, estes deverão dividir-se em subgrupos respeitando um distanciamento mínimo de 20 metros entre eles;
- Alimentação ou assistência mecânica quando necessária, deverão ser efetuadas de forma individual, sempre na obediência das regras de boas práticas do distanciamento social;
- Recomenda-se a utilização de meios de comunicação a distância entre atletas e o treinador para evitar contacto físico entre eles;
- O plano de treinos bem como a organização dos mesmos deverão ser transmitidos aos atletas antecipadamente por via não presencial, para que aquando da realização do treino as reuniões presenciais de grupo sejam as mais breve possíveis ou preferencialmente inexistentes. O treinador/diretor desportivo realiza, antes do início do treino, o inquérito de sintomas (tosse, dificuldade respiratória, dores musculares não consentâneas com a atividade física desenvolvida) e o controlo da temperatura corporal de cada um dos atletas;

- Preferencialmente os atletas devem deslocar-se para o local de treino de uma forma individual de bicicleta, caso não seja possível, utilizando viatura própria ou do encarregado de educação. Todos os ocupantes desta mesma viatura devem usar mascarar de proteção segundo as regras de boas práticas de colocação e remoção da DGS;
- A viatura que acompanha o treino não deve transportar mais que 2 pessoas;
- À exceção dos atletas, todos os técnicos que acompanham os atletas devem usar mascara de proteção segundo as regras de boas práticas de colocação e remoção ditadas pela DGS;
- No final do treino o banho deve ser realizado no domicílio do atleta;

#### **05. Calendarização do retorno do treino desportivo e atividade física**

- Segundo a presente Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020 em vigor desde o dia 30/04/2020, procede-se à reabertura da atividade física ao ar livre em contexto de lazer e treino para toda a comunidade desportiva velocipédica a partir do dia 04/05/2020;

### **Conclusão**

Os pressupostos estabelecidos por este grupo de trabalho, pretendem definir regras que de forma compreensiva levarão às boas práticas desenvolvidas na atividade física de lazer ou em treino competitivo no âmbito do ciclismo, no sentido de mitigar a transmissibilidade do novo coronavírus ou minorar a possibilidade de utilização dos meios de saúde.