



39 anos

PROTOCOLO DE VOLTA DAS ATIVIDADES

A PARTIR DE 03 DE MAIO DE 2021



39 ANOS ALLEZ PASTEUR

ESTAMOS DE VOLTA!

A PANDEMIA DO COVID-19 É O ADVERSÁRIO MAIS DURO QUE JÁ ENFRENTAMOS.
E AINDA ESTAMOS ENFRENTANDO...

FICAMOS LONGE DOS TREINOS E DO ESPORTE QUE NÓS AMAMOS.
AGORA FINALMENTE PODEREMOS RETORNAR AS ATIVIDADES, COM CALMA E
RESPEITANDO OS PROTOCÓLOS ESTABELECIDOS PELO STAFF TÉCNICO. SE CADA
UM FIZER SUA PARTE, LOGO OS TREINOS ESTARÃO LOTADOS NOVAMENTE!

NÓS DO PASTEUR ESPERAMOS QUE VOCÊ, SENDO UM OU UMA ATLETA DO
PASTEUR, UM PAI OU UMA MÃE E ATÉ MESMO DE OUTRO CLUBE, ENCONTRE
NESTE DOCUMENTO UM PROTOCOLO SEGURO PARA A VOLTA AOS TREINO.

ALLEZ PASTEUR



39 ANOS

ALLEZ PASTEUR

ÍNDICE

RETORNO AOS TREINOS

PRIMEIRA FASE DE RETORNO AOS TREINOS.....	1
TREINOS POR CATEGORIAS.....	2
AGENDAMENTO DOS TREINOS.....	3
PROTOCOLOS DE ATIVIDADES.....	4

ESTRUTURA DOS TREINO

DIVISÃO DO CAMPO & MATERIAIS.....	6
UTENSÍLIOS DE HIGIENE E SEGURANÇA.....	7
LISTAS DE ATLETAS.....	8
STAFFS E FUNÇÕES.....	9

EXTRA - COVID-19

SINTOMAS E RECOMENDAÇÕES.....	11
REFERÊNCIA.....	12



RETORNO AOS TREINOS

PRIMEIRA FASE DE RETORNO AOS TREINOS

NESTA PRIMEIRA FASE OS TREINOS SERÃO **INDIVIDUALIZADOS**, SEM O COMPARTILHAMENTO DE MATERIAIS E **SEM CONTATO**.

10

ATLETAS POR TREINO

NO MÁXIMO E MEDIANTE A AGENDAMENTO PRÉVIO.

6

TREINOS POR SEMANA

DIVIDIDOS EM 4 CATEGORIAS!

AGENDAMENTO DOS TREINOS

FÁCIL, RÁPIDO E NA PALMA DA MÃO!



DIRETO PELO SITE!

OS AGENDAMENTOS DEVERÃO SER FEITOS ATRAVÉS DO SITE DO PASTEUR, NO LINK:

PACRUGBY.COM.BR/INDEX.PHP/AGENDAMENTO/



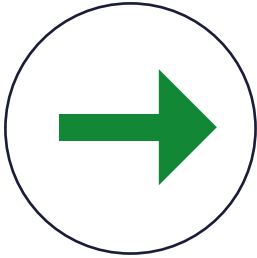
PARA AGENDAR

O LINK DE RESERVA PARA CADA TREINO ESTARÁ DISPONÍVEL 48 HORAS ANTES DO TREINO QUE VOCÊ DESEJA MARCAR.

CASO O OU A ATLETA NÃO COMPAREÇA, COMO SUSPENSÃO, **NÃO PODERÁ EFETUAR NENHUMA RESERVA PELOS PRÓXIMOS DOIS TREINOS CONSECUTIVOS!**

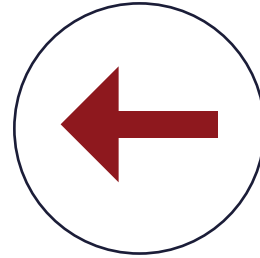
PROTOCOLO DE ATIVIDADES

ENTRADA, SAÍDA E ALGUMAS RECOMENDAÇÕES



ENTRADA

- TODOS DEVERÃO ESTAR DE MÁSCARAS E MANTENDO 2 METROS DE DISTÂNCIA;
- TODOS SÓ PODERÃO ENTRAR NO HORÁRIO AGENDADO;
- HAVERÁ UM RESPONSÁVEL DO CLUBE POR VERIFICAR A TEMPERATURA;
- AO ENTRAR, TODOS DEVERÃO SE DIRIGIR A ÁREA DESIGNADA PARA GUARDAR SEUS PERTENCES E EM SEGUIDA À RAIA DE TREINO DE SUA RESERVA.



SAÍDA

- OS ATLETAS DEVERÃO SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES DA EQUIPE TÉCNICA EM RELAÇÃO A LIMPEZA DOS MATERIAIS E A FORMA DE ARMAZENAMENTO;
- TODOS DEVERÃO MANTER AS MÁSCARAS E MANTER O DISTANCIAMENTO DE 2 METROS;
- APÓS O TREINO, O OU A ATLETA DEVERÁ SE DIRIGIR IMEDIATAMENTE PARA SUA RESIDÊNCIA, SEM FAZER O USO DO LOCAL PARA BANHO.

PROTOCOLO DE ATIVIDADES

ENTRADA, SAÍDA E ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

RECOMENDAÇÕES

- NÃO SERÁ PERMITIDA A PERMANÊNCIA DE NENHUM ATLETA NO CLUBE ANTES OU APÓS A SESSÃO DE TREINO;
- OS ATLETAS DEVERÃO LEVAR SUAS GARRAFINHAS DE ÁGUA, BEBEDOUROS SERÃO DISPONIBILIZADOS PARA REPOR;
- **NÃO SERÁ PERMITIDO O USO DOS BANHEIROS PARA TROCAR DE ROUPA OU TOMAR BANHO;**
- O USO DO BANHEIRO SÓ SERÁ PERMITIDO EM CASO DE URGÊNCIA E RESPEITANDO OS CUIDADOS DE HIGIENE, PODENDO APENAS 1 ATLETA POR VEZ;
- DÊ PREFERÊNCIA PARA O TRANSPORTE PRÓPRIO, CAMINHADA OU DE BICICLETA SE POSSÍVEL. CASO UTILIZE O TRANSPORTE PÚBLICO, MANTENHA A MÁSCARA E HIGIENIZE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL EM GEL AO SAIR DO TRANSPORTE;
- TENDE LEVAR PELO MENOS DUAS MÁSCARAS. UMA PARA TROCA APÓS O TREINO. MÁSCARAS UMIDECIDAS PERDEM SUA EFICIÊNCIA.



ESTRUTURA DOS TREINOS

DIVISÃO DO CAMPO E MATERIAIS

TUDO DIVIDIDO, PENSANDO EM VOCÊS.

10

10 RAIAS PARA 10 ATLETAS

O CAMPO SERÁ DIVIDIDO EM 10 RAIAS COM 10 METROS DE COMPRIMENTO E 7 DE LARGURA. CADA ATLETA OCUPARÁ APENAS UMA RAIAS. HAVERÁ UM CORREDOR NA LATERAL DO CAMPO PARA DESLOCAMENTO.

5

TIPOS DE MATERIAIS PARA QUALQUER OCASIÃO

TODOS OS ATLETAS TERÃO OS SEGUINTE MATERIAIS (DEPENDENDO DO TIPO DE TREINO):

- CONES
- BOLAS
- ESCUDOS DE CONTATO
- TACKLEBAGS
- PESOS E MEDICINE BALLS

UTENSÍLIOS DE HIGIENE E SEGURANÇA

DISPONÍVEIS PARA CADA ATLETA.

- TERMOMETRO PARA MEDIÇÃO DA TEMPERATURA AO ENTRAR NO CLUBE;
- ÁLCOOL 80% E PANOS PARA LIMPEZA DOS MATERIAIS NO FINAL DO TREINO;
- BEBEDOUROS PARA REPOSIÇÃO DE ÁGUA NAS GARRAFINHAS PESSOAIS. **NÃO SERÁ PERMITIDO BEBER ÁGUA NO BEBEDOURO.**

LISTA DE ATLETAS

CADA TÉCNICO E MANAGER DE CATEGORIA SERÁ RESPONSÁVEL POR ESTA LISTA.
EM CASO DE DÚVIDA, PROCURE O SEU TÉCNICO OU MANAGER.

- CADA CATEGORIA TERÁ UMA LISTA DE ATLETAS APTOS PARA TREINAR. OS CRITÉRIOS USADOS PARA FORMAÇÃO DAS LISTAS LEVAM EM CONTA AS OBRIGAÇÕES ADMINISTRATIVAS E FINANCEIRAS COM O CLUBE.
- AS LISTAS SERÃO CONSOLIDADAS EM UMA ÚNICA LISTA QUE FICARÁ NA PORTARIA DO CLUBE PARA O CONTROLE DO ACESSO DOS ATLETAS.
- **EM CASO DE DÚVIDAS BUSQUE O TÉCNICO OU MANAGER DA SUA CATEGORIA.**

STAFFS E FUNÇÕES

TODOS TRABALHANDO PELO BEM-ESTAR E SEGURANÇA.

3

RESPONSÁVEIS DIA DE ATIVIDADE.

- 1 RESPONSÁVEL POR CONTROLAR E ORGANIZAR A ENTRADA DOS ATLETAS NO CLUBE E AFERIR A TEMPERATURA;
- 2 RESPONSÁVEIS PELAS ATIVIDADES NO CAMPO.

!

TODOS OS STAFFS

SERÃO RESPONSÁVEIS PELA ORGANIZAÇÃO DO CAMPO DE TREINO, MONTAR AS RAIAS INDIVIDUAIS, DESLOCAR E HIGIENIZAR TODOS OS MATERIAIS QUE SERÃO UTILIZADOS DURANTE A SESSÃO DE TREINO.



EXTRA - COVID-19



39 ANOS

ALLEZ PASTEUR

SINTOMAS

- FEBRE - TEMPERATURAS ACIMA DE 37,4 °C;
 - TOSSE OU DOR DE GARGANTA;
 - CORIZA OU CONGESTÃO NASAL;
- PERDA DE OLFATO E/OU PALADAR;
 - DIFICULDADES PARA RESPIRAR;
 - DORES NO CORPO (MIALGIA);
 - DIARREIA;
 - DOR DE CABEÇA;

TREINOS E O COVID-19

O ATLETA QUE APRESENTAR QUALQUER SINTOMA DEVE AVISAR IMEDIATAMENTE OS RESPONSÁVEIS PELO SEU NÚCLEO, PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO E PERMANECER EM ISOLAMENTO!



39 ANOS

ALLEZ PASTEUR

SE CADA UM FIZER SUA PARTE, RESPEITAR OS PROTOCOLOS, SEGUIR AS ORIENTAÇÕES E PREZAR PELA HIGIENE, PRÓPRIA E DOS DE MAIS, SAIREMOS DESSA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL. JUNTOS.





39 ANOS

ALLEZ PASTEUR

TREINOS POR CATEGORIAS:

MASCULINO ADULTO

TER. - QUI. - 18:30 - 20:00

MASCULINO JUVENIL

QUI. - 18:30 - 20:00

FEMININO

SEG. - QUA. - 18:30 - 20:00

petit

SÁBADO - 15:00 - 16:00



39 ANOS
ALLEZ PASTEUR

PRIMEIRA FASE DE RETORNO AOS TREINOS

NESTA PRIMEIRA FASE OS TREINOS SERÃO **INDIVIDUALIZADOS**, SEM O COMPARTILHAMENTO DE MATERIAIS E **SEM CONTATO**.



ATLETAS POR TREINO
NO MÁXIMO E MEDIANTE A AGENDAMENTO PRÉVIO.



TREINOS POR SEMANA
DIVIDIDOS EM 4 CATEGORIAS!



39 ANOS

ALLEZ PASTEUR

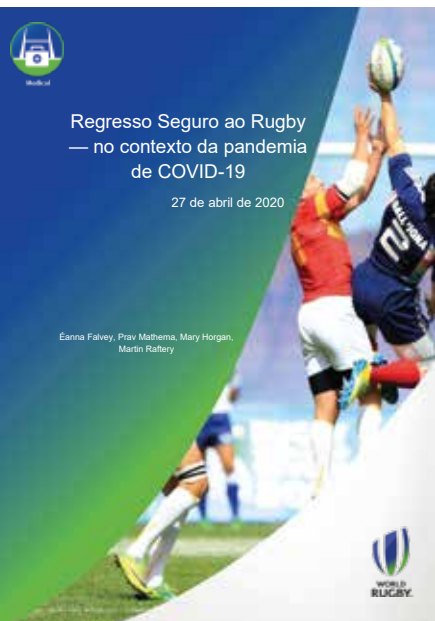
Referência

REGRESSO SEGURO AO RUGBY NO
CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Sobre o Documento

O DOCUMENTO DESENVOLVIDO PELA WORLD RUGBY TEM COMO OBJETIVO ORIENTAR E AUXILIAR TODA A COMUNIDADE DE RUGBY PARA A VOLTA SEGURA E ADEQUADA DOS TREINOS PARA TODOS OS INTEGRANTES DE UM CLUBE.

ACESSE O DOCUMENTO NA ÍNTEGRA CLICANDO AQUI.



BUREAU
VERITAS

Nosso protocolo de retorno às atividades presenciais foi enviado e validado pelo **Bureau Veritas**, empresa especializada em Gestão da Qualidade. Saiba mais sobre a empresa **clikando aqui!**





PASTEUR ATHLÉTIQUE CLUB

39 ans

**ALLEZ
PASTEUR**