

Protocolo de Retorno aos Treinos da FPFA

Este documento visa orientar os gestores, profissionais de educação e da saúde envolvidos diretamente com a prática de Futebol Americano no Paraná, quanto a retomada dos treinos e atividades envolvidas com a prática.

Mesmo que cada cidade esteja seguindo um protocolo específico, as recomendações presentes nesse documento são de comum acordo entre os órgãos competentes e seguem uma similaridade entre si.

O Protocolo de Retorno aos Treinos da FPFA serve como base para orientar os gestores, profissionais de educação e da saúde envolvidos com os times, a como manter seus atletas e comunidade do futebol americano paranaense seguros com relação a exposição ao COVID 19, segundo a recomendação do Comitê de Técnica e Ética Médica da Secretaria Estadual da Saúde.

Pedimos que ele seja seguido para que a nossa comunidade esteja no mesmo patamar no enfrentamento a Covid19.

- Uso obrigatório de máscara durante o treino de todos os envolvidos;
- Organizar uma planilha com os dias, horários e todos os participantes (atletas, coaches e staffs. Ou seja, todos os envolvidos) da sessão de treino;
- Permitir a presença somente de pessoas envolvidas diretamente na prática no local de treino;
- Monitorar a temperatura dos envolvidos citados acima antes do treino. – O normal é estar entre 36,5 °C e 37,5 °C. Acima disso, é considerado estado febril e deve-se vetar a participação dele. Acima de 38 °C, é indicado procurar atendimento médico;
- Monitorar nos dias anteriores e posteriores dos treinos, possíveis sintomas dos atletas que vão participar da sessão de treinamento.
- Principais sintomas: febre, cansaço, falta de ar e tosse, perda de olfato e paladar. Algumas pessoas também podem sentir dores no corpo, dor de garganta, diarreia, congestão nasal, coriza, dores nas articulações, calafrios, náusea ou vômito, tosse com sangue e olhos inchados;

- Vetar a participação do atleta, coach ou staff que apresentar algum dos sintomas nos dias que antecedem os treinos;
- Caso algum dos envolvidos apresente algum sintoma após uma sessão de treino, avisar todos que tiveram contato com o mesmo;
- Não compartilhar garrafas de água e similares. Isso vale para bebedouros. Cada atleta deve levar o próprio recipiente;
- Evitar ao máximo compartilhar equipamentos e similares;
- Permitido apenas Exercícios/Drills sem contato físico de nenhum tipo;
- Oferecer treino por posição específica, sem contato com unidade opositora (ex: OL x DL), com outras unidades (formação de ataque completa: QB+RB+OL+WR);
- Sem exercícios de coletivo/scrimmage.
- Conscientizar os atletas e evitar treinos extras com atletas de outras equipes;
- Controlar a intensidade dos exercícios durante esta retomada. É de ciência dos profissionais de educação física e de saúde que o exercício de intensidade moderada, quando praticado regularmente, melhora a capacidade de resposta do sistema imunológico. Já exercícios com alta intensidade (frequência cardíaca elevada) praticado sob condições estressantes provoca um estado de imunossupressão, diminui a eficiência do sistema imunológico.

Enfatizamos que o intuito deste protocolo é preservar a saúde de toda a comunidade do futebol americano paranaense, deixando claro que estamos buscando estar cientes caso aconteça algum surto de contaminação dentro de alguma equipe. Dessa forma, estaremos organizados e comprometidos em seguir as recomendações dos órgãos responsáveis. Juntos vamos conseguir retomar ao nosso tão amado Futebol Americano com saúde e segurança para todos.

Atenciosamente:

Jackson Bartnik
Presidente da FPFA

Lucas Padilha
Diretor Técnico