



ORIENTAÇÕES E
RECOMENDAÇÕES PARA A

RETOMADA DO CICLISMO

 **CBC** CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
CICLISMO

Introdução	03
Premissas Gerais	07
BMX Racing	10
BMX Freestyle Park	11
Estrada	12
Mountain Bike	13
Pista	14
Paraciclismo	15
Ciclismo para Todos	16
Dicas de Treinamento	17
Principal Documento Balizador	20
Aplicabilidade e Considerações	
Anamnese	39
Referências Bibliográficas	44

SUMÁRIO

A close-up photograph of a cyclist's hand gripping a handlebar. The hand is wearing a black wristband and a black glove. The handlebar is silver and black. The background is a blurred outdoor setting.

Introdução

Após uma interrupção abrupta à prática do Ciclismo e realização de eventos, devido à pandemia da COVID-19 e, apesar do cenário ainda desfavorável, seguimos confiantes à possibilidade de retorno às atividades esportivas, seguindo principalmente as determinações dos Órgãos de Saúde e acatando as regulamentações Estaduais e Municipais.

O Brasil é um país muito grande e sabemos da dificuldade de não termos uma única situação em todo o nosso território, com Estados mais agravados dessa pandemia do que outros. Desta forma, uma de nossas preocupações para o retorno da realização das competições é justamente a possibilidade de igualdade de disputa a todos os atletas participantes, independente da região, seguindo o Olimpismo e o Fair Play.

Introdução

O retorno do esporte, sendo através da realização de eventos ou treinamentos de atletas, está diretamente ligado à fase da pandemia do que à respectiva região onde se encontra no momento. Então, é de extrema importância que todas as pessoas envolvidas colaborem, seguindo as práticas de higiene pessoal e dos locais comuns das áreas a serem utilizadas.

Os eventos do Ranking Nacional apenas terão seu retorno quando todos os Estados estiverem liberados para essas atividades, tendo todas as suas fronteiras passíveis de passagem, ofertando a mesma oportunidade para todos os atletas; ou em níveis microrregionais ou regionais quando as condições e circunstâncias sanitárias locais e limítrofes entre localidades o permitir, inclusive

quanto à restrição de participação de atletas dessas localidades.

Segundo o Ministério da Saúde, ainda estamos em fase de crescimento do número de casos da COVID-19, por isso, neste momento, ainda não temos as condições ideais para realização de competições em nível nacional, sendo nossa modalidade passível de aglomerações.

Recentemente publicamos a prorrogação da suspensão do calendário nacional para 1º de Agosto de 2020, podendo ainda ser novamente prorrogada, caso necessário, mediante a regulamentação dos Órgãos de Saúde.

Sabemos que, para o retorno da realização dos eventos, quando liberados, ainda teremos que seguir as normas de higiene e desinfecção, além de algumas restrições.

Participamos na elaboração do Manual Técnico do Esporte de Formação e Alto Rendimento em um Ambiente de COVID-19, que será publicado pelo Comitê Olímpico do Brasil, em junho.

Estaremos unindo grupos de gestão, em cada disciplina, para discutirmos as premissas, orientações, estratégias e regulamentações para o retorno esportivo. Lembrando que, de acordo com as características de cada disciplina, teremos orientações diferentes para cada uma delas.

Diretoria da CBC

Comissão Médica e de Organização
Antidopagem da CBC

Comitê de Ética e Integridade da CBC

Premissas Gerais

- ▶ Aplicar medidas de prevenção, higiene, limpeza e desinfecção.
- ▶ Disponibilização de álcool gel.
- ▶ Uso de máscaras por todas as pessoas envolvidas nos eventos, por todo o período, exceto aos atletas durante as disputas, que deverão recolocá-las logo após o término das atividades esportivas.
- ▶ Não compartilhar garrafas, objetos pessoais, objetos de segurança e alimentação.

- ▶ Inscrições dos eventos deverão ser apenas on-line, antecipadamente, para que não haja aglomeração na secretaria.
- ▶ Entrega de kits, em horários separados para cada categoria, para facilitar e agilizar a entrega dos mesmos.



Premissas Gerais

- ▶ Congresso Técnico on-line, quando necessário e possível, disponibilizando todas as informações do evento via internet, via documento impresso publicado nos locais de circulação, via whatsapp, entre outros.
- ▶ Nos eventos onde haja arquibancadas, estas estarão fechadas, sem público.
- ▶ A premiação poderá ser feita apenas ao campeão, deixando determinada a área permitida aos fotógrafos, jornalistas, desde que mantenham o distanciamento social, ou quando possível, a premiação deverá ser feita logo após o atleta cruzar a linha de chegada.

Premissas Gerais

- ▶ Para os atletas menores de idade, será permitido apenas um acompanhante, quando necessário.
- ▶ Realização das competições em turnos separados por categoria, diminuindo, assim, a quantidade de pessoas nos locais dos eventos.
- ▶ Permitir apenas um treinador, um mecânico e um fisioterapeuta (ou uma pessoa da área da saúde) por equipe.
- ▶ Dentro das áreas ou boxes das equipes, deverá ficar o menor número de pessoas possíveis, haja vista que as categorias ocorrerão em horários diferentes, também deverá ficar o mínimo de pessoas necessárias da equipe técnica.
- ▶ Durante o aquecimento, os atletas devem fazê-lo em local arejado e mantendo a distância estabelecida para essa atividade.
- ▶ No ato da inscrição, responder ao questionário sobre informações relacionadas à COVID-19.



BMX Racing

- ▶ Estipular as largadas das categorias em turnos e/ou dias diferentes, por exemplo, um grupo para as categorias challenge base/crianças, grupo para as categorias challenge adulto, grupo para championship e grupo para cruiser.
- ▶ Durante os treinamentos, será estipulado o número máximo de atletas na pista, sendo o gate usado pela metade, apenas com quatro atletas em cada descida.
- ▶ Com as inscrições apenas antecipadas, os heats já estarão prontos e divulgados em diversos locais de circulação, e disponibilizados por whatsapp.
- ▶ Não haverá desfile das equipes.
- ▶ Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento.



BMX Freestyle Park

- ▶ Disponibilização da ordem de apresentação antecipada via on-line, whatsapp e impresso, em diversos locais de circulação.
- ▶ Limitar a quantidade de atletas dentro da pista durante os treinos.
- ▶ Isolar o perímetro da pista com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações.
- ▶ A entrega dos kits será realizada em horários diferentes de acordo com as categorias e ordem de apresentação das voltas.
- ▶ Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento.
- ▶ Reforçar continuamente via sistema de som, a obrigatoriedade do distanciamento social.



Estrada

- ▶ Isolar o perímetro de largada/chegada com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações.
- ▶ Estipular as largadas das categorias em turnos e/ou dias diferentes.
- ▶ Após o alinhamento dos atletas para a largada, fazê-la imediatamente, para que não fiquem parados na linha.
- ▶ Demarcar com X a distância permitida para os atletas na fila de largada da prova Contrarrelógio.
- ▶ Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento.
- ▶ Reforçar continuamente via sistema de som, a obrigatoriedade do distanciamento social.



Mountain Bike

- ▶ Isolar o perímetro de largada/chegada com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações.
- ▶ Estipular as largadas das categorias em turnos e/ou dias diferentes.
- ▶ Demarcar a área de apoio mecânico em mais de um local, ou em espaço maior do que o habitual, para que não hajam aglomerações.
- ▶ Espaçar e agilizar os atletas na largada das categorias, para que não fiquem parados juntos na linha de largada.
- ▶ Não será permitido público nas arquibancadas. É recomendado evitar qualquer tipo de aglomeração no local do evento.

Pista



- ▶ Divulgar por whatsapp e impresso em diversos locais de circulação do evento, todas as ordens de largada, antecipadamente.
- ▶ Estipular as provas, categorias e largadas em turnos e/ou dias diferentes, mantendo o intervalo necessário entre cada heat ou prova da mesma especialidade.
- ▶ Não permitir que fiquem dentro dos boxes, os atletas que não estão em competição.
- ▶ Não será permitido público nas arquibancadas e orientamos que não hajam aglomerações em nenhum outro local do percurso.

Paraciclismo

- ▶ Reforçar continuamente via sistema de som, a obrigatoriedade do distanciamento social.
- ▶ Isolar o perímetro de largada/chegada com fita e/ou grades para que não tenhamos aglomerações.
- ▶ Estipular as largadas das categorias em turnos e/ou dias diferentes.
- ▶ Após o alinhamento dos atletas para a largada, fazê-la imediatamente, para que não fiquem parados na linha.
- ▶ Demarcar com X a distância permitida para os atletas na fila de largada da prova Contrarrelógio.
- ▶ Não será permitido público nas arquibancadas e orientamos que não hajam aglomerações em nenhum outro local do percurso.

Ciclismo para Todos

- ▶ Orientamos expressamente que os ciclistas amadores e amantes da bicicleta, não realizem suas atividades em grupo neste momento, devido ao período de pandemia pelo qual estamos passando.
- ▶ Orientamos que as atividades sejam realizadas, sozinhas ou em pequenos grupos, seguindo as orientações de distanciamento estabelecido para essas atividades, com uma distância mínima de 20 metros entre os ciclistas, seguindo as orientações de pesquisadores da Bélgica e Holanda.
- ▶ Orientamos expressamente que cada grupo siga rigorosamente as orientações Municipais e Estaduais de sua região.



Dicas de Treinamento

- ▶ Evitar treinar em pelotão, caso não seja possível, mantenha distância mínima lateral de 2m e de 20m do ciclista a sua frente;
- ▶ Realize o treino e retorne imediatamente para sua residência, evitando paradas em locais desnecessários;
- ▶ Não compartilhe alimentos e garrafas de água;
- ▶ Treine em locais próximos a sua residência e evite deslocamento entre municípios;
- ▶ Ao término do treinamento, tomar banho imediatamente e colocar sua roupa para lavar. Higienize sua bicicleta e equipamentos utilizados, principalmente capacete, óculos e luvas imediatamente após serem utilizados;



Dicas de Treinamento

- ▶ Não realizar treinamentos muito desgastantes para não comprometer a imunidade;
- ▶ Caso apresente algum dos sintomas da COVID-19, mesmo que leves, não treinar de forma alguma e procurar o serviço médico imediatamente;
- ▶ Caso tenha se curado da COVID-19, o retorno aos treinamentos só deverá ser realizado com acompanhamento médico, pois a doença afeta principalmente o sistema pulmonar;
- ▶ Se possível, fazer a testagem e retestagem;
- ▶ Cuidado com a carga do treino na retomada, retorne progressivamente e planeje bem para evitar lesões;

Dicas de Treinamento

- ▶ Priorize treinar ao ar livre, no caso de treinamentos em ambientes fechados (quando permitidos), certifique-se sempre da higienização dos equipamentos, manter as janelas abertas, distanciamento de 2,0m das pessoas e opte por horários de menor movimento;
- ▶ Busque informações constantemente e certificar-se de que estão atualizadas;
- ▶ Cuide da sua saúde mental;
- ▶ Previna-se da melhor forma possível, pois existem casos assintomáticos;
- ▶ Proteja-se e cuide também das pessoas ao seu redor.

Principal Documento Balizador

Aplicabilidade e Considerações

Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19 - Instituto de Pesquisa Inteligência Esportiva - 2ª Edição - Junho 2020 (Fernando Mezzadri e Paulo Schmitt)

(<http://cbc.esp.br/noticias/busca/id/11241>)

Classificação das modalidades esportivas

Cenário 1 ***Isolamento Social***

Atividades de corridas, resistência, treinamento específico da modalidade, preparação física (respeitando a especificidade técnica de cada modalidade). Treinamento completo quando não houver nenhum tipo de contato com outros atletas.

Cenário 2

Atividades autorizadas

Treinamento completo.

Competições somente nas provas ou disputas individuais.

Não ter contato e manter distância de 1m entre os Atletas.

Testes e diagnóstico de todos os atletas e demais envolvidos.

Equipamentos de proteção individual (EPIs) para organizadores, equipes de apoio e colaboradores em geral.

Higienizações, limpeza e desinfecção de locais, objetos e equipamentos em geral.

Cenário 3

Retorno das competições

Treinamento completo.

Competições.

Testes e diagnóstico de todos os atletas e demais envolvidos.

Equipamentos de proteção individual (EPIs) para organizadores, equipes de apoio e colaboradores em geral.

Higienizações, limpeza e desinfecção de locais, objetos e equipamentos em geral.

Ausência de público (espectadores e torcedores) antes da revogação de declaração de estado de calamidade e pandemia.

Cenário 4
Retomada total

Competições
Eventos com a presença de público]

Integridade na Covid-19

...

O mercado de apostas conseguiu encontrar uma partida para movimentar o negócio, sendo objeto de investigação da Polícia Federal o jogo objeto da suposta simulação ou manipulação. Os abusadores também parecem não estar se importando com o distanciamento social, ao contrário. Quanto mais “conectados”, os atletas podem estar mais expostos a abusos e assédios morais e sexuais.

No mundo da dopagem é nítida que a desaceleração do controle propicia que criminosos se aproximem dos atletas para ofe-



recer métodos e substâncias proibidas para compensar a ausência de treinos regulares e competições.

Então, como se observa, pelo menos três dos quatro principais temas da face externa da Integridade estão em risco durante a pandemia. E o que fazer no cenário da Covid-19 na área do desporto? Quando e como reabrir, sair do isolamento de que forma? E como se proteger em isolamento? E se tivermos sucessivas quarentenas até a descoberta e aplicação em massa de uma vacina?]

40%

Nesse aspecto, a CBC iniciou uma campanha de educação, prevenção e estímulo às denúncias em tempos de pandemia.





POST INTEGRIDADE NA PANDEMIA

Neste momento é necessário redobrar os cuidados com as redes sociais!

- *Estamos atravessando um período de isolamento que favorece o aumento das atividades dos aliciadores, manipuladores e assediadores.*
- *Quanto mais “conectados”, os atletas podem estar mais expostos ao doping, abusos, preconceitos, manipulações e assédios morais e sexuais.*
- *Qualquer movimento ou contato suspeito, resista, reconheça e DENUNCIE!*

Acesse o nosso Canal de Ética, através do site oficial www.cbc.esp.br ou entre em contato através da nossa ouvidoria.



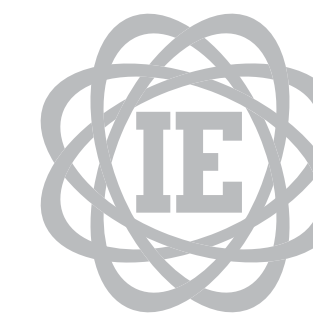
Ouvidoria CBC: ouvidoria@cbc.esp.br

ABCD: denuncia@abcd.gov.br

Disque Direitos Humanos: Disque 100

Conheça também às nossas cartilhas e conteúdos elaborados pelo Comitê de Ética: <https://bit.ly/2XGIInu6>

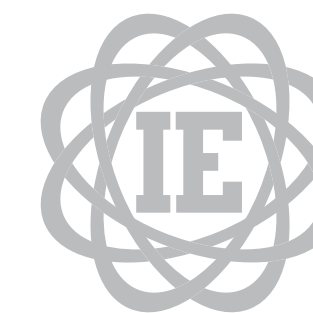
#CiclismoCBC #JogoLimpo #FiqueEmCasa #Covid19 #Integridade



Alerta Vermelho

Nenhuma atividade física, treinamento ou competição, independente da modalidade esportiva ou forma de disputa, a partir do cenário 2, é recomendável no contexto de crescimento de curva epidemiológica da Covid-19 no Brasil. Nesse sentido é justamente o alerta da OMS ao Brasil quanto a necessidade de testagem e sobre a cautela nas pretensas flexibilizações de isolamento.

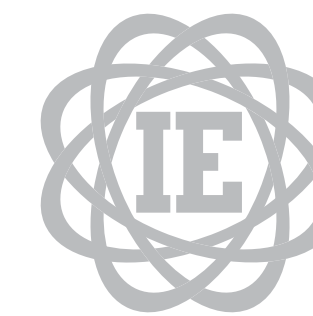
[“É imperativo que a testagem aumente no Brasil”, alerta braço da OMS para as Américas. O pas reiterou preocupação com avanço da Covid-19 no país no momento em que isolamento social é flexibilizado e recomenda cautela”



(<https://oglobo.globo.com/sociedade/e-imperativo-que-testagem-aumente-no-brasil-alerta-braco-da-oms-para-as-americas-24458522>)].

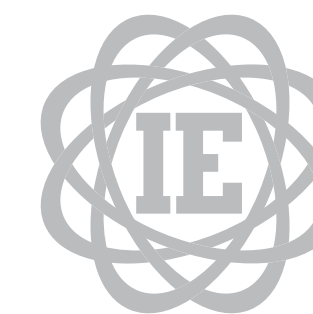
Os riscos de infecção e transmissão da doença em momentos de seu aumento exponencial não permite aplicabilidade de protocolos minimamente seguros para ações esportivas, que sequer deveriam ser autorizadas nesse período de pico do coronavírus no Brasil, podendo acarretar maior número de casos com consequências imprevisíveis de infecções e mortes, além de atrair responsabilização jurídica.

Premissas genéricas para atletas profissionais



Premissas



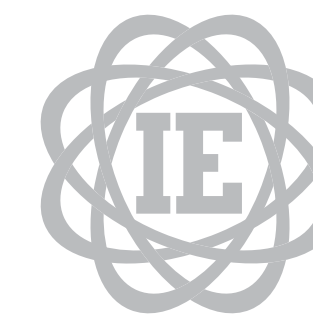


Premissas genéricas para prática de atividade física

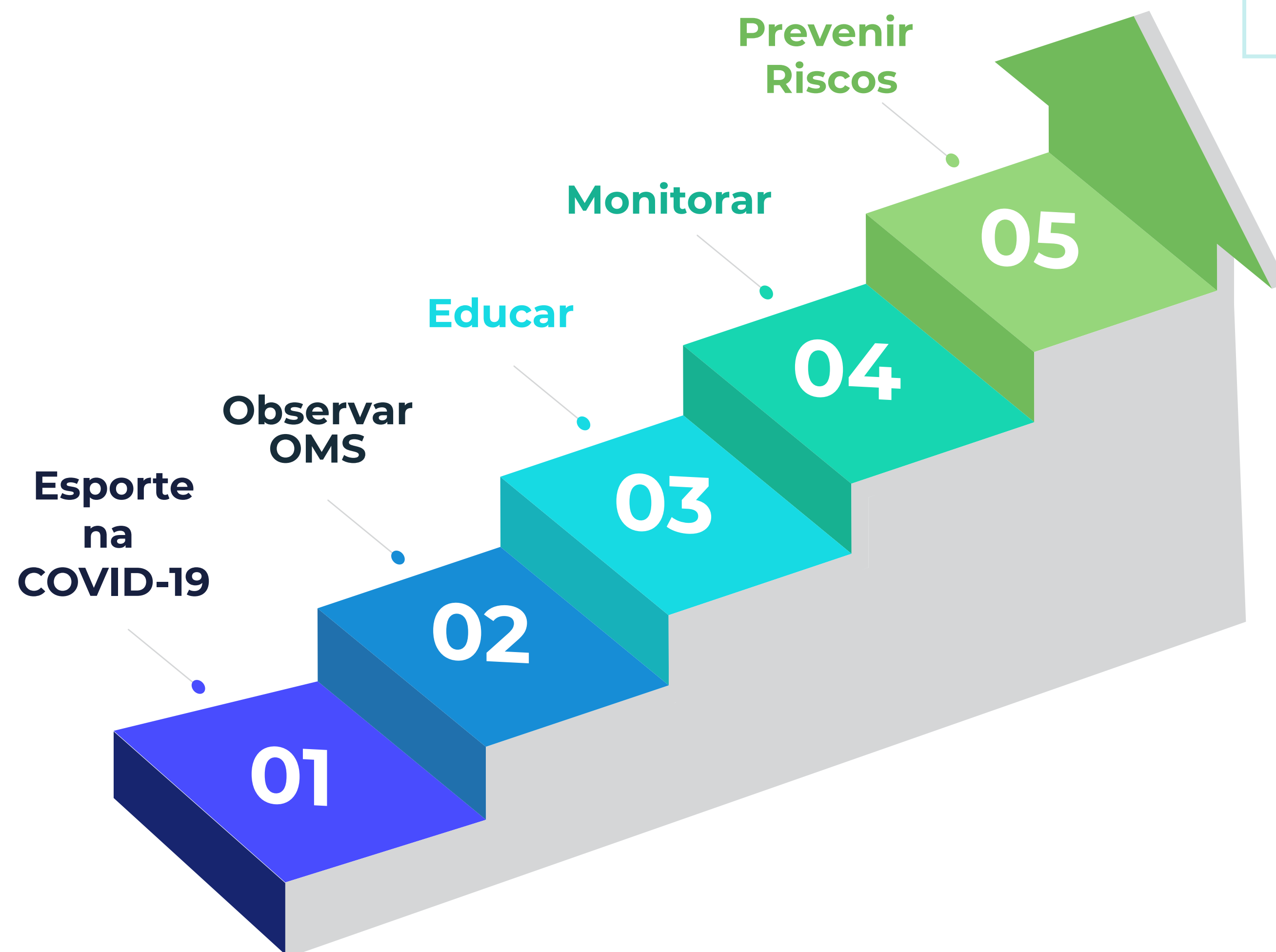
Premissas



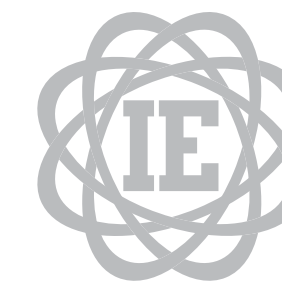
Medidas de prevenção



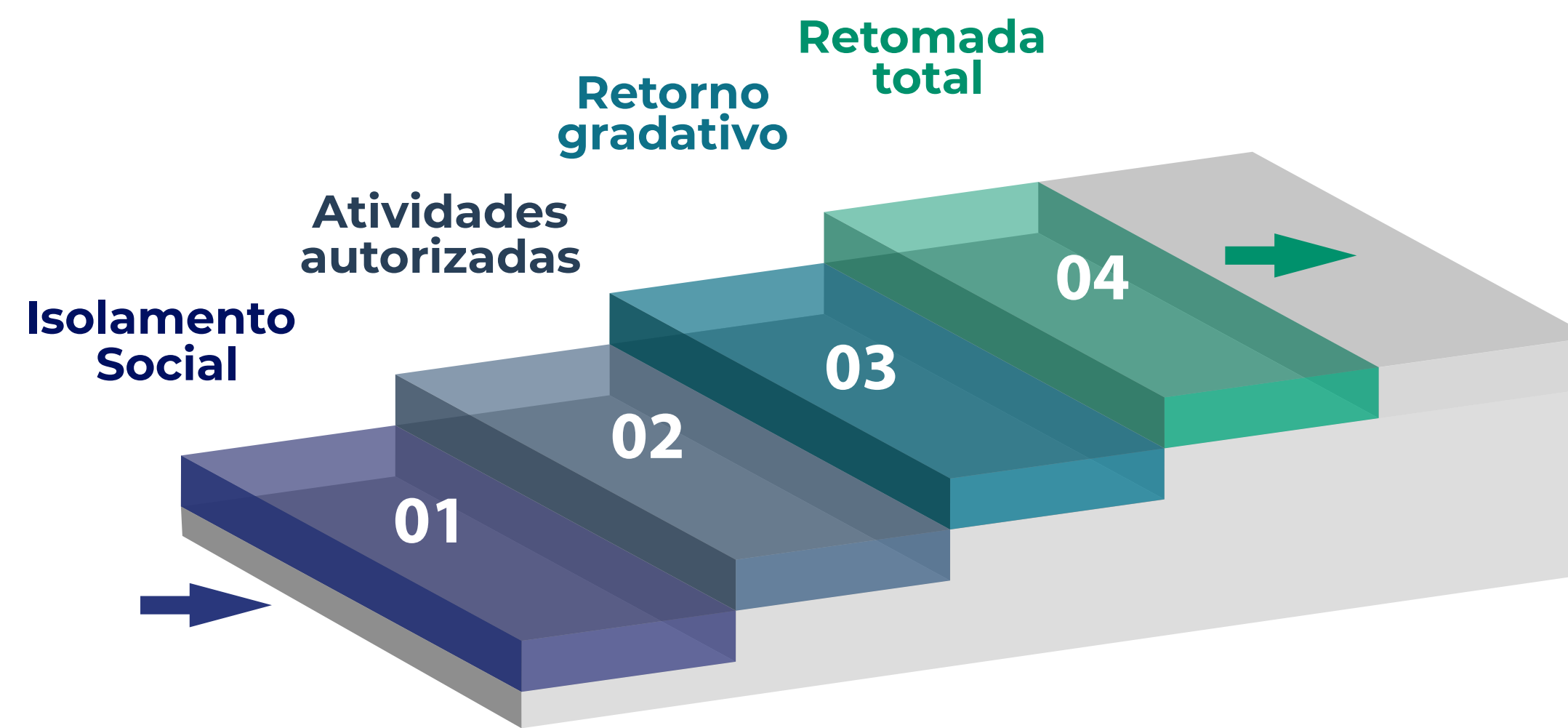
Premissas

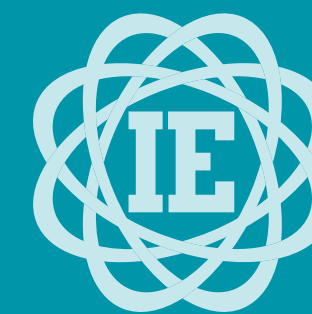


4. Cenários



De acordo com as premissas de cunho geral, supramencionadas, é possível pensar especificamente quais modalidades e práticas são compatíveis com quatro cenários possíveis de pandemia, exposto a seguir. Todos os cenários devem observar e considerar rigorosamente as premissas acima, **conforme o caso e as características e peculiaridades da realidade aplicável.**





MODALIDADES

Cenário 1 Isolamento Social

Cenário 2 Atividades autorizadas

Cenário 3 Retorno das competições

Cenário 4 Retomada total

MODALIDADES INDIVIDUAIS SEM CONTATO DIRETO

Atletismo, Tiro com arco, Canoagem, Ciclismo, Golfe, Ginástica, Pentatlo moderno, Tiro Esportivo, Skate, Escalada Esportiva, Surf, Triathlon, Levantamento de peso e Hipismo

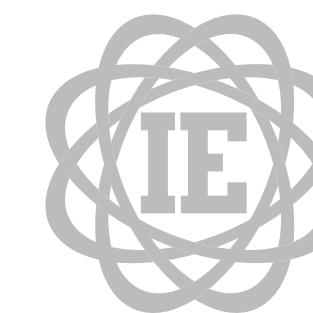
- Atividades de corridas, resistência, treinamento específico da modalidade, preparação física (respeitando a especificidade técnica de cada modalidade) Treinamento completo quando não houver nenhum tipo de contato com outros atletas.

- Treinamento completo;
- Competições somente nas provas ou disputas individuais;
- Não ter contato e manter distância de 1m entre os atletas;
- Testes e diagnóstico de todos os atletas e demais envolvidos;
- Equipamentos de proteção individual (EPIs) para organizadores, equipes de apoio e colaboradores em geral;
- Higienizações, limpeza e desinfecção de locais, objetos e equipamentos em geral.

- Treinamento completo;
- Competições;
- Testes e diagnóstico de todos os atletas e demais envolvidos;
- Equipamentos de proteção individual (EPIs) para organizadores, equipes de apoio e colaboradores em geral;
- Higienizações, limpeza e desinfecção de locais, objetos e equipamentos em geral;
- Ausência de público (espectadores e torcedores) antes da revogação de declaração de estado de calamidade e pandemia.

- Competições
- Eventos com a presença de público

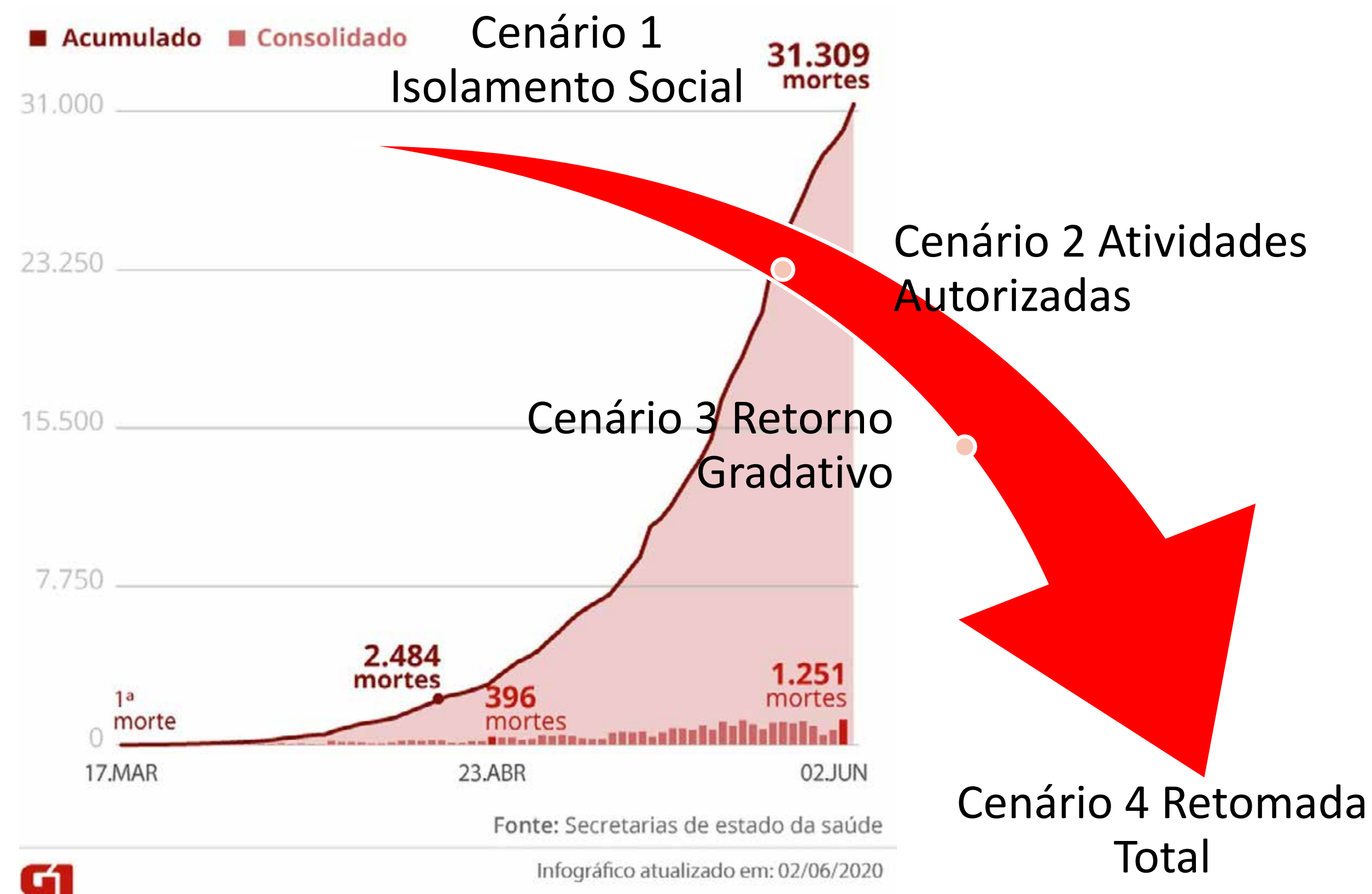
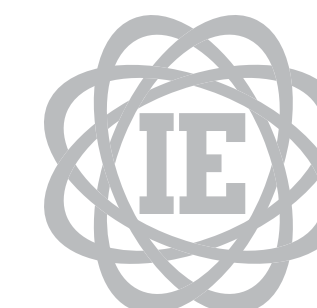
Premissas e Fatores de Riscos x Cenários⁸



PREMISSAS e FATORES de RISCOS	1	2	3	4
CENÁRIOS	<i>Isolamento Social</i>	<i>Atividades Autorizadas</i>	<i>Retorno Gradativo</i>	<i>Retomada Total</i>
Recomendações OMS	✓	✓	✓	✓
Contato físico			✓	✓
Aglomeração				✓
Distanciamento (> 1m)	✓	✓	✓	
Máscara (exceto atletas para atividades de intensa respiração)	✓	✓	✓	
EPIs (colaboradores apoio)		✓	✓	
Proibição de compartilhamento de equipamentos e objetos	✓	✓	✓	✓
Infraestrutura que permita distanciamento	✓	✓	✓	
Desinfecção de locais e objetos	✓	✓	✓	✓
Higienização	✓	✓	✓	✓
Anamnese			✓	
Confinamento ou concentração quando possível ou viável			✓	
Presença de Público Torcedores Espectadores				✓
Competições preferencialmente em localidades menos afetadas		✓	✓	
Temperatura e testes		✓	✓	
Assinatura de termos		✓	✓	
Identificação de casos	✓	✓	✓	✓
Educação	✓	✓	✓	✓
Possibilidade - Autorização Autoridades Sanitárias Estaduais e Municipais	✓	✓	✓	✓
Probabilidade	Imediato ou Curto prazo	Curto ou Médio prazo	Médio ou Longo prazo	Longo prazo

⁸ Estudos relativos às previsões de final ou diminuição significativa da pandemia da Covid-19 para o Brasil, segundo a Singapore University of Technology and Design (SUTD), Data-Driven Innovation Lab, são projetados para a segunda quinzena do mês de agosto/20 (<https://ddi.sutd.edu.sg/>), a depender de acompanhamento diário devido a volatilidade das informações e providências sanitárias.

Total de mortes por coronavírus no Brasil e nos estados



Anamnese

Como parte da estratégia de protocolos de retomada, os atletas devem ser submetidos a questionários e anamnese, segundo as seguintes orientações e questões básicas, realizadas diretamente por médicos das entidades e/ou encaminhadas a esses para análise e providências.

1. Dados pessoais

NOME :

IDADE :

SEXO :

CATEGORIA :

IDENTIFICAÇÃO CBC /RG:

EQUIPE :

TELEFONE :

E-MAIL :

2 . Questões gerais

a - Você teve COVID-19 ?

b - Alguém do seu convívio teve COVID-19 ?

c - Você está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19 ?

d - Alguém do seu convívio está apresentando os sintomas clássicos/suspeitos da COVID-19 ?

EM CASO DE ALGUMA RESPOSTA POSITIVA, o atleta deve complementar...

e - Você está se sentindo bem para retornar à prática esportiva ?

f - Você teve alguma doença neste período de pandemia ?

- g - Você ou alguém do seu convívio diário precisou ir a algum hospital neste período de pandemia ?
- h - Você faz algum tratamento médico e quer nos contar ?
- i - Você faz uso de algum medicamento e quer nos contar ?
- j - Você sabe dos cuidados antidopagem com relação ao uso de medicamentos que deve adotar?
- k - Você ou alguém do seu convívio diário tem usado transporte coletivo ?
- l - Você ou alguém do seu convívio diário tem usado elevador ?
- j - Você ou alguém do seu convívio diário tem ido ao supermercado - feira - banco - farmácia - padaria neste período de pandemia ?

3. Questões específicas

- a - Está com, ou teve febre ?
- b - Está com, ou teve tosse ?
- c - Está com, ou teve dor na cabeça?
- d - Está com, ou teve dificuldade respiratória ?
- e - Está com, ou teve fraqueza ?
- f - Com relação ao paladar e olfato, algum problema ?

4. Observações gerais ou considerações que achar necessário

**Assinatura do Atleta e também do médico ou responsável pela anamnese

Referências Bibliográficas

Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19 - 2ª. Edição - Junho 2020: https://www.ufpr.br/porta/ufpr/wp-content/uploads/2020/06/esporte-X-covid-_07-de-jun_compressed.pdf

Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>

Considerações para federações esportivas / organizadores de eventos esportivos ao planejar eventos/reuniões em massa no contexto do COVID-19 - traduzido pela Confederação Brasileira de Ciclismo: http://www.cbc.esp.br/arquivos/traducao_orientacoes_OMS_para_eventos_esportivos.pdf



Avenida Maringá, 627 sala 501
Jd. Vitória – Londrina / PR
CEP: 86.060-000

Fone: *55 43 3327-3232
E-mail: cbc@cbc.esp.br
Site: www.cbc.esp.br



PRESIDENTE
José Luiz Vasconcellos

1º VICE-PRESIDENTE
Gilvan Costa Cavalcante

2º VICE-PRESIDENTE
Marcos Lorenz