

GUIA DE RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADES AO AR LIVRE

COMBATE AO CORONAVÍRUS

**Prevenção
e controle
CORONAVÍRUS**



Todos sabemos dos principais cuidados recomendados que devemos tomar para evitar a propagação da Covid-19, como distanciamento social, uso obrigatório de máscaras em locais públicos e higiene pessoal, como lavar bem as mãos com água e sabão e/ou uso de álcool em gel 70%. Entramos na fase em que se faz necessária a flexibilização, porém não podemos deixar de seguir essas recomendações, pois o vírus continua entre nós. Precisamos voltar a rotina de forma bem mais cautelosa se adaptando a um novo recomeço.

Com este intuito, está sendo criado este guia, que servirá como base para a prática de atividades físicas em espaços abertos.

Assim, desde que respeitadas as normas de segurança e sem gerar aglomeração, as pessoas poderão frequentar parques, praças, trilhas e praias, realizar caminhadas, cicloturismo, trilhas equestres, entre outras atividades.



**Seja consciente faça
a sua parte!**

**Prevenção
e controle
CORONAVÍRUS**



PREFEITURA DE
CASIMIRO DE ABREU
Trabalhando por Nossa Gente

Atividades que podem ser praticadas na terra

Caminhada

Podem ser curtas ou de um dia de duração, também conhecida por hiking.

Outra modalidade é a caminhada de longo curso, também conhecida como trekking, realizada em ambientes naturais e que envolvem pernoite (acampamentos, pousadas, fazendas, etc).

Trilhas Equestres

Percursos em vias convencionais e rurais em montaria, também tratados de Turismo Equestre.

Cicloturismo

Atividade de turismo que tem como elemento principal a realização de percursos com o uso de bicicleta, envolvendo pernoite.

Trilhas

Atividade de caminhada praticada em ambientes naturais.

Montanhismo

Atividade de caminhada ou escalada praticada em ambiente de montanha.

**Prevenção
e controle
CORONAVÍRUS**


**PREFEITURA DE
CASIMIRO DE ABREU**
Trabalhando por Nossa Gente



Atividades que podem ser praticadas na água

Canoagem/ Standup / Rafting / Natação no Mar

Atividades praticadas em canoas, caiaques, pranchas e botes em mar, rios, lagos, águas calmas ou agitadas

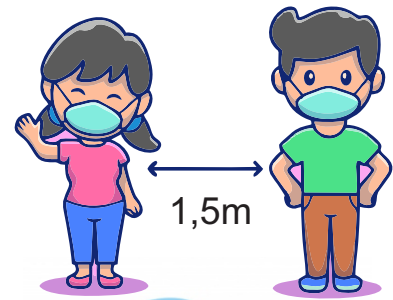


**Prevenção
e controle
CORONAVÍRUS**


**PREFEITURA DE
CASIMIRO DE ABREU**
Trabalhando por Nossa Gente

SIGA AS ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DAS ATIVIDADES:

01 Mantenha o distanciamento (pelo menos um metro e meio);



02 Use máscara durante todo o período da atividade;



03 Em atividades aquáticas, enquanto estiver dentro da água não é necessário usar a máscara, porém respeite o distanciamento;



04 Não toque os olhos, nariz e boca sem higienizar as mãos e siga a etiqueta da tosse;



05 Leve seu recipiente de álcool 70% e higienize as mãos com frequência;



06 Leve seu próprio recipiente de água e alimentos e não os compartilhe;



07 Ao retornar para casa ou hospedagem, faça a higienização das roupas e calçados utilizados, ou guarde-os em saco plástico separado dos demais objetos.



CUIDADOS COM A MÁSCARA

- 01** Quando perceber que a máscara ficou úmida, substitua por uma limpa;



- 02** Ao retirá-la, segure pelo elástico e evite tocar na parte da frente, evite o contato da parte externa da máscara com o rosto;

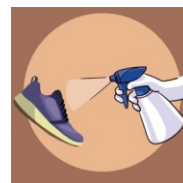


- 03** Guarde a máscara usada em um saco plástico ou de papel, bem fechado, para a destinação adequada (descarte ou higienização posterior).

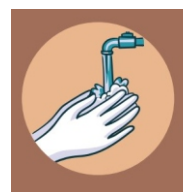


LEMBRE-SE DE TOMAR ALGUNS CUIDADOS AO RETORNAR PARA CASA OU HOSPEDAGEM

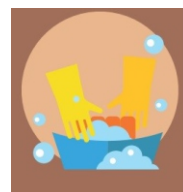
01 Antes de entrar, tire o calçado usado e higienize-o antes de guardar;



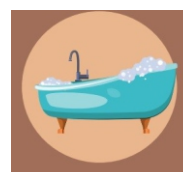
02 Higienize as mãos com água e sabão por no mínimo 40 segundos ou use álcool 70% nas mãos e braços;



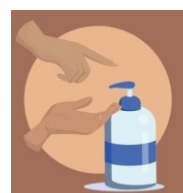
03 Coloque as roupas usadas para lavar, evitando que tenham contato com outras superfícies da casa;



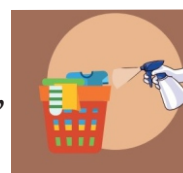
04 O melhor é tomar um banho e vestir roupas limpas;



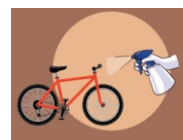
05 Evite tocar as superfícies antes de higienizar as mãos;



06 Separe um local na entrada para depositar os objetos que ficam mais expostos à contaminação, como a garrafa de água, chaves, celular e óculos, e use álcool 70% para desinfetá-los;



07 Lembre-se de desinfetar também os equipamentos utilizados, como bicicleta, bastão de caminhada, entre outros.



AOS GESTORES DAS ATIVIDADES

01 Assegurar que os participantes utilizem máscara.
Fornecer álcool 70% quando possível;



02 Assegurar que os participantes utilizem vestimenta adequada. Desinfetar também os equipamentos utilizados pelos participantes, principalmente os que tiverem contato com fluídos dos participantes, como suor e saliva.

- Rafting: Quatro participantes incluindo o instrutor;
- Trilhas equestres: grupos com máximo 15 participantes;
- Caminhada/trekking: grupos com no máximo 20 participantes;
- Ciclismo: grupos com no máximo 10 participantes;
- Natação no mar: grupos com no máximo 15 participantes;

Espaçamento de no mínimo 1,5 m entre os participantes;

Uso obrigatório de máscara pelos participantes das atividades;

Uso de álcool em gel 70% para higienização das mãos;

Nas atividades em que os equipamentos são de uso em comum, estes deverão ser higienizados nos intervalos.

Cabe ressaltar que as atividades turísticas, incluindo as praticadas ao ar livre, foram incluídas no setor 3 do Plano de Flexibilização na Bandeira Amarela e serão liberadas de acordo com a apresentação de avaliação epidemiológica positiva.

CRIE O HÁBITO DE MONITORAR SUA SAÚDE!

Caso desenvolva sintomas sugestivos da COVID-19, como febre, tosse e/ou falta de ar, fique isolado e procure orientação médica ligando para o número 136, do Disque Saúde, disponibilizado pelo Ministério da Saúde.

Acesse o plano de flexibilização



**Prevenção
e controle
CORONAVÍRUS**


**PREFEITURA DE
CASIMIRO DE ABREU**
Trabalhando por Melhor Saúde