

## Orientações e Recomendações para a Retomada do Ciclismo

O retorno ao esporte, tanto nos treinamentos esportivos, como na realização de eventos, está diretamente relacionado à fase da pandemia de cada região. Dessa forma, é de extrema importância que todas as pessoas envolvidas colaborem, seguindo as práticas de higiene pessoal, distanciamento e uso de máscaras nas áreas comuns a serem utilizadas.

Os eventos do Ranking Nacional apenas terão seu retorno quando todos os Estados estiverem liberados para essas atividades, ofertando assim, a mesma oportunidade para todos os atletas. Em níveis microrregionais ou regionais o retorno ocorrerá quando as condições e circunstâncias sanitárias locais o permitir.

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

De acordo com os estudos das áreas médica e técnica da Confederação Brasileira de Ciclismo (CBC), informamos que devido ao estágio atual da pandemia de coronavírus no Brasil, o calendário para eventos com pontuação para Ranking Nacional continua suspenso, a princípio, até o mês de junho de 2021.

É importante salientar que para o retorno da realização dos eventos, quando liberados, seguiremos as normas sanitárias regidas e os cumprimentos das restrições de público nela imposta por Decreto Municipal.

### 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;
- 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 físico, ou quando possível, a premiação deverá ser feita logo após o atleta cruzar a linha de chegada;
- 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.
- Caso apresente algum dos sintomas da COVID-19, mesmo que leves, orientamos que o atleta não treine e não participe de nenhuma competição de forma alguma e procure o serviço médico imediatamente;

## **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 e uso de máscaras.

## **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 um **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 se formem 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 façam 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 um **X** a distância permitida para os atletas na fila de largada da prova Contrarrelógio;
- Não será permitido público nas arquibancadas e orientamos que não façam aglomerações em nenhum outro local do percurso.

- **Ciclismo para Todos**

- Os ciclistas amadores e amantes da bicicleta, não devem realizar 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.
- É importante que cada grupo siga rigorosamente as orientações Municipais e Estaduais.

## Orientações sobre Treinamento

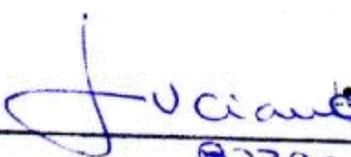
- Evite treinar em pelotão. Caso treine acompanhado, mantenha a distância lateral de 2 metros, e de 20 metros do ciclista à sua frente;
- Depois do treino retorne imediatamente para sua residência, evitando paradas em locais desnecessários;
- Não compartilhe alimentos e garrafas de água;
- Treine em locais próximos à sua residência e evite deslocamento entre municípios;
- Ao término do treinamento coloque sua roupa e uniforme para lavar, higienize sua bicicleta e equipamentos utilizados, principalmente capacete, óculos e luvas;
- Não realize treinamentos muito desgastantes, para não comprometer a imunidade;
- 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 cardiopulmonar;
- Cuidado com a carga dos treinos na retomada. Retorne progressivamente e planeje-se bem para evitar lesões;
- Priorize treinos ao ar livre. No caso de treinamentos em ambientes fechados, quando permitidos, certificar-se sempre da higienização dos equipamentos. Mantenha as janelas abertas, distanciamento de 2 metros entre as pessoas e opte por horários de menor movimento;
- Busque informações constantemente e certifique-se de que estão atualizadas;
- Cuide de sua saúde mental;
- Tome todas as medidas de prevenção, porque a maioria dos casos são assintomáticos;
- Proteja-se e cuide de quem estiver perto de você.

## Referências Bibliográficas

Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19 - 2ª. Edição - Junho 2020: [https://www.ufpr.br/portafulpr/wp-content/uploads/2020/06/esporte-X-covid\\_07-de-jun\\_compressed.pdf](https://www.ufpr.br/portafulpr/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](http://www.cbc.esp.br/arquivos/traducao_orientacoes_OMS_para_eventos_esportivos.pdf)

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>)

Documento adaptado e endossado pelo Departamento Médico da Federação Paulista de Ciclismo, a partir de documento original das referências citadas:

  
Juliana C. N. J. de Melo  
Médica Cardiologista  
CRM 92388 - HIAE

**Diretora Médica**

Assinado de forma digital  
por FERNANDA RODRIGUES  
LIMA:40523460187  
Dados: 2021.05.11 13:58:34  
-03'00'

  
Assinado de forma digital por ANA  
LUCIA DE SA PINTO:09719087813  
Dados: 2021.05.11 16:27:05 -03'00'

**Coordenadora do Núcleo Médico Adulto**

  
Juliana Passos Gaspar  
Médica Fisiatra  
CRM 94643

**Coordenadora do Núcleo Médico Infante**

**Coordenadora do Núcleo Médico Paratleta**