

COVID-19

Protocolos e Procedimentos para a retomada das atividades na Escola Desempenho de Equitação

Sabemos que (*):

- O novo coronavírus é muito contagioso e mesmo pessoas sem sintomas podem transmitir a doença.
- Embora a maioria dos contaminados seja assintomático ou tenha sintomas de pouca gravidade, para algumas pessoas o quadro piora e necessita hospitalização. A taxa de mortalidade é de 4%.
- A principal via de contágio é pelo ar e também através de superfícies infectadas.
- Dependendo da superfície, o vírus pode sobreviver vários dias. Ao tocar a superfície e levar as mãos ao rosto (olhos, nariz e boca), a pessoa pode se contaminar.
- O risco de contágio é muito maior em espaços fechados e mal ventilados onde o vírus pode ficar circulando no ar. Em espaços abertos o vírus se dissipa mais rápido.
- O risco de contágio também é mais alto onde a densidade de pessoas é maior e não se respeita o distanciamento mínimo adequado.
- O uso de máscaras ajuda a reduzir o risco de contágio. A eficiência depende do modelo da máscara e do seu uso adequado: bem ajustada cobrindo nariz e boca. Importante também é a troca e higienização frequente da máscara, que não pode ser compartilhada em nenhuma hipótese.
- O vírus é facilmente eliminado com água e sabão, ou solução de cloro (1%) ou álcool 70%. A higienização frequente das mãos, roupas e superfícies ajuda a reduzir o risco de contágio.
- No momento não existem vacinas nem tratamentos eficazes contra o COVID-19. Numa previsão otimista uma vacina pode estar disponível no início do ano que vem.
- Poucos medicamentos aliviam os sintomas mais graves em pacientes hospitalizados, mas com efeitos colaterais e sem efeito preventivo.
- Existem indícios, que ainda precisam ser comprovados, de que manter sua vacinação de rotina em dia pode oferecer alguma proteção.

- Não está claro quanto tempo uma pessoa que se recuperou da COVID-19 fica imune. Talvez esse período seja curto, igual ao da gripe.

A atividade equestre é considerada de baixo risco para COVID-19, porque é praticada ao ar livre e tem um distanciamento físico natural. O maior risco está no uso e circulação das pessoas nas áreas comuns. Por isso temos os seguintes protocolos e procedimentos na Escola Desempenho. Eles visam proteger alunos, frequentadores, colaboradores e funcionários. Pedimos que todos estejam atentos e sigam as novas regras rigorosamente.

Com estes procedimentos visamos retomar parcialmente nossas atividades, tomando os cuidados adequados e protegendo a saúde de todos.

Lembramos que se todos colaboram o risco de contágio se reduz muito, mas não é zero.

A colaboração de cada um é indispensável para mantermos a Desempenho funcionando. Portanto o rigoroso cumprimento destes protocolos é condição para que possamos manter nossos funcionários, receber nossos alunos e suas famílias.

Este é um documento vivo, que irá evoluir com a situação da COVID-19, com as contribuições dos frequentadores e com a experiência prática na Desempenho

(*) Principais Fontes consultadas:

Gerais :

CDC - www.cdc.gov/coronavirus

OMS - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ATTA - <https://www.adventuretravel.biz/COVID19guidelines>

Cleveland Clinic <https://my.clevelandclinic.org/>

Específico para atividades equestres: -

The Association of British Riding Schools - <https://www.abrs-info.org/>

Consultas a médicos especializados no Brasil

Protocolo para alunos, hóspedes e frequentadores

ANTES de vir para a Desempenho:

- **Preencher** e enviar por email o **questionário** (anexo) que vai nos permitir avaliar a situação de risco sua e de sua família.
- **Estar ciente e concordar** com nossos procedimentos para proteger você, sua família e as outras pessoas que estarão na Desempenho.
- Caso você ou algum membro da sua família sinta algum mal estar, febre ou sintoma de gripe, deverá nos avisar e adiar a sua reserva.
- **Trazer máscaras** adequadas em quantidade suficiente. Na bagagem de cada membro da família, elas devem ser acondicionadas em saco plástico transparente, vedado, identificado com a palavra “limpas”. Outro saco deve ser marcado com a palavra “usadas” para guardá-las após o uso, antes de lavar.
- **Trazer** álcool gel, garrafinhas para água, toalhas, lençóis, travesseiros e cobertores para todos da família (itens obrigatórios).
- **Trazer** seus próprios talheres e canecas é opcional. Quem trouxer deverá mantê-los lavados e guardados consigo. Disponibilizamos pia com esponja e detergente na varanda do restaurante.
- Os hóspedes não deverão se ausentar das dependências da Desempenho durante a sua estadia. É de vital importância que se assegurem de que estão portando tudo o que poderão precisar (medicamentos por exemplo), a fim de evitar saídas.
- **Antes de viajar, verificar se todos estão se sentindo bem e tirar a temperatura de cada um.**

DURANTE sua estadia na Desempenho

- **Na chegada**, apresentar-se com seu grupo na recepção para receberem orientações, aferirem a temperatura e fazerem higienização de mãos e de sapatos.
- Assegurar que as crianças pelas quais você é responsável cumpram este protocolo.
- **Manter distanciamento físico** de 2 metros com pessoas que não são de seu grupo familiar em todos os momentos durante a sua estadia.
- **Usar máscara de forma adequada** (cobrindo nariz e boca) em todas as áreas comuns. Trocar de máscara quando ficar úmida, suja ou, no máximo, a cada 4 horas de uso.

- **Durante as aulas e atividades equestres**, o uso de máscaras e o distanciamento entre os alunos ficará aos cuidados dos instrutores. Nas aulas de salto e em outras atividades de grande esforço físico, o instrutor poderá liberar o uso da máscara quando o aluno estiver isolado e distante do instrutor e dos outros alunos. Ao ser retirada, máscara deverá ser guardada em um bolso vazio e limpo, de fácil acesso para quando for necessário recolocá-la durante a aula.
- Dentro dos quartos de sela e baias só é permitida a entrada e permanência de UMA PESSOA de cada vez.
- Dentro do seu apartamento só é permitido o trânsito e permanência do seu grupo e da arrumadeira.
- Lavar as mãos com frequência e obrigatoriamente nos seguintes momentos:
 - 1) chegando na Desempenho
 - 2) antes e depois usar o banheiro
 - 3) antes e depois da atividade equestre
 - 4) antes e depois de usar a área do restaurante
 - 5) antes e depois de usar os bebedouros (usados exclusivamente para encher as garrafinhas de água)
- **Objetos de uso pessoal** (casacos, máscaras, garrafinhas de água, bolsas, celulares, óculos, capacetes e coletes de equitação, etc), NÃO podem ser largados nas áreas comuns. Eles devem ser mantidos consigo ou com o responsável (caso de crianças), até o retorno ao seu apartamento.
- Caso vc, ou alguém que está no seu grupo, sinta qualquer mal estar, indisposição ou sintomas de gripe durante sua estadia, favor avisar e se manter isolado no seu apartamento até ser possível voltar para casa.

APÓS sua estadia na Desempenho

- Nos 7 dias seguintes à sua volta para casa, informar se sintomas da COVID-19 se manifestarem em você ou alguém da sua família, se houve atendimento médico, se foi testado e o tipo de teste.
- Informaremos imediatamente se houver algum caso de COVID-19 na Desempenho, ou entre seus frequentadores, dentro do mesmo prazo de 7 dias após o seu retorno para casa.

A colaboração de cada um é indispensável para mantermos a Desempenho funcionando. Portanto o rigoroso cumprimento destes protocolos é condição para que possamos manter nossos funcionários, receber nossos alunos e suas famílias.

Protocolo dos funcionários e colaboradores

Todos os nossos funcionários, prestadores de serviços e colaboradores foram treinados e orientados com os seguintes protocolos, que são reforçados regularmente.

- 1) Quem sentir algum mal estar, indisposição ou sintoma que leve à suspeita de COVID-19 deverá informar, se afastar imediatamente do trabalho e ficar isolado no seu quarto ou em casa, mesmo que seja só um resfriado ou alergia. Caso os sintomas piorem, deverão procurar atendimento médico para se testar e se tratar.
- 2) Usar máscaras apropriadas, bem ajustadas (cobrindo nariz e boca) e lavá-las frequentemente. Trocar sempre que estiverem úmidas ou sujas (máximo a cada 4 horas). Proibido o compartilhamento de máscaras.
- 3) Manter distanciamento físico de 2 metros entre eles e com todos os frequentadores.
- 4) Lavar os mãos com sabão e água com frequência. Lavar as mãos obrigatoriamente **antes/depois** de: usar o banheiro; fazer refeições; usar os bebedouros (uso permitido apenas para encher garrafinhas ou copos) e quando manusear algum equipamento equestre como escovas, selas, rédeas, mantas e cabrestos.
- 5) Reforçar a higiene das mãos com álcool gel **sempre** que tocar algum objeto ou superfície tocado por outras pessoas.
- 6) Evitar tocar o rosto com as mãos, especialmente boca, nariz e olhos. Se for necessário, lavar as mãos antes e depois.
- 7) Não compartilhar objetos de uso pessoal como celulares. Caso compartilhe, higienizá-los imediatamente.

Os responsáveis pela limpeza deverão higienizar a cada duas horas as maçanetas, interruptores, torneiras, bebedouros, lixeiras e banheiros do restaurante. As mesas, cadeiras e bancadas serão higienizadas antes/depois das refeições. Nas principais entradas do salão do restaurante, todos os frequentadores deverão ser orientados a limpar os pés nos capachos especiais com desinfetantes na chegada e antes das refeições.

Manteremos todos informados sobre a COVID-19 e o porquê das medidas que estamos tomando para proteger a eles, às suas famílias e aos nossos frequentadores.

Manutenção dos Espaços e Monitoramento

Quartos

- Os quartos não são usados no mínimo 48 horas antes da chegada do hóspede
- Os quartos são totalmente higienizados antes da chegada do hóspede e após sua partida.
- As camas são cobertas com um lençol protetor limpo forrando o colchão. Os hóspedes devem trazer sua própria roupa de cama e banho (inclusive travesseiro e cobertor).
- Em cada apartamento só podem se hospedar pessoas que moram juntas ou grupo “bolha”. A arrumadeira, usando máscaras e luvas, é a única pessoa estranha ao grupo que pode entrar nos apartamentos ocupados.
- Cartazes com lembretes das regras básicas estão afixados nos apartamentos.

Restaurante

- As equipes do restaurante e da limpeza trabalham de máscara e luvas e higienizam frequentemente as superfícies.
- A comida é servida por um funcionário responsável, para um cliente de cada vez, no salão do restaurante, ambos usando máscara e luvas descartáveis.
- Copos, talheres e pratos são lavados com sabão e escaldados com água fervente.
- Os frequentadores se sentam em mesas de família ou grupo “bolha” com distanciamento de no mínimo 2 metros entre as mesas. Os grupos também tem horários previamente marcados para ter densidade baixa de pessoas nos 3 espaços do restaurante: 2 varandas abertas e um salão.
- Cartazes com lembretes das regras básicas estarão afixados nas varandas do restaurante

Cocheiras e Quartos de Selas

- Uso de máscara obrigatório
- Distanciamento físico de 2 metros entre as pessoas nas áreas abertas
- Só uma pessoa de cada vez dentro das baias e dos quartos de selas. (continua no verso ->)

- Equipamento equestre (sela, cabeçada, manta, cabresto, capacetes, coletes, escovas etc) é higienizado diariamente e após cada uso. Para limpeza do equipamento de couro, usa sabão de glicerina e glicerina líquida com álcool 70%. As mantas e cabrestos são pulverizados com solução desinfetante e colocadas no sol. Os demais com álcool 70% e colocadas ao sol.

- Cartazes com lembretes das regras básicas estarão afixados nas cocheiras.

Aulas de Equitação

- O instrutor lembrará das regras básicas antes e durante cada aula

- O instrutor determinará o tamanho máximo do grupo com base no distanciamento físico e no tipo de aula.

- O instrutor determinará a necessidade ou não do uso de máscara durante a aula e poderá apontar um “monitor” para verificar e lembrar das regras a todos os alunos.

- O instrutor poderá decidir pela retirada do aluno que não conseguir seguir as regras, mesmo depois de orientado e advertido.

A colaboração de cada um é indispensável para mantermos a Desempenho funcionando. Portanto o rigoroso cumprimento destes protocolos é condição para que possamos manter nossos funcionários, receber nossos alunos e suas famílias.

Este é um documento vivo, que irá evoluir com a situação da COVID-19, com as contribuições dos frequentadores e com a experiência prática na Desempenho.
