

# Protocolo de Orientações

## Procedimentos para um retorno seguro

### Procedimentos Gerais

- Obrigatório o uso de máscaras nas dependências do CEPEUSP. As máscaras devem ser trocadas a cada 3 horas.
- Manter distanciamento de pelo menos 2 metros.
- Evite compartilhar objetos pessoais, tais como fones de ouvido, celulares, canetas e outros.
- Lavar as mãos e utilizar álcool gel com frequência, mas com responsabilidade para não faltar.
- Respeitar as sinalizações demarcadas no solo.
- Respeitar as normas dos equipamentos esportivos, vestiários e portarias.
- Respeitar as instruções dos Agentes de Orientação e Monitoramento.
- Trazer sua própria garrafa de água e usar os bebedouros apenas para enchê-las.
- Cumprimente as pessoas sem contato físico.
- Ao apresentar sintomas da COVID 19 não venha ao CEPEUSP até sua completa recuperação.

### Vestiários

- Após usar os sanitários não se esqueça de lavar as mãos com água e sabão.
- Ao sentar-se respeite a demarcação dos bancos, mantendo distância mínima de 2 metros entre os usuários.
- O uso de armários deve seguir as demarcações nas portas.
- Use chinelos/calçados nos deslocamentos.
- Colabore com a limpeza dos vestiários.

**Comissão de Retorno**

## Raia Olímpica

- Não é permitida a prática de ciclismo, corridas e caminhadas na Raia.
- Será permitida a entrada com bicicletas como meio de transporte, respeitando o itinerário da entrada USP/Raia/Raia/Saída USP.
- Após cada uso, todos os acessórios tocados pelos atletas deverão ser desinfetados com álcool 70%. Isto inclui remos, assentos, finca-pés e outros.
- É obrigatório o uso de máscara nas dependências da Raia Olímpica, inclusive no embarque e desembarque, mas ela poderá ser retirada na água. Na volta da atividade recoloque a máscara antes de sair do barco.
- Manter distanciamento de pelo menos 2 metros.
- Evite compartilhar objetos pessoais, tais como fones de ouvido, celulares, canetas e outros.
- Ao apresentar sintomas da COVID 19 não venha à Raia Olímpica até sua completa recuperação.
- Lavar as mãos e utilizar álcool gel com frequência, mas com responsabilidade para não faltar.
- Respeitar as sinalizações demarcadas no solo.
- Respeitar as instruções dos Agentes de Orientação e Monitoramento. Estes são colaboradores do CEPEUSP e dos clubes, que zelam pelo cumprimento do Protocolo de Segurança.
- Trazer sua própria garrafa de água e usar os bebedouros apenas para enchê-las.
- O Barco-escola e a academia estão interditados, bem como estão suspensas as atividades de treino no interior das garagens. Só serão permitidas atividades ao ar livre.

## Raia Olímpica – Vestiários

- Após usar os sanitários não se esqueça de lavar as mãos com água e sabão.
- Ao sentar-se respeite a demarcação dos bancos mantendo distância mínima de 2 metros entre os usuários.
- Comprimente as pessoas sem contato físico.
- O uso de armários deve seguir as demarcações nas portas.
- Colabore com a limpeza dos vestiários.

**Comissão de Retorno**