

Recomendações para Federações Nacionais

Normas de segurança para Tiro com Arco ao ar livre durante a pandemia de COVID-19

Estas recomendações foram emitidas pelo Comité de Ciências Médicas e do Desporto da World Archery, a pedido do Conselho Executivo da World Archery, a fim de auxiliar as federações nacionais. A implementação dependerá da situação real no país em questão. A World Archery incentiva cada federação nacional a publicar suas próprias recomendações, levando em consideração este documento e os regulamentos nacionais/regionais.

Membros do comité que contribuíram na criação deste documento: Dr. Martin Bauer (presidente), Dr. Carlos Hermes (vice-presidente), Dra. Anne Smith, Dra. Fiametta Scarzella e Dra. Meriem Hamrouche.

Situação atual

Estamos todos a passar por um período sem precedentes, no qual temos uma pandemia com risco de vida devido a um novo vírus para o qual ainda não existe tratamento ou vacina comprovada. Também não sabemos quanto tempo o vírus será um sério problema de saúde; portanto, devemos tomar medidas para manter o Tiro com Arco seguro.

Em relação à crise global causada pelo COVID-19, é necessário estabelecer normas de segurança para proteger arqueiros e a família do Tiro com Arco, seja em treino, competição ou apenas atirando de forma recreativa.

Reconhecendo que haverá regulamentos nacionais e a nível local assim como **regulamentos das autoridades de saúde pública** que poderão diferir de país para país e de local para local **que devem ser respeitados**, o Comité de Ciências Médicas e do Desporto da World Archery estabeleceu regulamentos de segurança para fornecer uma proteção eficaz da saúde e a segurança da família Tiro com Arco, que é uma prioridade.

Necessidade de medidas de proteção

O COVID-19 é geralmente transmitido de pessoa a pessoa através de grandes gotículas respiratórias quando uma pessoa respira, fala, tosse ou espirra. Essas gotículas são então inaladas por uma pessoa próxima, levando à infeção.

Houve relatos de que pessoas sem sintomas podem transmitir o vírus exatamente da mesma maneira descrita acima. Como as pessoas assintomáticas não pensam que estão infetadas, muitas vezes não tomam as devidas precauções, como tomariam se estivessem doentes e, portanto, podem estar a contribuir para a circulação contínua do vírus nas comunidades

Recomendações da World Archery

As recomendações são para todos os arqueiros, bem como para qualquer pessoal que utilize instalações. Devem ser seguidos todos os regulamentos das autoridades de saúde pública dos governos nacionais e locais.

Lavar as mãos e limpar o equipamento

- **Cada arqueiro deve utilizar um desinfetante para as mãos ou lavar as mãos** com água e sabão por um período mínimo de 20 segundos ao entrar e ao deixar qualquer instalação de treino para garantir que não haja contaminação nas mãos do arqueiro, para reduzir o risco de infectar outra pessoa. Ao lavar as mãos, seque as mãos com toalhas de uso único que deverão ser descartadas num recipiente. Cada clube de Tiro com Arco deve fornecer desinfetante para as mãos, instalações para lavagem das mãos, toalha de papel de uso único e descartável e recipientes para essas toalhas de papel ou exigir que os atletas tragam seu próprio desinfetante e toalha descartável.
- **Todo o equipamento** (arco, flechas, aljava etc.) deve ser limpo com um desinfetante apropriado (siga as recomendações das autoridades locais) antes e depois do uso no campo.

Distanciamento social

- Cada pessoa deve manter uma distância de segurança de qualquer outra pessoa para evitar a inalação de gotículas de aerossol que caem no chão geralmente a uma distância de 2 metros. Isto é particularmente importante para indivíduos com problemas de saúde como diabetes, asma, pressão arterial elevada ou pessoas com 65 anos ou mais e que são mais vulneráveis às mais graves complicações causadas pelo COVID-19.
- **Siga as regras das autoridades locais relativas ao distanciamento social.**
- **Qualquer um deve respeitar as mesmas regras de distanciamento social.** Os treinadores devem respeitar as recomendações de distanciamento social e apenas abordar o atleta se existir algum problema de saúde ou segurança e deverão utilizar uma máscara e tomar as devidas precauções de higienização das mãos.
- **Alvos.** No campo, os alvos devem estar a um mínimo de 2 metros de distância. Cada arqueiro deve utilizar um alvo separado. Se os alvos estiverem a menos de 2 metros, todos os alvos deverão ser utilizados alternadamente para garantir o distanciamento social.

Utilização do campo e das instalações de treino

- **Cada alvo deve ser utilizado apenas por um arqueiro.** O arqueiro deve utilizar seu próprio alvo, o qual deve ser removido após o término do tiro e de seguida descartado. Somente o arqueiro que atirou as flechas deve removê-las. Para atletas de Tiro com Arco que não possam remover suas próprias flechas, outra pessoa fazer essa recolha, mas deve utilizar luvas e uma máscara protetora.
- Arqueiros e outro pessoal devem poder entrar e sair do campo de treino ou de competição de maneira **unidirecional para evitar o cruzamento com qualquer outra pessoa.**
- O número máximo de atletas e outro pessoal na mesma área será determinado pelos regulamentos das autoridades locais/regionais e de saúde pública de cada país.

Organização do treino e competições

- Para possibilitar o distanciamento social e o cumprimento dessas regras, um **sistema de reservas/registo** deve ser aplicado para que sejam estabelecidos horários para os arqueiros e para evitar aglomerações de pessoas no campo em qualquer momento.

- Arqueiros e qualquer pessoal deve **entrar e sair**, informando o dia e a hora em que estiveram nas instalações. Isso permitirá que o rastreamento de contatos em caso de ocorrência de infecção.
- **Nenhumas instalações de socialização/cafeterias ou balneários devem ser abertas**, a menos que exista autorização das autoridades de saúde pública e com plena implementação das suas recomendações.
- No que diz respeito às **competições**, as autoridades de saúde pública deverão informar quando as competições poderão ocorrer novamente e é recomendável realizar competições online ou por e-mail para permanecer ativo. Exemplos poderão ser encontrados nas redes sociais de Tiro com Arco.

Esteja seguro e respeite os outros

- Algum sinal de febre, tosse, falta de ar, dores musculares, fadiga inexplicável sentida por qualquer arqueiro ou pessoal de apoio? **Fique em casa! Nada de atividade ao ar livre!**
- Utilize sempre **o seu próprio equipamento**, não empreste nenhum equipamento dos clubes que não deverão oferecer esse serviço.
- Somente os membros da família com quem conviva devem **viajar no mesmo carro** para o campo de treino.
- Se **tossir ou espirrar**, faça-o com o cotovelo ou com uma toalha de uso único.
- Se **toma medicação**, continue a fazê-lo.