



Medical

Regresso Seguro ao Rugby — no contexto da pandemia de COVID-19

27 de abril de 2020

Éanna Falvey, Prav Mathema, Mary Horgan,
Martin Raftery



INTRODUÇÃO

Este documento foi desenvolvido pela World Rugby para ajudar toda a comunidade de rugby durante a pandemia de COVID-19 e para conduzir a um regresso seguro à prática do rugby. A primeira secção contém informações relevantes para todos os intervenientes do jogo, incluindo jogadores, treinadores, equipa técnica e dirigentes. A segunda secção oferece uma estrutura de base para que as Uniões possam preparar políticas e diretrizes para o regresso à atividade que sejam adequadas a cada cenário local. Este documento será atualizado regularmente, visto a situação ser de rápido desenvolvimento e estar em constantemente estado de mudança. Por esta razão, o documento deverá ser consultado com frequência para que todos se mantenham atualizados relativamente a alterações e desenvolvimentos.

A quem se destina este documento?

Este documento destina-se à comunidade de rugby. Jogadores, treinadores, equipa técnica e dirigentes, todos fazemos parte da sociedade e grande parte das medidas necessárias para combater a COVID-19 começam na comunidade e em casa. A infeção viral não faz distinção de pessoas nem de locais. O cumprimento rigoroso de medidas no local de trabalho e nas instalações da equipa poderão ser prejudicadas em casa ou em situações sociais. Veremos alguns pontos específicos a ter em atenção no nosso dia a dia.

As Uniões deverão usar esta estrutura para criar políticas de regresso à atividade nas respetivas jurisdições. Para tal, as Uniões devem certificar-se de que cumprem a legislação local (incluindo legislação específica relativa a saúde e segurança, emprego e COVID-19) e todas as políticas implementadas pelo governo ou autoridades locais. As Uniões deverão monitorizar as eventuais alterações à legislação e políticas e adaptar as suas próprias diretrizes em conformidade, para garantir que a comunidade de rugby da sua jurisdição está a aplicar as melhores práticas e a cumprir os requisitos locais.

O que contém este documento?

1. Informação para toda a comunidade de rugby
 - [O que é a COVID-19?](#)
 - [Gestão na comunidade](#)
 - definições
 - sintomas
 - o que acontece se estiver em contacto com uma pessoa infetada?
 - o que pode fazer para manter a sua segurança?
 - medidas governamentais para gerir a COVID-19
 - o objetivo dos testes
 - o objetivo das máscaras
 - riscos no rugby
 - riscos pessoais
 - regresso faseado ao rugby
 - diretrizes e assistência
2. [Informação para jogadores e treinadores](#)
 - 10 regras de segurança para gestão da COVID-19
 - Regresso seguro à utilização das instalações e aos treinos



Medical

Retorno Seguro ao Rugby — no contexto da pandemia de COVID-19



- RDR (Restrições a reuniões públicas, Distanciamento social, Restrições à circulação)
 - Retorno faseado
 - Treinos individuais e em pequenos grupos
 - Treino com equipa completa
 - Retorno aos jogos de competição
 - Deslocações para os jogos
3. [Informação para os Administradores: Gerir o retorno à atividade](#)
- Preparação prévia do retorno à atividade
 - Nomeação de um Responsável de gestão da COVID-19 e Assistentes operacionais
 - Documentos e políticas
 - Seguro
 - Proteção de dados
 - Gestão e limpeza das instalações
 - Preparação para o retorno à atividade e aos treinos
 - RDR (Restrições a reuniões públicas, Distanciamento social, Restrições à circulação)
 - Retorno faseado
 - Treinos individuais e em pequenos grupos
 - Treino com equipa completa
 - Plano de manutenção continuado
 - Preparação do retorno aos jogos de competição
 - Preparação para viajar para os jogos de competição
 - Preparação do estádio para os dias de jogo
4. [Anexos](#)
1. Período de treino de condicionamento
 2. Exemplo de autodeclaração online
 3. Mínimo de participantes necessários para a execução de um jogo
5. Outros recursos disponíveis online:
- Módulo World Rugby para jogadores, treinadores e equipa técnica
 - Módulo World Rugby para administradores
 - Diretrizes da OMS relativas à COVID-19
 - [Orientações para o público](#)
 - [Higiene](#)
 - [Orientações sobre EPI](#)
 - [Uso de máscara](#)
 - [Vídeo de demonstração de lavagem das mãos](#)
 - [Quarentena](#)
 - [Avaliação de risco de aglomerações públicas](#)
 - [Ferramenta da OMS para avaliação do risco de aglomerações públicas](#)
 - [Orientações da CECD sobre máscaras](#)

COVID-19

A doença COVID-19 (do inglês “Coronavirus disease 2019”) é uma pandemia a nível mundial causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2). Este vírus aparenta ser altamente contagioso, não existindo atualmente tratamento específico e eficaz. A maioria dos infectados (80%) pelo vírus têm sintomas ligeiros, enquanto que alguns infectados são portadores assintomáticos. Por ser um vírus novo, há muito que desconhecemos. No entanto, tal como acontece com outras infeções virais, sabemos que o contágio pode ocorrer até 2 dias antes de a pessoa infectada apresentar sintomas. Isto significa que é fácil espalhar esta doença antes de sabermos que a temos.

Enquanto que a maioria dos infectados assintomáticos podem ser tratados em casa, 15-20% dos infectados têm sintomas graves e poderão necessitar de hospitalização. Um pequeno número (5%) requer cuidados intensivos, sendo que alguns necessitam de assistência respiratória por meio de ventilação. Estes pacientes são geralmente do sexo masculino, de idade superior a 60 anos e com doenças subjacentes, como doença cardiovascular, hipertensão, doença pulmonar crónica ou diabetes.

A taxa de mortalidade associada à COVID-19 é desconhecida mas poderá chegar aos 1-2% e ser ainda superior em grupos vulneráveis. A COVID-19 irá muito provavelmente continuar a ser uma doença potencialmente fatal até que seja criada uma vacina, o que poderá demorar alguns meses ou até mesmo anos.

Com base nos conhecimentos atuais, as pessoas mais jovens e saudáveis parecem desenvolver menos sintomas graves. No entanto, qualquer pessoa pode propagar a doença, infectando os seus familiares, amigos, colegas de trabalho/escola e de equipa.

Por todo o mundo, os governos e autoridades de saúde impuseram medidas de distanciamento social, restrições a reuniões públicas, medidas de quarentena e limitações à circulação de e para outros países numa tentativa de abrandar a propagação da doença e permitir a preparação dos sistemas nacionais de saúde para o possível aumento das exigências associadas à gestão desta doença. A comunidade do rugby tem a responsabilidade de apoiar estes esforços.

Este documento destina-se a ajudar os jogadores de rugby, os treinadores, a equipa técnica e os administradores a viverem em segurança durante esta crise e a preparar um regresso à atividade em segurança e em conformidade, quando as restrições forem reduzidas.

Tenha em atenção que este documento reflete as informações e pesquisa realizadas aquando da elaboração do mesmo. A pandemia COVID-19 e as respostas da comunidade de saúde pública e dos governos permanecem fluidas e os dados e as recomendações mudarão, pelo que este documento será atualizado de modo a refletir este processo.

**NOTA: para Uniões e Clubes; este documento está alinhado com as diretrizes e recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS); algumas medidas descritas (como por exemplo, a distância recomendada para distanciamento social) poderão diferir das diretrizes governamentais locais. Ao desenvolver políticas da União ou Clube utilizando por base o quadro ou recriando este documento, certifique-se de que todas as medidas estão em conformidade com a legislação aplicável, diretrizes e políticas locais.*



Gestão da COVID-19 na comunidade

Definições

Pessoa infetada

Uma pessoa infetada é uma pessoa que tenha tido resultado positivo ao teste à COVID-19.

Pessoa potencialmente infetada

Uma pessoa potencialmente infetada (caso suspeito) é uma pessoa que:

- tem sintomas ou apresenta sinais que sugerem a COVID-19
- está a aguardar o resultado do teste em seguimento de contacto próximo (ver abaixo)

Contacto próximo

O contacto próximo ocorre quando a pessoa:

- esteve em contacto com uma **pessoa infetada** (a menos de 1 metro e por mais de 15 minutos);
- fornece cuidados diretos a uma **pessoa infetada** sem utilizar equipamento de proteção individual adequado;
- esteve num ambiente fechado com uma **pessoa infetada** (incluindo partilha de espaço de trabalho, sala de aula ou casa, ou estar presente na mesma reunião pública) por um qualquer período de tempo;
- viajou próximo de uma **pessoa infetada** (ou seja, a menos de 1 metros de distância) em qualquer tipo de transporte.

A transmissão da COVID-19 de pessoa para pessoa ocorre principalmente por meio de:

- contacto com gotículas quando uma **pessoa infetada** fala alto, ri, tosse ou espirra;
- contacto direto com uma **pessoa infetada** durante o período de contágio (quando as pessoas estão em contacto próximo suficiente para transmissão da doença);
- tocar em objetos ou superfícies contaminadas com gotículas expelidas por tosse ou espirros de uma **pessoa infetada**.

Quarentena

Significa a restrição de atividade ou separação de pessoas que **não estão doentes** mas que possam ter estado expostas a uma pessoa infetada ou à doença. O objetivo da quarentena é monitorizar os sintomas dessas pessoas e garantir a deteção atempada dos casos e, assim, impedir a possível propagação da doença.

Isolamento

Esta é a separação de **pessoas doentes ou infetadas** das pessoas saudáveis para impedir a transmissão da infeção ou contaminação.

Quais os sintomas de infeção da COVID-19?

- Se se sentir indisposto e tiver febre, deve contactar o seu médico de equipa ou o médico de família por telefone e cumprir as orientações de saúde pública locais. Os sintomas comuns da COVID-19 incluem:
 - Febre
 - Tosse
 - Garganta irritada
 - Cansaço
 - Falta de ar
- Embora estes sejam os sintomas mais comuns, poderá haver outros sinais de infeção, pelo que é vital que não contagie os seus colegas de equipa, colegas de trabalho/escola ou o público em geral.

O que acontece se eu tiver estado em contacto com uma **pessoa infetada**?

- A OMS recomenda atualmente que os contactos próximos (ver definição acima) de uma **pessoa infetada** fiquem em quarentena durante 14 dias, contados a partir da última vez que estiveram expostos à pessoa infetada.(1)
- Se lhe parecer que alguma destas medidas se aplica a si, deve contactar o seu médico de equipa ou médico de família por telefone cumprir as orientações de saúde pública locais.
- Se esteve em contacto próximo, deve isolar-se em casa, podendo ser testado para excluir a possibilidade de infeção.
- TENHA EM ATENÇÃO que as diretrizes de teste e de quarentena podem diferir consoante o país, pelo que deve sempre cumprir as orientações dadas pelo seu médico de equipa, médico de família ou Responsável de gestão da COVID-19.

Como proceder para se manter seguro?

- Lave as mãos com frequência(2)
 - Limpe as mãos de forma regular e minuciosa com um gel desinfetante das mãos à base de álcool ou lave-as com água e sabão (durante 20 segundos). Lavar as mãos com água e sabão ou usar um gel desinfetante das mãos à base de álcool mata os vírus que possam estar presentes nas mãos. [Esta é uma ligação a um vídeo](#) sobre como lavar as mãos em segurança.
- Manter o distanciamento social
 - Mantenha no mínimo 1 metro de distância (3 pés) em relação às outras pessoas, especialmente pessoas com tosse ou que espirrem (tenha em atenção que a distância extada especificada para o distanciamento social varia consoante os países). Quando alguém tosse ou espirra, expele pequenas gotículas líquidas do nariz e da boca que podem conter vírus. Se estiver demasiado próximo, poderá inspirar as gotículas, incluindo o coronavírus se a pessoa que tossiu estiver infetada.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca
 - As mãos tocam em muitas superfícies e a transferência da superfície para a mão pode propagar o vírus. Quando contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, o nariz ou a boca. Daí, o vírus pode entrar no seu organismo e fazê-lo adoecer.
- Praticar higiene respiratória



- Certifique-se de que tanto você como as pessoas à sua volta cumprem uma boa higiene respiratória. Isto significa cobrir a sua boca e nariz com a parte interior do cotovelo ou com um lenço de papel quando tosse ou espirra. Ao usar lenços de papel, deve deitar fora o lenço imediatamente após a utilização e lavar as mãos. Cumprindo uma boa higiene respiratória, irá proteger as pessoas à sua volta de todos os vírus, incluindo da constipação, da gripe e da COVID-19.
- Se tiver febre, tosse e dificuldade respiratória, procura assistência médica logo que possível.
 - Mantenha-se em casa se se sentir indisposto. Se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória, procure assistência médica por telefone. Siga as orientações da sua autoridade de saúde local. As autoridades locais e nacionais terão as informações mais atualizadas relativamente à situação na sua zona. Ligar antecipadamente permite ao seu médico direcioná-lo rapidamente para as instalações de saúde adequadas. Desta forma também se protege e ajuda a impedir a propagação do vírus e outras infeções.

Medidas governamentais para gerir o surto da COVID-19

- Há três medidas principais usadas para reduzir a transmissão do vírus (consultar a tabela 1). Para ajudar à clareza do texto, a combinação da restrições de reunião pública, medidas de distanciamento social e restrições à circulação serão doravante referidas como medidas “RDR”.

Medida RDR	Exemplo
Restrições a reuniões públicas	Limitação de reuniões públicas a grupos de diversos tamanhos: <500, <250, <50, <20, <5, <2.
Distanciamento social	As diretivas de distanciamento social (1-2 metros de separação), autoisolamento para todos os contactos próximos, fecho das escolas, fecho dos espaços comerciais e serviços não essenciais, proibição de circulação não essencial, paragem de produção de bens não-essenciais, fecho de parques e espaços públicos, regulamentação de exercício e atividades ao ar livre.
Restrições à circulação	Fecho de fronteiras, restrições à circulação interna, autoquarentena obrigatória em seguimento da entrada no país.

- Estas medidas de RDR têm como objetivo a redução da propagação do vírus, tendo sido implementadas de diferentes formas por todo o mundo.
- A liberação de cada medida RDR irá impulsionar a reintrodução de diferentes atividades de rugby, facilitando um regresso ao jogo em segurança, equilibrando o risco de aumento da propagação da COVID-19.

A função da despistagem e dos testes

- Despistagem clínica diária — o preenchimento de um questionário de sintomas e uma medição de temperatura irá identificar 60% de casos sintomáticos.
 - O seu Clube deverá organizar um protocolo de comunicação, preferivelmente para completar antes de sair de casa. Encontrará em anexo um documento de exemplo

- (anexo 1), o qual será ainda mais eficaz se entregue através de um portal online, como “Google docs” ou semelhante.
- Verificação da temperatura ao entrar nas instalações: a verificação da temperatura deve ser feita sem contacto direto (para evitar a transmissão do vírus), estando disponíveis dispositivos de diversas qualidades.
 - Os jogadores ou outros membros do clube com temperatura ou sintomas **não** deverão participar no treino nem entrar nas instalações. Estes deverão contactar o médico da equipa ou médico assistente para saberem como proceder.
 - Testes PCR (testes serológicos usados para confirmar a presença do coronavírus) — Se houver suspeita de um indivíduo ter uma infeção aguda causada pelo vírus da COVID-19, poderá ser testado através de uma colheita com zaragatoa do nariz e garganta. A amostra é usada para análise da presença do vírus e confirmar se o indivíduo se encontra ou não infetado. Deve ter-se em atenção o seguinte:
 - Este teste não é perfeito, havendo casos de diagnóstico incorreto (falsos negativos).
 - Um resultado de teste positivo significa que o indivíduo deverá permanecer em quarentena em casa.
 - Deverão também ser testados os **“contactos próximos”** da **pessoa infetada** (definição supra) dos 2 dias anteriores ao surgimento de sintomas na pessoa infetada.
 - Teste de imunidade — este é um teste de picada. Este teste está em desenvolvimento e destina-se a medir a presença de anticorpos (proteínas concebidas pelo corpo para combater o vírus) no sangue das pessoas que tenham estado expostos ao vírus. Coloca-se a hipótese de que a presença de anticorpos significa que a pessoa teve a infeção no passado, no entanto decorre a pesquisa científica para determinar se a presença de anticorpos garante a imunidade e, se tal for o caso, quanto tempo dura a imunidade. Estes testes estão atualmente a aguardar validação científica.

Estes teste poderão identificar pessoas que:

 - Tenham estado expostas e poderão estar imunes, no entanto isto tem ainda de ser comprovado por pesquisa científica;
 - Não tenham estado ainda expostas e tenham maior risco de infeção.
 - Todos estes testes estão sujeitos a validação científica, disponibilidade local e a sua função difere consoante o plano de combate à COVID-19 da sua autoridade local. O seu Clube será guiado por esta política local. A fiabilidade destes testes continua sob investigação.
 - No futuro, os testes regulares (possivelmente teste PCR e teste à imunidade) passarão provavelmente a ser um componente dos treinos em grupo, jogos e viagens. As provas que suportam o uso de testes estão a aumentar rapidamente e serão continuamente atualizadas neste documento.

A função das máscaras

- As diretrizes de uso de máscara em público variam significativamente entre os países.(3) As recomendações anteriores eram de não utilização de máscaras; no entanto, muitos países estão a apoiar o seu uso, especialmente por o fornecimento das mesmas ter aumentado, para além de serem apoiado o uso de máscaras “sociais” (de tecido).(4,5)



- As máscaras cirúrgicas ou N95 podem impedir a contaminação e propagação da doença. As máscaras desta qualidade são no entanto escassas e a sua utilização deve ser reservada para os profissionais de saúde.
- As máscaras sociais ajudam a impedir a dispersão de gotículas causadas ao falar alto, rir, tossir e espirrar. Evitam também que o utilizador toque na cara, impedindo a contaminação por contacto de superfícies.
 - As máscaras sociais destinam-se a proteger as outras pessoas caso o utilizador esteja infetado.
 - Deve continuar a manter a distância social recomendada. As máscaras sociais não substituem o distanciamento social.
- Estudos recentes demonstram que muitas infeções ocorrem quando o indivíduo que propaga o vírus não tem sintomas. Existem cada vez mais provas que a utilização rotineira de máscaras ao circular no exterior é um passo benéfico e não dispendioso que demonstra que tanto o utilizador como o seu Clube estão a fazer todos os possíveis para impedir a propagação da doença.

Risco no Rugby

- O rugby é um desporto de contacto. Para treinar devidamente e participar em jogos é necessário contacto físico próximo intermitente. Este tipo de contacto faz com que todos os jogadores nos treinos e nos jogos sejam contactos próximos. Desta forma, se um colega de equipa ou da equipa contrária num jogo recente desenvolver a infeção, todos os seus colegas de equipa serão muito provavelmente contactos próximos e necessitarão de isolamento e de ser testados.
- No início do regresso aos treinos, manter os grupos pequenos irá ajudar a contrariar este risco.
- Quando as medidas RDR forem reduzidas o suficiente para permitir o treino de toda a equipa junta, o risco será gerido limitando o acesso dos membros que não façam parte da equipa às instalações de treino. Somente os membros essenciais da equipa e da equipa técnica deverão participar nos treinos.

Risco pessoal

- O exercício regular é benéfico para o seu sistema imunitário. O exercício prolongado de alta intensidade poderá prejudicar o sistema imunitário, especialmente para pessoas que não estejam acostumadas a atividade de nível tão elevado. Assim, existe uma possível suscetibilidade mais elevada à COVID-19 em atletas. Este risco é provavelmente pequeno e, se for aplicada uma abordagem prática na qual os jogadores não ultrapassem a carga de treino normal, não deverá estar mais em risco do que o resto da população.
- Os que sofrem de problemas de saúde subjacentes, como doença cardiovascular, respiratória, diabetes e algumas formas de cancro, parecem ser mais afetados pela COVID-19. Igualmente para os pacientes de mais idade (>60) e pessoas com obesidade mórbida (IMC 40+).
 - Os atletas sem condições subjacentes não fazem parte do grupo vulnerável.
 - Os jogadores que tenham sido infetados pelos coronavírus devem autoisolar-se durante 7 dias e não praticar exercício durante 14 dias ou até os sintomas desaparecerem.(1)

- As informações provenientes da China e de Itália demonstram que até 20% dos pacientes hospitalizados têm envolvimento cardíaco — considerado provável que seja miocardite (inflamação do músculo cardíaco). Poderá ser necessário submeter o paciente a um exame especializado de cardiologia após hospitalização prolongada.(6–8)
- Se tiver alguma preocupação relativa à prática de exercício depois de um diagnóstico positivo à COVID-19, deve falar com o seu médico de equipa ou médico assistente.

Retorno faseado ao rugby

- O retorno à prática do rugby depende da redução das medidas RDR por parte de cada governo.
- A eliminação das medida RDR será gradual e depende dos fatores locais, como a capacidade do sistema de saúde, a gravidade do pico de infeção e dos níveis de imunidade.
- É possível que a redução das medida RDR dê origem a um aumento dos casos de infeção, requerendo uma reintrodução das medidas RDR.
- Para ajudar a União a gerir o retorno à prática do rugby, a World Rugby reuniu dados das medidas RDR de 78 Uniões membros de todo o mundo. **Com estes dados, cada União é encorajada a discutir com os representantes do respetivo Governo (pré-lançamento de medidas RDR) a ligação de cada medida RDR com os diferentes níveis de treino e o praticar rugby. O objetivo é guiar o retorno das Uniões, Clubes e Competições ao calendário de competição do rugby em conformidade com as diretrizes governamentais.**
- Nas secções que se seguem iremos delinear uma estrutura para o retorno faseado aos treinos e prático do rugby, mas os princípios básicos de higiene e distanciamento social continuarão a ser de importância vital.
- A sua União e Clube irão implementar políticas específicas baseadas no quadro descrito nas secções que se seguem. Para mais informações, continue a ler o resto do documento, o qual se foca nas medidas que as Uniões e os Clubes necessitarão de implementar para permitir o retorno ao treino e aos jogos de forma a minimizar os riscos. O resto deste documento contém uma secção destinada aos jogadores, treinadores e equipa técnica, e uma secção destinada aos administradores.

Diretrizes e assistência

Existem mais módulos disponíveis para os administradores em:

- Módulo World Rugby para jogadores, treinadores e equipa técnica
- Módulo World Rugby para administradores
- Diretrizes da OMS relativas à COVID-19
 - [Orientações para o público](#)
 - [Higiene](#)
 - [Orientações sobre EPI](#)
 - [Uso de máscara](#)
 - [Vídeo de demonstração de lavagem das mãos](#)
 - [Quarentena](#)
 - [Avaliação de risco de aglomerações públicas](#)
 - [Ferramenta da OMS para avaliação do risco de aglomerações públicas](#)
- [Orientações da CECD sobre máscaras](#)



INFORMAÇÕES PARA JOGADORES, TREINADORES E EQUIPA TÉCNICA

REGRAS DE SEGURANÇA

Até que seja criada uma vacina para a COVID-19, o ambiente de equipa será bastante diferente. Todas as pessoas envolvidas numa equipa ou jogo de rugby serão responsáveis por evitar a propagação da COVID-19.

A higiene pessoal, o autoisolamento no caso de sintomas conforme acima indicado, o distanciamento social, a redução de agrupamentos e as restrições à circulação são as formas mais eficazes de impedir a propagação. No ambiente de equipa terá de ter ainda mais cuidado para evitar exposição e propagação. Segue-se a indicação das suas responsabilidades, as quais se manterão relevantes até ser desenvolvida uma vacina.

As 10 Regras de Segurança que deve cumprir para uma gestão segura da COVID-19 são:

- 1. Educação** - familiarize-se com as medidas implementadas pelo seu Clube.
 - Este documento é suportado por um módulo online que terá de preencher para o seu Clube.
 - No interesse da sua segurança e da dos seus colegas, terá de cumprir estas diretrizes.
 - Quando concluído, poderá fazer o download da confirmação do preenchimento para apresentar ao seu Clube.

- 2. Despistagem diária** - até aviso em contrário, terá de:
 - Preencher um questionário relativo a sintomas da COVID-19 antes de sair de casa (anexo 1). Para tal, será necessário que indique se teve temperatura alta ou febre durante a noite ou se desenvolveu tosse, dificuldade respiratória, garganta inflamada ou se se sente indisposto. Em caso positivo, deverá permanecer em casa e contactar o seu médico de equipa ou médico de família.
 - Verifique a sua temperatura antes de entrar nas instalações. Se a sua temperatura for superior a 37,5 °C, será mandado para casa e aconselhado a contactar o seu médico de equipa ou o médico de família.

- 3. Cumprir as regras de higiene**
 - A lavagem de mãos mais frequente, a desinfecção regular das superfícies e áreas de maior movimento e a utilização de luvas podem reduzir o risco de infeção. Em determinadas situações, como no ginásio ou durante reuniões, deve ser considerado o uso de máscaras.
 - Em casa, deve também desinfetar as mãos ou lavá-las durante 20 segundos com água e sabão (ou usar um gel desinfetante para as mãos) sempre que entra em casa ou sai de casa.
 - Evite tocar em superfícies de elevado grau de contacto, como manípulos de portas, teclados de computadores públicos, etc.
 - Utilize o gel desinfetante das mãos que deverá estar disponível à entrada de todas as salas do seu Clube.

- Evite cuspir
 - Use a parte interior do seu cotovelo ou um lenço de papel (deitar sempre fora os lenços usados) ao tossir ou espirrar.
 - Não partilhe a sua garrafa de água nem use garrafas de água da equipa.
 - Não use suplementos nutricionais compartilhados.
- 4. Cumprir as regras de distanciamento social** – escritório, ginásio, consultório médico, campo de treino (quando não em treino de contacto)
- Uma distância mínima de 1 metro entre as pessoas presentes ajuda a reduzir significativamente a probabilidade de transmissão do vírus. Devido ao movimento necessário no desporto, a distância deve ser sempre o mais generosa possível.
 - As áreas de escritório, ginásio e consultório médico deverão ser organizadas para facilitar uma separação mínima de 1 m entre os presentes. A dispersão de gotículas respiratórias é ajudada pela ventilação. Sempre que possível, as áreas comuns deverão ser bem ventiladas.
- 5. Contacto físico reduzido ao mínimo**
- Apertos de mãos, cumprimentos com bater de mãos, abraços e expressões físicas de alegria ou pesar com contacto estão totalmente proibidas. Até serem reduzidas as medidas RDR, o contacto físico (incluindo jogos competitivos) devem ser evitados, portanto inicialmente só será possível executar treino individual.
- 6. Mudar de roupa e tomar banho em casa**
- A utilização dos balneários e dos chuveiros nos pavilhões desportivos e clubes desportivos deve ser suspensa até aviso em contrário do seu Clube.
- 7. Suspensão temporária das boleias**
- Enquanto as medidas de distanciamento social estão ativas, deve evitar-se o sistema de boleias para os treinos e competições, a não ser que a viagem seja feita com uma pessoa de casa. O uso de monovolumes é igualmente desaconselhado. O seu Clube irá aplicar políticas específicas às viagens para os torneios quando a prática do rugby de competição for retomada.
- 8. Evitar eventos como reuniões gerais e celebrações**
- De modo a cumprir as regras de distanciamento, não deverão ser realizados eventos sociais.
 - Enquanto o distanciamento social estiver efetivo, as reuniões de equipa deverão ocorrer ao ar livre ou em espaços que permitam ter uma pessoa por cada 4 m².
 - Outras opções incluem o recurso a reuniões digitais/online.
- 9. Reduzir o tamanho dos grupos de treino**
- Enquanto o distanciamento social e as restrições a reuniões públicas estiverem efetivas, as equipas necessitam de treinar em grupos pequenos em conformidade com as medidas governamentais aplicáveis no momento (por ex. grupos de <5, <10). Durante o treino em pequenos grupos, as sessões devem ser escalonadas, sem sobreposição de grupos. Os grupos pequenos limitam o risco de infeção e, se ocorrer uma infeção, o número de pessoas que têm de fazer quarentena é limitado.
- 10. Sempre que possível, as atividades ao ar livre são mais seguras**



Medical

Regresso Seguro ao Rugby — no contexto da pandemia de COVID-19



- O desporto e o exercício ao ar livre facilitam a manutenção das regras de distanciamento e reduzem o risco de infeção através da renovação permanente de ar.

Se tiver alguma questão depois da leitura deste documento, peça clarificações. O seu Clube/União poderá ter um responsável nomeado para assuntos relacionados com a COVID-19 ou um profissional de saúde que possa ajudar. Se estes não estiverem disponíveis, a sua autoridade local de saúde poderá fornecer-lhe as informações necessárias. É importante que entenda todos os riscos associados ao regresso à prática de rugby.

O seu Clube irá empregar diversas medidas de segurança nas respetivas instalações para facilitar este processo.

REGRESSO SEGURO À UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES, AOS TREINOS E AOS JOGOS

A vida familiar, ir às compras, ir ao café, tudo foi significativamente afetado pelas medidas RDR. Da mesma forma, o modo como acede às instalações do Clube, regressa aos treinos e, fundamentalmente, regressa aos jogos, será muito diferente daquilo a que está acostumado. Esta secção inclui conselhos sobre como terá de alterar os seus comportamentos ao frequentar os treinos do Clube (incluindo o ginásio), as áreas médica, de reabilitação e de reuniões (as instalações técnicas) sob as medidas RDR.

Um indivíduo infetado poderá contaminar qualquer superfície, quer por contacto direto quer por propagação de gotículas. O risco pode ser minimizado adotando as medidas que se seguem. Estas medidas são recomendadas para o seu Clube e para si:

- Use desinfetantes para as mãos com regularidade.
 - Nas instalações de treino e de jogo deverá haver desinfetante para as mãos disponível à entrada/saída e em todas as salas.
 - Em casa, deve também desinfetar as mãos ou lavá-las durante 20 segundos com água e sabão sempre que entra em casa ou sai de casa.
- Evite tocar em superfícies de elevado grau de contacto, como manípulos de portas, teclados de computadores públicos, etc.

Evite usar áreas comunais, como balneários, zonas de chuveiros e áreas de refeição comunais — em muitos casos estas zonas estarão fechadas. Nas primeiras fases do regresso aos treinos, quando as medidas RDR estão efetivas, evite usar as instalações comunais sempre que possível.

Este documento está em conformidade com as diretrizes da OMS, que recomenda que as instalações sejam limpas todos os dias após a utilização. Os Clubes poderão não ter possibilidade de executar esta limpeza todos os dias, o que significa que as respetivas instalações ficarão indisponíveis até que a limpeza possa ser concluída.

As suas ações falarão mais alto que as suas palavras e afetarão não só a sua saúde como a saúde dos seus familiares, colegas e amigos. Para os treinadores, a tentação de progredir para além das medidas permitidas será problemática. A secção que se segue deverá ser lida e compreendida por todos os que forem planear e gerir sessões de rugby sob as medidas RDR.

REGRESSO AOS TREINOS

Depois de os jogadores treinarem individualmente, uma redução das medidas RDR trará a oportunidade de dar início a um plano de regresso à atividade. As figuras 1 e 2 são exemplos de como a redução de diferentes medidas RDR poderá afetar o Regresso aos Treinos de Rugby (Figura 1) e o Regresso aos Jogos (Figura 2). Conforme mencionado anteriormente, cada governo irá lançar medidas RDR em diferentes alturas, e o seu Clube ou União irá corresponder a redução das medidas RDR com um regresso à atividade. Cada governo e autoridade de saúde pública local irá monitorizar atentamente o impacto da redução das medidas RDR nos novos casos e, conseqüentemente, decidir se/quando alguma das medidas RDR serão reinstalada.

Como exemplo, na Figura 1, é sugerido que quando as escolas abram, reabra o comércio não essencial e sejam permitidas reuniões de <10 pessoas, poderá iniciar-se o **Treino em Pequenos Grupos**. Além disso, quando forem permitidas reuniões de <50 pessoas, poderá ser iniciado o **Treino Sem Contacto com Toda a Equipa**.

O treino de contacto com toda a equipa requer a redução das medidas de distanciamento social pessoal ou uma isenção governamental específica. Quando o contacto for permitido durante os treinos, todos os participantes serão “contactos próximos” uns dos outros (conforme mencionado na página 2). Isto traz implicações quanto a isolamento ou quarentena se um dos membros da equipa ficar infetado com o coronavírus.

As Uniões e os Clubes terão de demonstrar capacidade para, durante este processo, analisar detalhadamente (temperatura e sintomas), testar (PCR e imunidade) e fazer o rastreamento de contactos, em conformidade com as diretrizes governamentais.



Figura 1: Regresso aos treinos de rugby no âmbito das medidas RDR

A Figura 2 serve de guia desde os treinos até ao retomar de todas as Competições e Torneios de Rugby, incluindo jogos internacionais com espectadores.

Correlação na redução das medidas DS e o regresso à actividade no rugby



Figura 2: correspondência da redução das medidas RDR com o regresso faseado à prática

Retoma da atividade

A duração e a intensidade do exercício implementado irá diferir consoante os países. Essas decisões deverão ser tomadas em conformidade com as práticas locais e devem ser acordadas entre a equipa técnica de treino, força, condicionamento, equipa médica, assim como jogadores e representantes de jogadores ao nível de Clubes e Uniões.

A seguir a um período de mais de quatro semanas sem treinos de rugby, haveria um risco significativo de lesões se não fosse cumprido um período de recondição antes do período de competição.

Recomenda-se que cada território estabeleça um período suficiente de tempo para recondição os jogadores para minimizar o risco de lesões.

As Uniões e os Clubes deverão chegar a acordo quanto aos componentes individuais da preparação do regresso aos treinos de cada equipa após a permissão governamental de retorno aos treinos comunais em grupo. Parte disto será executado pelos jogadores individualmente, quando aplicável, durante o isolamento.

TREINO INDIVIDUAL E EM PEQUENOS GRUPOS: os dados atuais sugerem que a redução das medidas RDR ocorrerá de forma faseada em conformidade com o sistema de saúde de cada país e capacidade de execução de testes. É provável que as primeiras medidas a serem relaxadas se foquem no comércio não essencial e na reabertura das escolas. Estas alterações poderão permitir a reunião de grupos limitados (por ex., < 10). Devido ao elevado risco de infeção, todas as restantes medidas RDR deverão ser rigorosamente cumpridas. O condicionamento, trabalho de perícia e

alguns elementos de prática sem contacto poderão ser realizados em segurança em pequenos grupos e sem contacto.

Todos os jogadores e equipa técnica deverão continuar a cumprir rigorosamente as “10 regras de segurança” supracitadas. A aplicação destas medidas significa que, ao regressar às instalações do Clube, todos os jogadores e equipa técnica terão de alterar significativamente a sua rotina diária e prática laboral. As medidas de monitorização diária, higiene e distanciamento social deverão continuar a ser cumpridas (o anexo 1 contém um exemplo de um questionário online de monitorização de sintomas). As medidas RDR irão afetar o ambiente da equipa de diversas formas.

1. Durante a atividade física o risco de transmissão interpessoal poderá ser mais elevado, pelo que se recomenda manter uma distância mínima de 1,5 metros entre os intervenientes para reduzir a probabilidade de transmissão de vírus. Devido ao movimento necessário no desporto, a distância deve ser sempre o mais generosa possível.
2. As saudações pessoais e confirmação física (apertos de mão ou abraços) sempre foram parte integral da comunidade que é uma equipa de rugby. Este tipo de comportamento não é, no entanto, consistente com o distanciamento social necessário, devendo ser totalmente evitado.
3. Sempre que possível, todos os jogadores e equipa técnica deverão usar máscaras para impedir a possível propagação proveniente de jogadores infetados assintomáticos. Quando tal não for possível, o treino deverá ser ocorrer ao ar livre para limitar a possível disseminação de gotículas e transmissão. Encontrará conselhos sobre preparação de máscaras [aqui](#).(4) Quando o treino tiver de ocorrer em espaço interiores (por ex. durante o treino com pesos), devem ser respeitadas as medidas de distanciamento social.
4. As equipas devem ser divididas em grupos conforme permitido pelos departamentos de saúde locais e governamentais (por ex. <10). O treino deve ser faseado de modo a evitar a presença conjunta de grupos.
5. Sempre que possível, deverá ser atribuído um treinador a cada grupo, que só supervisionará esse grupo e não entrará em contacto físico com o resto da equipa. Desta forma é limitado o contacto próximo da equipa técnica com os jogadores, reduzindo o possível impacto na disponibilidade de pessoal do aparecimento de um caso positivo.
6. Os jogadores devem evitar tomar banho e comer nos locais de treino e devem viajar sozinhos de e para o treino, a não ser com alguém com quem morem.
7. As reuniões com a equipa técnica devem ser digitais, ao ar livre ou, quando no interior, em espaços que permitam a presença de 1 pessoas por 4 m², e sempre que possível todos os intervenientes devem usar máscaras.
8. Sempre que possível deve evitar-se a partilha de equipamento e, quando tal for necessário (como no ginásio), o equipamento deve ser desinfetado entre a utilização por cada grupo.
9. O equipamento pessoal, como garrafas de água, deve estar claramente identificado e não deve ser partilhado.



Medical



10. Não use suplementos nutricionais compartilhados.

TREINO COM EQUIPA COMPLETA: poderá ocorrer uma redução antecipada das medidas RDR se as primeiras reduções não causarem reação adversa no número de casos. Um passo seguinte plausível é a liberação das restrições às reuniões de grupos. Se forem autorizadas reuniões públicas de até 50 pessoas, poderá ser possível fazer novamente treinos em equipa.

1. A monitorização diária, as medidas de higiene, o distanciamento social e cuidados adequados irão continuar a ser meios importantes de manter os jogadores e a equipa técnica seguros.
2. Se tiver havido uma introdução bem sucedida às sessões de treino individuais e em pequenos grupos, um nível mais elevado de interação em grupo é um passo necessário para a retoma da atividade normal da equipa.
3. Quando regressarem os trinos com a equipa completa, os esforços em manter o cumprimento das medidas de distanciamento social supracitadas deverão continuar em todos os momentos afastados do campo. Desta forma, a exposição será limitada ao menor espaço de tempo possível.
4. O rugby é um desporto de contacto e o treino completo irá requerer níveis elevados intermitentes de contacto físico. O treino com contacto completo requer a redução das medidas de distanciamento social. Se um jogador ou membro da equipa técnica ficar infetado, os restantes jogadores e membros da equipa seriam contactos próximos e teriam de ser testados e fazer a quarentena. O treino de contacto completo deverá planeado após consulta com as autoridades de saúde pública locais.

PREPARAÇÃO PARA JOGOS DE COMPETIÇÃO

Quando as medidas RDR governamentais tiverem sido relaxadas o suficiente para permitir o treino com contacto completo, terá de ser concluído um período específico de condicionamento e de treino de equipa para garantir que os jogadores estão suficientemente condicionados para participarem em jogos de competição.

1. Isto será decidido à discrição individual dos Clubes mas é altamente recomendado que haja acordo entre a União, os Clubes, as competições, a equipa técnica de treino e de condicionamento, os jogadores e os corpos representantes dos jogadores.
2. A duração das medidas RDR terá por sua vez um efeito direto na natureza e duração deste período. O período de treino será provavelmente uma versão modificada de uma pré-temporada convencional.
3. Em condições normais, o período de condicionamento pré-temporada culmina em jogos de “aquecimento”.

4. Isto irá provavelmente necessitar de uma maior redução das medidas RDR — mais especificamente: expansão das reuniões públicas para até 250 pessoas, permissão de circulação não essencial entre cidades e países.
5. Tipicamente, estes seriam jogos entre equipas locais com limitações rigorosas sobre o número de pessoal presente da equipa técnica e não jogadores.

VIAJAR PARA OS JOGOS DE COMPETIÇÃO

Viajar para jogar contra uma equipa adversária irá expor a equipa a riscos associados a viagens e possíveis estadias em hotéis. Estes apresentam um maior risco do que a exposição a outros jogadores, os quais estarão a ser monitorizados e conscientes dos cuidados de higiene. O modo de transporte é importante e os jogadores deverão viajar individualmente de carro.

Todos os jogadores e equipa técnica deverão certificar-se antes de sair de casa que estão sem sintomas e sem temperatura elevada. Se tiver alguma dúvida, deverá contactar o seu médico de equipa ou Responsável de gestão da COVID-19.

Ao viajar, certifique-se de que:

1. continua a cumprir os métodos de higiene e desinfeção das mãos como em casa e nas instalações do Clube;
2. usa desinfetantes para as mãos e toalhete descartáveis de utilização única sempre que necessário;
3. reconhece qualquer alteração aos seus sintomas e comunica todos os possíveis sinais de COVID-19 de imediato;
4. Se um jogador ou membro da equipa técnica apresentar sintomas de infeção durante uma viagem, devesse deverá contactar o médico de equipa ou o Responsável de gestão da COVID-19. Como diferentes países têm diferentes medidas RDR e as medidas de quarentena poderão diferir, a Direção da equipa irá obter aconselhamento e instruções das autoridades governamentais e/ou de saúde pública desse território, incluindo sobre como regressar ao país do Clube em questão.



INFORMAÇÃO PARA ADMINISTRADORES: COMO GERIR O REGRESSO À ATIVIDADE

Esta secção destina-se aos administradores e técnicos que criarão e/ou implementarão as políticas de preparação dos Clubes para o regresso dos jogadores no atual clima das medidas RDR. Recomendamos fortemente que as Uniões e Clubes criem políticas e procedimentos operacionais por escrito. Essas políticas e procedimentos deverão estar em conformidade com as diretrizes da OMS conjuntamente com a legislação local e políticas específicas da COVID-19 emitidas pelo governo e as autoridades locais. Este documento é acompanhado de diversos documentos de apoio da OMS que são úteis para garantir a segurança dos jogadores e equipa técnica.(3,9–11) Para além destes, o anexo 2 é um documento operacional que inclui um modelo para uma estratégia compatível com as diretrizes da OMS para gestão do regresso aos treinos, jogos e competições.

As Uniões e Clubes deverão ter consciência dos riscos envolvidos em permitir o regresso dos jogadores aos treinos e aos jogos. A [avaliação de risco de aglomerações públicas da OMS](#)(9) e a [ferramenta de medidas](#)(10) – para federações desportivas, são ferramentas úteis para medir a prontidão de uma dada organização para receber a sua equipa e, derradeiramente, organizar jogos.

PREPARAÇÃO PRÉVIA DO REGRESSO À ATIVIDADE

NOMEAÇÕES:

Cada União deverá nomear um Responsável de gestão da COVID-19. Este Responsável de gestão deverá ter conhecimentos operacionais relativamente à COVID-19. Se possível, deverá ser dada preferência a conhecimentos clínicos da COVID-19. Se tal não for possível, o Responsável de gestão da COVID-19 deverá ter acesso a aconselhamento clínico adequado. O Responsável de gestão irá coordenar os esforços dentro da União para uma abordagem faseada aos treinos e aos jogos. Coordenará com os Clubes e as competições fornecendo informações e apoio estratégico.

1. O Responsável de gestão irá ser o intermediário junto das agências locais de saúde pública e agências governamentais para apresentar:
 - Uma estratégia de regresso aos treinos e aos jogos baseada na redução sequencial das medidas RDR. Esta estratégia estará conforme as diretrizes da OMS e o risco avaliado com a ferramenta da OMS para avaliação do risco de aglomerações públicas;
 - prova de que todos os jogadores, treinadores e equipa técnica tiveram formação adequada em segurança pessoal e medidas de mitigação de situações de emergência (incluindo as medidas especificamente indicadas na ferramenta de avaliação de risco da OMS);
 - uma estratégia de comunicação clara entre as Uniões, os Clubes e as competições, e com os oficiais dos governos nacionais e internacionais, o público geral e os média;
 - Uma estratégia de mensagens de saúde pública nas plataformas das Uniões, Clubes e Competições.
2. Cada União deve auxiliar os Clubes e as Competições a identificarem e nomearem um ou mais Assistentes Operacionais da COVID-19, que serão responsáveis pela implementação das orientações presentes neste documento (e todas as restantes orientações relevantes,

conselhos e instruções relativos à COVID-19) em relação a determinados elementos discretos, como as instalações de treino específicas, locais de jogos e viagens em equipa.

DOCUMENTOS E POLÍTICAS

Cada União e Clube deverá criar políticas para o regresso à atividade e jogos. Para tal, as Uniões devem certificar-se de que cumprem a legislação local (incluindo legislação específica relativa a saúde e segurança, emprego, proteção de dados e COVID-19) e quaisquer políticas implementadas pelo governo ou pelas autoridades locais. As Uniões deverão monitorizar as eventuais alterações à legislação e políticas e adaptar as suas próprias diretrizes em conformidade, para garantir que a comunidade de rugby da sua jurisdição está a aplicar as melhores práticas e a cumprir os requisitos locais. Existe aqui um documento de modelo operacional ([anexo 2](#)) que poderá ser útil para as Uniões e Clubes.

Todas as Uniões devem garantir que as políticas requerem confirmação escrita dos jogadores e da equipa técnica em como entendem os riscos envolvidos no regresso aos treinos e aos jogos.

SEGURO

Cada União e Clube deve garantir a comunicação com as seguradoras antes de permitir o regresso à atividade ou jogos para garantir que todas as atividades estão abrangidas por seguro e que são considerados todos os passos adicionais necessários requeridos por qualquer seguradora.

GESTÃO DE DADOS

As Uniões devem garantir que lidam adequadamente com os requisitos de proteção de dados da legislação local (isto é, RGPD), em relação à recolha de dados e informações específicas à gestão do regresso à atividade/jogos. Por exemplo, teriam de ser tido em consideração a recolha e armazenamento de informações relevantes ao rastreamento de contactos ou a partilha da informação médica de um jogador ou membro da equipa técnica com os restantes membros da equipa, equipas adversárias ou média.

PREPARAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Esta secção inclui conselhos relativos à preparação das áreas de treino, reabilitação e reunião do Clube (instalações da equipa) em conformidade com as restrições RDR.

Um indivíduo infetado poderá contaminar qualquer superfície, quer por contacto direto quer por propagação de gotículas. O risco pode ser minimizado adotando as medidas que se seguem.

Este documento está em conformidade com as diretrizes da OMS, que recomenda que as instalações sejam limpas todos os dias após a utilização. Os Clubes poderão não ter possibilidade de executar esta limpeza todos os dias, o que significa que as respetivas instalações ficarão indisponíveis até que a limpeza possa ser concluída.

O regresso antecipado ao treino e às instalações de treino estão sujeitas a restrições significativas enquanto estão efetivas as medidas RDR. Os Administradores têm de orçamentar programas de



Medical

Regresso Seguro ao Rugby — no contexto da pandemia de COVID-19



limpeza significativos, medidas de higiene, requisitos de rastreamento de contactos e um requisito nas fases iniciais para gerir o treino em pequenos grupos.(1,2,11)

1. **Antes do regresso dos jogadores, treinadores e equipa técnica** os administradores terão de articular com o Responsável de gestão da COVID-19 para garantir que:
 - todas as medidas implementadas estão em conformidade com as políticas da OMS ou das autoridades públicas relevantes;
 - as instalações deverão estar “totalmente limpas” em conformidade com as últimas orientações da OMS ou da autoridade de saúde pública relevante.(11)
 - as instalações foram atualizadas para cumprir as normas de higiene, incluindo: áreas separadas de entrada e de saída com estações de lavagem/desinfecção das mãos, desinfetantes das mãos dispersos pelas instalações, presença de stock apropriado de equipamento de proteção individual adequado e exibição de sinais apropriados com informações de saúde pública.
 - existe um sistema adequado de registo de dados individuais sobre quem entra e quem sai das instalações. Estes dados facilitarão o rastreamento de contactos e deve incluir:
 - a. Data b. Local c. Nome d. Número de telefone e. Endereço de e-mail dos participantes
 - permissão para reter todos os dados por 1 mês em conformidade com as diretrizes locais de proteção de dados.
 - que existe uma área de isolamento para gestão de pessoas que possam vir a adoecer enquanto estiverem nas instalações.

2. **Plano de manutenção continuado**, depois do regresso dos intervenientes às instalações do Clube, deve ser acordado um plano de manutenção entre o Responsável de gestão da COVID-19 e as autoridades de saúde locais para cumprimento das medidas RDR e as orientações da OMS quanto a higiene. Estas medidas deverão ser mantidas até haver uma decisão em acordo mútuo de que as medidas já não são necessárias. O plano tem de incluir:
 - Limpeza profunda das instalações após cada dia de utilização.
 - As superfícies de elevado nível de contacto e os equipamentos muito utilizados devem ser limpos com mais frequência.
 - A utilização dos balneários e dos chuveiros deve ser suspensa até aviso em contrário do seu Clube. O relaxamento destas restrições será orientado pela política de medidas RDR das autoridades de saúde locais.
 - As portas devem estar permanentemente abertas para que não seja necessário utilizar os puxadores.
 - Um plano claro em ação para gerir a possibilidade de uma pessoa adoecer, que deve incluir:
 - Isolamento numa sala previamente organizada;
 - Notificação da autoridade de saúde local e gestão apropriada do paciente;
 - Fornecimento das informações necessárias dos contactos próximos para o rastreamento de contactos;
 - Organização da limpeza profunda da zona de isolamento após a utilização.
 - Se for confirmado que uma pessoa presente nas instalações está infetada ou potencialmente infetada, deverá ser efetuada uma limpeza profunda às instalações em conformidade com as indicações da OMS ou autoridade de saúde pública relevante. Não é necessário fechar as instalações a não ser que tal seja necessário para o procedimento de limpeza. Recomenda-se que o Responsável de gestão da

COVID-19 trabalhe com o governo local e as autoridades de saúde para que sejam executadas as ações adequadas.

COMO AS ORGANIZAÇÕES DEVEM REGRESSAR AO TORNEIOS DE COMPETIÇÃO O planejamento prévio deste tipo de eventos entre o Responsável de gestão da COVID-19 da União, o dirigente (Manager), técnicos oficiais governamentais e locais, representantes do Clube e dos jogadores, incluiria uma avaliação de risco para esses eventos, incluindo preparativos de viagem, estádios onde os jogos teriam lugar e muitas outras informações relevantes.

Delineamos um retorno faseado ao plano de jogos a ser executado em paralelo com a redução das medidas RDR. Quando o distanciamento social for reduzido para permitir contacto próximo e reuniões públicas até 250 pessoas, será possível organizar jogos, mas sem a presença de espectadores.

O Responsável de gestão da COVID-19 da União e partes relevantes teriam novamente de analisar formalmente os riscos deste aumento de circulação e risco, tendo que ter também em consideração:

Deslocações para os jogos – inicialmente isto seria provavelmente em distâncias curtas, evitando pernoitar sempre que possível. O Responsável de gestão da COVID-19 da União ou Assistente(s) Operacional(is) deverá(ão):

1. Minimizar o número de participantes ao estritamente essencial (geralmente acordado entre o Clube e a União). O número mínimo recomendado de intervenientes para um jogo aparece indicado no anexo 3;
2. Quando razoável, minimizar a duração da deslocação e estadia. É preferível viajar em carros individuais (a não ser que os intervenientes já vivam na mesma residência) mas, ao viajar de e para o jogo de autocarro particular, deve ser formalmente organizada a limpeza profunda do mesmo antes e depois de cada percurso executado durante a viagem.
3. Se for necessária hospedagem em hotel:
 - organizar a instalação de pontos de desinfeção das mãos (com produtos/equipamento adequados) no hotel durante toda a estadia;
 - organizar a limpeza profunda de todos os quartos antes da chegada e depois da partida;
 - sempre que possível, todos os membros da equipa deverão ter quartos individuais, toda a equipa deverá ficar hospedada no mesmo andar do hotel e toda a equipa deverá reunir-se em salas privadas para as refeições e para reuniões de equipa;
 - a comida deve ser preparada e entregue tendo em conta as medidas de prevenção e controlo de infeções, por exemplo, faseando as horas das refeições e limitando o uso de serviços comunais de comida tipo buffet.

Viajar para jogos internacionais - Se os Clubes de uma União tiverem conseguido preparar os jogos locais com êxito e houver uma maior redução das medidas RDR, a circulação limitada para o estrangeiro para participação em jogos poderá ser discutida com as autoridades governamentais e de saúde locais, competições, Uniões de destino e representantes dos jogadores.

Na prática, as equipas de ambos os países teriam de relaxar as medidas de controlo fronteiriço para permitir a entrada dos jogadores e equipas visitantes — necessitando de uma redução das restrições fronteiriças e de quarentena. Um exemplo seria viajar para países próximos com medidas semelhantes de quarentena e controlo fronteiriço.



Os jogos de competição com maior distância de viagem, incluindo deslocações transcontinentais, seriam provavelmente entre países nos quais as restrições de circulação e de quarentena estão em fases diferentes. Nestas circunstâncias, as restrições poderão incluir uma medida de quarentena organizada para a equipa à chegada ao país.

1. garantir que o Clube entende e tem seguro adequado para abranger as implicações financeiras, e não só, de os jogadores ou outros intervenientes poderem adoecer e terem de ser repatriados.
2. garantir previamente que a União, os Clubes, as competições e os departamentos de saúde pública de ambos os países concordaram nas medidas que será necessário tomar se um jogador ou membro da equipa técnica adoecer durante o período da viagem ou do jogo. Ou seja, a política local ou da companhia aérea poderá impedir a viagem, pelo que seria necessário um plano alternativo;
3. Ao viajar de e para o Torneio, sempre que razoável, organizar o procedimento de segurança acelerado (“fast-track”) e uma sala de espera privada para a equipa usar antes da partida em cada percurso da viagem.

PREPARAÇÃO DO ESTÁDIO PARA OS DIAS DE JOGO

As operações práticas de qualquer estádio em preparação para receber jogos irão depender significativamente de ser permitida a presença do público ou não.

Quando as medidas RDR permitirem reuniões de 500 ou mais pessoas, uma União, Clube e competição poderão discutir a presença limitada de público com as autoridades governamentais e de saúde pública locais. É improvável a presença das tradicionais multidões na ausência de uma vacina eficaz e gratuita para a COVID-19.

Esta secção foi escrita presumindo que os jogos serão inicialmente “à porta fechada”. Não serão permitidas multidões e só irá viajar com os jogadores o número mínimo necessário de membros da equipa técnica. O anexo 3 indica o número mínimo de pessoas necessárias para realizar um jogo. O risco de infeção e de propagação podem ser ainda mais reduzidos se o pessoal dos meios de difusão e televisivos (quando presentes) sejam isolados dos jogadores e equipa técnica.

1. Antes da realização de um Jogo num local designado, o Responsável de gestão da COVID-19 da União e os intervenientes relevantes necessitariam de clarificar novamente a adequação do local e proceder à avaliação do risco da realização do jogo no local. Teriam também de:
 - garantir que o grupo de jogadores se desloca diretamente para o balneário e daí para o campo. As áreas do local em uso devem ser limpas em profundidade imediatamente antes do dia do jogo;
 - garantir que existem controlos adequados de entrada e saída do local e um sistema adequado de registo de quem entra e sai do local (os controlos e o sistema geralmente em uso quando não há jogos pode necessitar de atualização se for previsto um número significativo de presenças no dia de jogo);
 - garantir a obtenção até 48 horas antes do jogo de um plano de operações e acreditação discriminado, com as informações de contacto de todo o pessoal, pelo Responsável de gestão da COVID-19 ou Assistente operacional nomeado;

- garantir que no local existe um stock adequado de equipamento de proteção individual apropriado (a ser utilizado por todos os médicos, incluindo médicos do Clube visitante) e um método adequado de eliminar o equipamento usado em segurança;
- determinar cuidadosamente quais os participantes no Torneio que são considerados essenciais e certificar apenas esses participantes;
- comunicar a todos os participantes previstos no Jogo (incluindo Dirigentes do Clube, Treinadores do Clube, Médicos do Clube, Jogadores, outros representantes do Clube e representantes do parceiro de Transmissão) as informações detalhadas dos procedimentos que estarão efetivos no dia do jogo, incluindo:
 - informações detalhadas sobre a localização dos pontos de desinfeção e/ou lavagem/secagem das mãos no local do jogo;
 - informações detalhadas sobre os controlos de entrada e saída do local;
 - informações detalhadas sobre as áreas de isolamento a serem usadas por todos os que apresentarem sintomas da COVID-19.
 - todos os intervenientes devem, como condição prévia à permissão para entrar no local, dar confirmação por escrito ao Responsável de gestão da COVID-19 ou Assistente operacional nomeado que:
 - i. tanto quanto é do seu conhecimento, não estão infetados com o vírus da COVID-19;
 - ii. não tiveram quaisquer sintomas relacionados com a COVID-19 nos 14 dias imediatamente anteriores;
 - iii. não estiveram em contacto com uma pessoa infetada ou pessoa possivelmente infetada nos 14 dias imediatamente anteriores;
 - iv. o pessoal médico do Clube tomou todas as medidas de prevenção de infeção com a adição de Equipamento de Proteção Individual (EPI) ao lidar com pessoas infetadas ou possivelmente infetadas nos 14 dias imediatamente anteriores; e
 - v. Quando disponível, fornecer confirmação por escrito de qualquer teste efetuado à COVID-19 ou imunidade à mesma do indivíduo (quer por teste de esfregaço, teste de antígeno, teste de anticorpos, imunidade ou outro).
- todos os participantes deverão praticar técnicas respiratórias e de desinfeção/lavagem das mãos adequadas, transportando os seus próprios produtos de desinfeção das mãos e lenços descartáveis de utilização única; e
- Implementar um sistema adequado para que quaisquer participantes (incluindo os jogadores) que subsequentemente apresentem sintomas da COVID-19 possam notificar o Responsável de gestão da COVID-19 do Clube e/ou Assistentes operacionais relevantes, sendo depois dados os passos apropriados em relação ao rastreamento de contactos e teste à COVID-19, quando disponíveis.



REFERÊNCIAS

1. WHO Global Infection Prevention Control Network (Rede Global de Prevenção e Controlo de Infecções da OMS) Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). 19/03/2020 [Internet]. (i):1–4. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19))
2. WHO Global Infection Prevention Control Network (Rede Global de Prevenção e Controlo de Infecções da OMS) OMS: Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public [Internet]. Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
3. WHO Global Infection Prevention Control Network (Rede Global de Prevenção e Controlo de Infecções da OMS) Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages. 06/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1–28. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
4. Centers for Disease Control and Prevention. Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission [Internet]. 03/04/2020. 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
5. Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW., So SY., Chen JH. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *J Infect.* 2020;(pii):SO163-4453(20)30235-8.
6. Lippi G, Lavie CJ, Sanchis-Gomar F. Cardiac troponin I in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Evidence from a meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases.* 2020.
7. Li J-W, Han T-W, Woodward M, Anderson C, Zhou H, Chen Y-D, et al. The impact of 2019 novel corona virus on heart injury : A systemic review and Meta-analysis. *Prog Cardiovasc Dis.* 2020;
8. Bonow RO, Fonarow GC, O’Gara PT, Yancy CW. Association of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) with Myocardial Injury and Mortality. *JAMA Cardiology.* 2020.
9. WHO Global Infection Prevention Control Network (Rede Global de Prevenção e Controlo de Infecções da OMS) Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. 14/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1–4. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf
10. WHO Global Infection Prevention Control Network (Rede Global de Prevenção e Controlo de Infecções da OMS) Mass gathering overall risk score: addendum for sporting events. 15/04/2020 [Internet]. 2020;(i). Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2
11. WHO Global Infection Prevention Control Network (Rede Global de Prevenção e Controlo de Infecções da OMS) Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. 19/03/2020 [Internet]. 2020;(i):1–5. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272420/retrieve>

ANEXOS

ANEXO 1

Exemplo da autodeclaração online. É importante ter em atenção que cada Organização ou Competição deve ter em consideração as leis de proteção de dados do seu próprio território.

Verificação de sintomas de COVID-19

Este formulário deve ser utilizado para garantir que não tem sintomas de COVID-19 e representa apenas um risco limitado para terceiros

***Obrigatório**

Data *

DD MM AAAA

Nome *

Informações de contacto - e-mail *

Informações de contacto - número de telemóvel* *

Recebeu um diagnóstico positivo de COVID-19 ou crê estar infetado? *

- Sim
 Não

Teve algum destes sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias?

Temperatura alta (febre) *

- Sim
 Não

Uma tosse contínua recente *

- Sim
 Não

Dificuldade respiratória recente e inexplicada *

- Sim
 Não

Esteve em contacto com um caso confirmado ou suspeito de COVID-19 nos últimos 14 dias *

- Sim



Medical

Retorno Seguro ao Rugby — no contexto da pandemia de COVID-19



- Não
- Talvez

Se respondeu SIM a alguma destas questões, deve permanecer em casa e informar o seu diretor de equipa/treinador e médico de família. Deve cumprir as orientações atuais de saúde pública do seu território.

Atenção que a pergunta seguinte é somente para profissionais de saúde

Foram implementadas todas as medidas de prevenção de infeções e utilizado o Equipamento de Proteção Individual adequado durante a avaliação de pacientes com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19 nos últimos 14 dias?

- Sim
- Não
- N/A

ANEXO 2

Modelo de documento operacional que pode ser usado para operacionalizar o regresso aos jogos, gentilmente cedido por Sr. Prav Mathema, Sr. Clint Readhead et al.

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>



ANEXO 3

Mínimo de participantes necessários para a execução de um jogo

Pessoal	Número
Jogadores da equipa da casa	15
Jogadores da equipa visitante	15
Suplentes e pessoal de apoio no banco da equipa da casa	11
Suplentes e pessoal de apoio no banco da equipa visitante	11
Substitutos em viagem da equipa da casa	3
Substitutos em viagem da equipa visitante	3
Médico itinerante da equipa da casa	1
Médico itinerante da equipa visitante	1
Fisioterapeuta itinerante da equipa da casa	1
Fisioterapeuta itinerante da equipa visitante	1
Zona técnica da equipa da casa (aguadeiros)	2
Zona técnica da equipa visitante (aguadeiros)	2
Treinadores da equipa da casa	5
Treinadores da equipa visitante	5
Médico do dia do jogo (MDD)	1
Assistente de cuidados imediatos	1
Assistente de vídeo de cuidados médicos	1
Paramédicos	6
Outros especialistas de saúde	2
Operador de vídeo do departamento médico	1
Seguranças	4
Árbitro	1
Árbitro assistente	2
Árbitros das linhas laterais, cronometrista, técnicos de estatística e comunicações	7
Television Match Official (TMO)	1
Citing Commissioner	1
Grupo de apanha-bolas e respetivo supervisor	7
Comissário de jogo	1
Diretor de jogo	1
Administradores	10
Equipa de transmissão em campo (operadores de câmara, assistentes nas laterais e diretor de campo)	20

Comentadores	6
Equipa no veículo de transmissão	15
Operacionais do estádio	8
Locutor de informação (PA) e ecrã gigante	2
TOTAL	174