



ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE TRIATLO DA MADEIRA - 2020

REGRESSO AOS TREINOS

CORONAVÍRUS|COVID-19

Por deliberação do Governo Regional da Madeira, é permitido a partir de hoje, dia 11 de maio de 2020 a reabertura das atividades desportivas e treinos, condicionadas ao cumprimento regras de fortes medidas de proteção individual e de grupo.

Conhecendo o querer e a motivação dos atletas, técnicos e clubes para retomarem a sua atividade desportiva, atendendo às circunstâncias de saúde pública do vosso conhecimento, este regresso à normalidade terá de ser cauteloso, ordenado e progressivo.

Esta reabertura está ainda condicionada ao cumprimento de fortes regras na sua implementação e será objeto de uma avaliação permanente.

A partir de 11 de maio os treinos na via pública deixam de estar restritos aos atletas (Triatletas) e àqueles que possuem o estatuto de elevado potencial. Todos os praticantes podem treinar na via pública e arruamentos, sem limitações de tempo. Mantem-se a necessidade de manter uma distância mínima de 2 metros entre os atletas nas suas atividades desportivas.

Apesar de ser um tempo de desconfinamento progressivo e controlado, a ARTM entende que deve prevalecer o princípio da prevenção e da defesa da saúde pública. Nesse sentido, recomenda fortemente que os treinos, a prática de atividade física de lazer e a utilização da bicicleta em deslocações devem ocorrer de forma individual.

No entanto e quando estritamente necessário, são aconselhados treinos coletivos em contexto de equipas de competição e de formação, com grupos no máximo de cinco atletas. Se o grupo tiver mais de cinco triatletas deve ser dividido em subgrupos, mantendo-se uma distância mínima de 20 metros entre cada subgrupo.

Os Triatletas, devem usar única e exclusivamente os seus equipamentos desportivos, evitando tocar e usar os equipamentos de colegas, procedendo à limpeza/desinfecção imediata dos mesmos, após utilização própria.

Quando se pratica atividade física de lazer ou se usa a bicicleta como meio de transporte, podem juntar-se dois triatletas no máximo. Neste caso há que respeitar as normas de segurança sanitária em vigor.

Chama-se a atenção para a necessidade de distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila.

O recomeço do quadro competitivo do Triatlo será comunicado com a devida antecedência e após autorização pública do Governo Regional da Madeira.

Para sua proteção e de todos por favor, tenha em atenção o seguinte:

Monitorize o seu próprio estado de saúde - Não realize treinos e percurso de bicicleta e corrida se apresentar sintomas. Ligue para a linha SRS 24 Madeira 800 24 24 20

Cumpra o distanciamento social - Mantenha a distância, de aproximadamente, 2 metros dos restantes utilizadores;

Cumpra a etiqueta respiratória - Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel;

Cumpra as medidas de higiene - Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool;

Uso obrigatório de máscara facial – Use, sempre que possível, a máscara e proteja-se a si e aos outros;

Seja responsável – Siga as recomendações em prol do bem-estar e saúde de toda a Comunidade

Associação Regional de Triatlo da Madeira

Machico, 11 de Maio de 2020

Victor Rodrigues