



## PROTOCOLO DE SEGURANÇA PARA O TREINO DE CORRIDA DE RUA

A largada será feita por intervalos de tempo de 1 (um) minuto a cada 03 (três) linhas de participantes no silvo de apito, conduzidos pelo animador do evento, e com distância balizada por cones, como mostra a **imagem 01**



**\*Imagem 01**

- Manter distância de ao menos 2 metros do atleta ao seu lado e de 10 metros do atleta à sua frente;
- Atletas não poderão tirar a camisa após o treino. O movimento de tirar a camiseta pode espalhar gotículas de suor pelo ar e transmitir o Covid-19;
- Usar o gesto de levantar o braço (quando um atleta vê um buraco adiante) para que os corredores identifiquem a distância que deve ser mantida entre um e outro;
- O alongamento deve ser feito sem qualquer equipamento para evitar contaminação;
- Para o caso de encontrar outro atleta pelo caminho: abraços, cumprimentos com contato e fotos estão suspensos;
- É indispensável o uso de máscara facial durante todo o percurso do treino; e
- Todo atleta passa a ser responsável pela sua higienização com álcool em gel. Ou leva para o treino ou adquire com a coordenação ou em algum comércio próximo.

**MICHELLE MUNIZ - PRESIDENTE DO PROJETO**

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_