

# SE LIGA!!!!!!

## A PRÁTICA SEGURA DE SEU ESPORTE NA PANDEMIA

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA TER UMA PEDALADA SEGURA  
E EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID -19**

**Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS**

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

## AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

1. ANTES DE SAIR PARA SUA PEDALADA, HIGIENIZE CORRETAMENTE COM ÁLCOOL EM GEL OU ÁGUA E SABÃO TODO SEU MATERIAL (BIKE, ÓCULOS, GARRAFA DE ÁGUA, CAPACETE, BOMBA).
2. SE FOR DAR CARONA PARA ALGUM AMIGO BIKE, ATENÇÃO ÀS RECOMENDAÇÕES DE BIOSEGURANÇA.
3. SE NÃO CONSEGUIR PEDALAR SOZINHO, PEDALE EM PEQUENOS GRUPOS, EVITANDO AGLOMERAÇÃO.
4. EVITE PEDALAR PRÓXIMO A OUTRO CICLISTA, MANTENDO A DISTÂNCIA DE 20 METROS UM DO OUTRO.
5. QUANDO FOR PEDALAR COM MAIS DE UM AMIGO, NÃO AGLOMERE NA SAÍDA E NAS PARADAS. TENDE ORGANIZAR PARA QUE OS PARTICIPANTES CHEGUEM NO HORÁRIO MARCADO E JÁ SAIAM.

**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA TER UMA PEDALADA SEGURA  
E EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID -19**

**Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS**

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

## AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

6. USE MÁSCARA DURANTE SEUS PEDALIS DE INTENSIDADE LEVE E MODERADAS, QUANDO FOR FAZER UM PEDAL COM INTENSIDADE ALTA, O RECOMENDADO É NÃO PEDALAR COM MÁSCARA, ENTÃO O INDICADO É FAZER SOZINHO, PORÉM CUIDADO COM SUA SEGURANÇA.

7. NÃO COMPARTILHE GARRAFAS, OBJETOS PESSOAIS E ALIMENTOS.

8. DEPOIS DO PEDAL EVITE PARADAS COM AGLOMERAÇÕES E RETORNE IMEDIATAMENTE PARA SUA RESIDÊNCIA.

9. SE RESOLVER PEDALAR *INDOOR*, MANTENHA O AMBIENTE VENTILADO COM JANELAS ABERTAS E HIGIENIZE OS MATERIAIS E TODO O ESPAÇO.



**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA TER UMA PEDALADA SEGURA  
E EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID -19**

**Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS**

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

## AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

10. FIQUE EM CASA CASO APRESENTE ALGUM DESTES SINTOMAS (FEBRE, TOSSE, DISPNEIA, NÁUSEA, DOR DE GARGANTA, DOR DE CABEÇA, CORIZA)

11. EM DIA DE CHUVA, EVITE SAIR PARA PEDALAR, PARA NÃO PREJUDICAR SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO.

12. O IDEAL É A NÃO AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS DURANTE O PEDAL, SE TIVER QUE PARAR EM ALGUM ESTABELECIMENTO PARA REABASTECER DE ÁGUA OU ALIMENTAÇÃO, USE MÁSCARA, MANTENHA O DISTANCIAMENTO DE SEGURANÇA DE 2 METROS E NÃO TOQUE NOS OBJETOS DO ESTABELECIMENTO E CARREGUE UM FRASCO DE ÁLCOOL GEL PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E NÃO USE BEBEDOUROS.

13. UTILIZE SANITÁRIOS PÚBLICOS EM EXTREMA NECESSIDADE E SE FOR UTILIZAR HIGIENIZE TODAS AS PEÇAS QUE TOCAR.

**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA TER UMA PEDALADA SEGURA  
E EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID -19**

**Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS**

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

## AUTOMONITORAMENTO INDIVIDUAL

14. LEVE PARA SEU PEDAL, UMA SACOLA PARA DESCARTAR RESTOS DE ALIMENTO E EMBALAGEM DE SUPLEMENTO.

15. DURANTE O PEDAL OU TREINO SEGUIR UMA BOA HIGIENE RESPIRATÓRIA – COBRIR BOCA E NARIZ COM COTOVELO AO TOSSIR OU ESPIRRAR, REDUZINDO A POSSIBILIDADE DE CONTÁGIO.

16. EVITAR DURANTE O PEDAL TOCAR OS OLHOS, NARIZ E BOCA.

17. DEVIDO À PERMANÊNCIA DO VÍRUS EM DIVERSOS TIPOS DE SUPERFÍCIES POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO, DE ATÉ NOVE DIAS EM ALGUMAS ÁREAS, LOGO QUE RETORNAR A SUA RESIDÊNCIA, COLOQUE SUA ROUPA DO PEDAL PARA LAVAR, HIGIENIZE SUA BIKE E EQUIPAMENTOS E TOME BANHO ANTES DE TER CONTATO COM A FAMÍLIA.

**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA TER UMA PEDALADA SEGURA  
E EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID -19**

**Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS**

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

## REFERÊNCIAS

1. Considerações para federações esportivas / organizadores de eventos esportivos ao planejar eventos/reuniões em massa no contexto do COVID-19 - traduzido pela Confederação Brasileira de Ciclismo: [http://www.cbc.esp.br/arquivos/traducao\\_orientacoes\\_OMS\\_para\\_eventos\\_esportivos.pdf](http://www.cbc.esp.br/arquivos/traducao_orientacoes_OMS_para_eventos_esportivos.pdf).
2. Recomendações e Orientações Gerais para o Esporte Brasileiro frente à COVID-19 - 2ª. Edição - Junho 2020: [https://www.ufpr.br/portalufpr/wp-content/uploads/2020/06/esporte-X-covid-07-de-jun\\_compressed.pdf](https://www.ufpr.br/portalufpr/wp-content/uploads/2020/06/esporte-X-covid-07-de-jun_compressed.pdf).
3. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *J Sport Health Sci.* 2019;8:201-17.
4. Hall G, Laddu DR, Phillips SA, et al. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis.* 2020; S0033-0620(20)30077-3.
5. Nyenhuis SM, Greiwe J, Zeiger JS, et al. Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic. *J Allergy Clin Immunol Pract.* 2020; S2213-2198(20)30396-2.
6. Flaxman S, Mishra S, Gandy A, et al. Estimating the effects of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in Europe. *Nature.* 2020;10:1038/s41586-020-2405-7.
7. Ferreira Jr M, Lantieri CJB, Saraiva JF, De Angelis K. Atividade física durante a pandemia de coronavirus [Citado em 05 abr 2020]. Disponível em: <https://portal.cardiol.br/post/atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>.
8. Neil P. Walsh (2018) Recomendações para manter a saúde imunológica em atletas. *European Journal of Sport Science*, 18: 6, 820-831. DOI: 10.1080 / 17461391.2018.1449895
9. Campbell, JP e Turner, JE (2018). Desmascarando o mito da supressão imunológica induzida por exercícios: redefinindo o impacto dos exercícios na saúde imunológica ao longo da vida. *Frontiers in immunology*, 9, 648.
10. Layne, SP, Hyman, JM, Morens, DM e Taubenberger, JK (2020). Novo surto de coronavírus: questões estruturais para prevenção de pandemia. *Science Translational Medicine*, 12 (534), eabb1469.
11. Sun, P., Lu, X., Xu, C., Sun, W., & Pan, B. (2020). Compreensão do COVID-19 com base nas evidências atuais. *Journal of Medical Virology*.
12. Centros dos EUA para Controle e Prevenção de Doenças. Doença por coronavírus 2019 (COVID-19): resumo da situação. Disponível em: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/summary.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fsummary.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/summary.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fsummary.html)
13. Organização Mundial de Saúde. Situação do novo coronavírus (COVID-19). Disponível em: <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd>

**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA TER UMA PEDALADA SEGURA  
E EVITAR A CONTAMINAÇÃO POR COVID-19**

**Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS**

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

## O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ PEDALA



**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

**NÃO DEIXE DE FAZER SUA ATIVIDADE FÍSICA,  
PORÉM, COM SEGURANÇA.**

Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS

# SE LIGA!!!!!!

## A PRÁTICA SEGURA DE SEU ESPORTE NA PANDEMIA

# CAMPANHA CICLISTA CONSCIENTE

**FUNDESORTE**

FUNDAÇÃO DE DESPORTO E LAZER DE MATO GROSSO DO SUL



GOVERNO DO ESTADO  
Mato Grosso do Sul

## NÃO DEIXE DE FAZER SUA ATIVIDADE FÍSICA, PORÉM, COM SEGURANÇA.

Autor: Prof. Paulo Ricardo M. Nunez –CREF 11-G/MS