

Federação Portuguesa de Remo

**COVID-19: Período pós-pico e período pós-pandémico**

**Regresso ao treino e à competição nacional de remo em barcos coletivos**

01 de julho de 2020



Luis Neto Ahrens Teixeira

(Presidente da Federação Portuguesa de Remo)

## **Introdução**

No contexto atual da pandemia de Covid-19 em Portugal e no quadro da terceira fase do plano de desconfinamento nacional em curso desde o dia 1 de junho de 2020, considerando o maior alívio das restrições conforme determinação do Governo, e atendendo aos apelos dos clubes e atletas para um rápido regresso à normalidade, a Federação Portuguesa de Remo (FPR) entendeu necessário rever o anterior “Guia de Medidas Preventivas para o retorno à Prática Desportiva de Remo”, publicado pela FPR no passado dia 03 de maio para apoiar os seus associados na primeira fase de transição do estado de emergência para a situação de calamidade pública, proceder à avaliação das condições atuais da atividade da modalidade e, com a devida fundamentação nas mais recentes orientações das autoridades superiores da saúde e do desporto, propor um plano geral para o regresso ao treino e à competição do remo em embarcações coletivas.

Importa salientar que, não obstante a evolução favorável da situação epidemiológica da Covid-19 no território nacional, os recuos imprevisíveis e os novos avanços favoráveis nesta marcha, a FPR continua a reforçar entre todos os associados e agentes desportivos a necessidade de assegurar todas as condições de segurança e saúde pública, manter a vigilância e o cumprimento das medidas e boas práticas para prevenção da transmissão do vírus SARS-CoV-2, como sejam o distanciamento físico, o uso de máscara, a higiene das mãos e etiqueta respiratória, sendo esta a condição *sine qua non* para viabilizar uma efetiva aproximação da modalidade a um regime de normalidade.

## **Ponto de situação atual do treino do remo nacional**

Desde a data do início do regresso à atividade, entre os dias 3 e 18 de maio, até ao momento, e sempre com o apoio e toda a disponibilidade da FPR, todos os clubes de remo nacionais têm retomado progressivamente os treinos em terra e os treinos na água. Em ambas as situações, os clubes adaptaram-se às exigências dos diferentes estados da pandemia de Covid-19 em Portugal, fazendo cumprir o conjunto alargado de normas, orientações, circulares e informações emanado pela DGS e as resoluções publicadas pelo Governo no sentido de garantir todas as condições de segurança e saúde pública aos atletas, treinadores e demais agentes desportivos. Com efeito, para além das medidas preventivas gerais, os clubes organizaram escalas para utilização dos ginásios de musculação e dos tanques de remo com intervalos entre sessões para arejamento, limpeza e higienização dos espaços e equipamentos, e transferiram os ergómetros para o exterior, prosseguindo, assim, as rotinas habituais do

treino em terra. Quanto ao treino na água, todos os clubes estão limitados ao uso de embarcações individuais (classe skiff) e cumprem, aqui também, escalas de frequência dos hangares e os devidos procedimentos de limpeza e higienização das embarcações, materiais e acessórios utilizados em cada sessão. O regime de uso dos balneários dos clubes acompanha as indicações superiores da DGS e do Governo.

Até à data, a FPR não recebeu qualquer informação sobre casos de infeção, contágio ou suspeita de contaminação com o vírus SARS-CoV-2 nos vários clubes existentes em todo o país.

### **O Remo como modalidade desportiva individual**

De acordo com o Despacho n.º 1710 de 04 de fevereiro de 2014, são consideradas modalidades desportivas coletivas o andebol, o basquetebol, o corfebol, o futebol, o hóquei, a patinagem, o rugby e o voleibol, sendo todas as demais individuais. O diploma refere ainda que:

*“3 – Independentemente da modalidade desportiva, a disciplina ou prova em que é permitida a substituição de praticantes desportivos no decurso da prestação desportiva equipara-se a modalidade desportiva coletiva, e a disciplina ou prova em que não é permitida a substituição de praticantes desportivos no decurso da prestação desportiva equipara-se a modalidade desportiva individual, com as necessárias adaptações.” (p.3429)*

Apesar do remo ser formalmente uma modalidade desportiva individual, o facto particular de oferecer, simultaneamente, condições de prática a solo (individual) e em grupo (coletiva) impõe a necessidade de, no contexto das intenções do presente documento, apresentar de forma clara as suas principais especificidades, as tarefas de treino, as condições das instalações e da idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos envolvidos, conforme as recomendações gerais do Instituto do Desporto e Juventude (IPDJ) para a retoma das atividades desportivas no contexto da pandemia de Covid-19.

### Das especificidades

Tal como referido anteriormente, o remo é uma modalidade desportiva individual que pertence ao grupo dos desportos náuticos. É um desporto de velocidade praticado em embarcações próprias, ao ar livre em planos de água naturais (rios, mares, lagos e lagoas, albufeiras e outros) e sem contacto físico entre os praticantes.

### Dos praticantes

O remo é um desporto praticado por atletas de todas as idades.

Os praticantes de remo são distinguidos em diferentes escalões:

- a) Benjamim – Remadores de 9 e 10 anos;
- b) Infantil – Remadores de 11 e 12 anos;
- c) Iniciado – Remadores de 13 e 14 anos;
- d) Juvenil – Remadores de 15 e 16 anos;
- e) Júnior – Remadores com 17 e 18 anos;
- f) Sénior – Remadores com 19 anos ou mais.

Dentro do escalão Sénior, normalmente considerado como um escalão com um nível competitivo de excelência, distinguem-se as seguintes categorias por peso e género:

- a) Peso ligeiro masculino;
- b) Peso ligeiro feminino;
- c) Peso livre (masculino e feminino).

A classe dos Veteranos (Masters) integra remadores com mais de 27 anos que, em contexto de regata, de acordo com os regulamentos da FPR, são divididos de acordo com os seguintes escalões de idades:

- a) Idade média 27 anos ou mais;
- b) Idade média 36 anos ou mais;
- c) Idade média 43 anos ou mais;
- d) Idade média 50 anos ou mais;
- e) Idade média 55 anos ou mais;
- f) Idade média 60 anos ou mais;
- g) Idade média 65 anos ou mais;
- h) Idade média 70 anos ou mais;

i) Idade média 75 anos ou mais;

j) Idade média 80 anos ou mais.

### Do treino

O remo um desporto de “resistência-força” bastante exigente ao nível da força muscular e da resistência à fadiga. As tarefas de treino previstas para os praticantes de remo visam a manutenção da sua condição física, mas, sobretudo, o aperfeiçoamento da técnica e performance com vista a uma melhoria de resultados. Assim, para além do treino de força em ginásios de musculação, as principais tarefas realizadas com a instrução do treinador são:

Remo em tanque

Remo em ergómetro

Remo na água

### Dos barcos

Para a prática do remo são utilizadas diferentes embarcações que correspondem a classes de barcos distintas, conforme Tabela 1:

Grupo	Classe	Comprimento (metros)	Tripulação		
			Nº de Remadores	Timoneiro (+1)	Total
Barcos de Parelhos (2 remos por remador)	Skiff ou Esquife	8,2	1	Não	1
	Double scull	10,4	2	Não	2
	Quadri scull	13,4	4	Não	4
Barcos de Ponta (1 remo por remador)	Shell 2 -	10,4	2	Não	2
	Shell 2 +	10,4	2	Sim	3
	Shell 4 -	13,4	4	Não	4
	Shell 4 +	13,7	4	Sim	5
	Shell 8 +	19,9	8	Sim	9

Tabela 1: Características das diferentes classes de barcos Shell.



Imagem 1: Skiff ou Esquife (Barco individual)



Imagem 2: Shell 8+ (Barco coletivo)

### Das tripulações

O número de remadores por embarcação varia consoante a sua classe, tal como se apresenta na Tabela 1. Os barcos de pares admitem tripulações de 1, 2 ou 4 remadores e os barcos de ponta, admitem tripulações de 2 e 4 remadores sem timoneiro, e tripulações de 2, 4 e 8 remadores com um timoneiro responsável pela direção do barco

A posição dos remadores nos diferentes barcos corresponde ao exato lugar do respetivo carrinho ou *slide* onde cada um dos remadores se senta, virado para as costas dos outros. Quanto ao timoneiro, ele toma a sua posição deitado na proa ou sentado na popa da embarcação, virado de costas ou de frente para o grupo de remadores, respetivamente.



Imagem 3: Timoneiro na proa



Imagem 4: Timoneiro na popa

## Orientações para o período pós-pico Covid-19

### Direção Geral de Saúde (DGS)

A orientação da DGS Nº 030/2020 de 29/05/2020, atualizada com a data de 12/06/2020, sobre atividade física e desporto no contexto da Covid-19 adverte sobre o facto dos espaços dedicados à prática de atividade física poderem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, seja por contacto direto, seja por contacto indireto, recomendando, por isso, medidas extraordinárias para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos singulares. Entre as medidas explanadas ao longo da referida orientação, destacam-se alguns tópicos das designadas medidas de redução do risco de transmissão da Covid-19 que, no contexto das intenções do presente documento, importa destacar.

Sobre a organização do espaço quanto ao distanciamento físico, o texto refere:

***“a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:***

*i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);*

*ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;*

***iii. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um***

*distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.*” (pp. 4-5)

#### World Rowing (FISA)

Na sua mais recente recomendação intitulada “Return to training: Advice for post-peak and post-pandemic periods”, a FISA recomenda a todos os atletas a manutenção das medidas básicas de prevenção e controlo da COVID-19 e partilha as seguintes considerações gerais sobre a prática do remo neste momento particular:

“

- *Como desporto ao ar livre e sem contato, o remo pode ser relativamente seguro devido ao fluxo de ar e distâncias possíveis entre os atletas ao remar.*
- *O remo em skiff (embarcação individual) é considerado geralmente seguro.*
- *Em barcos coletivos, uma distância mínima de 1,20m é garantida entre os membros da tripulação.*
- *Os clubes são aconselhados a elaborar diários de bordo das tripulações em treino conjunto para, em caso de infeções, seja possível rastrear pessoas expostas ao vírus.*
- *Foi demonstrado que o vírus sobrevive temporariamente em água doce, mas é ainda desconhecida a possibilidade de transmissão através deste meio. Aplicam-se, portanto, as diretrizes de qualidade da água estabelecidas pela FISA.*
- *As recomendações aplicam-se explicitamente ao remo recreativo e competitivo.*
- *Cada remador deve adotar todas as medidas preventivas básicas, uma vez que a doença Covid-19 segue a disseminação clássica por via de gotículas respiratórias e pode sobreviver em superfícies contaminadas durante vários dias.*
- *As mãos devem ser lavadas regularmente com água e sabão (30 seg.) ou desinfetadas com desinfetante à base álcool quando não há água disponível.” (traduzido, p.4)*

No mesmo documento, a FISA apresenta um conjunto de medidas para mitigação do risco de contágio do vírus Sars-CoV-2 no período pós-pico e, neste contexto, sobre o treino em barcos coletivos, o texto refere:

“

- *Treinar numa tripulação é possível se todos os elementos forem do mesmo agregado familiar ou se fizerem quarentena juntos.*

- **Treinar num barco coletivo pode também ser possível quando permitido pelas regulamentações locais e o risco é baixo (cf. Tabela 3).**
- Reduzir o tamanho dos grupos de treino a 5 tripulantes mais o treinador.
- **O grupo de treino não deve ser alterado em termos de pessoal.**
- Se as respetivas regras legais relativas à distância ou composição dos grupos exigirem, um assento intermédio nos barcos pode ser deixado livre. Os regulamentos oficiais relativos ao grau de contacto permitido são decisivos para a composição das tripulações e grupos de treino.
- **Se um timoneiro participar, deve usar proteção para o nariz e a boca.” (p.6)**

Com base na informação da Organização Mundial de Saúde (OMS), a FISA propõe as seguintes condições para a prática de desporto em geral e do remo em particular, dependendo da fase de pandemia e a correspondente prevalência do vírus na comunidade.

Fase	Prevalência	Nível de segurança	OMS Distância recomendada (m)	Remo	Hangares	Ginásios de musculação	Exercício em ergómetro
Fase de propagação	Em grupos e primeiras comunidades	Nível 2 Desporto com medidas de segurança	1.0	Tripulação com medidas de segurança	Acesso limitado	Higiene	Higiene
Fase pandémica	Alta prevalência na comunidade	Nível 3 Desporto limitado	1.5	Skiff	Encerrado	Encerrado	Individual (não partilhado)
Fase pós-pico	Baixa prevalência na comunidade	Nível 2 Desporto com medidas de segurança	1.0	Tripulação com medidas de segurança	Acesso limitado	5 atletas + 1 treinador Desinfeção e limpeza melhorada	1.5 metros de distância entre ergómetros Boa ventilação
Período pós-pandémica	Prevalência controlada	Nível 1 Desporto normal. Aplicar sempre regras de higiene	Não definida	Tripulação	Aberto	Aberto com cuidados de higiene e desinfeção	Livre

Tabela 2: Sumário das fases pandémicas do vírus Sars-CoV-2 (Covid-19), níveis de segurança, distanciamento e precauções (cf. OMS)

As condições para a prática do remo podem também ser consideradas tendo como referência o número de novos casos por cada 100,00 habitantes em cada país e/ ou numa determinada região num período de 7 dias.

Risco	Cenário	Região/ País: Novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias	OMS Distância recomendada (m)	Remo	Hangares	Ginásios de musculação	Exercício em ergómetro
<b>Alto</b>	Países/ regiões com elevados surto de transmissão local (transmissão comunitária)	Mais de 50 casos	1.5	Skiff	Encerrado	Encerrado	Individual (não partilhado)
<b>Médio</b>	Países/ regiões com casos em grupos num dado momento, localização geográfica ou exposição comum (casos em grupos)	Menos de 50 casos	1.0	Tripulação com medidas de segurança	Acesso limitado	5 atletas + 1 treinador Desinfeção e limpeza melhorada	1.5 metros de distância entre ergómetros Boa ventilação
<b>Baixo</b>	Países/ regiões com um ou mais casos importados ou detetados a nível local (casos esporádico)	<b>Menos de 20 casos</b>	<b>1.0</b>	<b>Tripulação com medidas de segurança</b>	Acesso limitado	5 atletas + 1 treinador Desinfeção e limpeza melhorada	Boa ventilação
<b>Não</b>	Países/ regiões sem casos (nenhum caso)	<b>Não se aplica</b>	<b>Sem regulação</b>	<b>Tripulação</b>	<b>Aberto</b>	<b>Aberto Desinfeção Higiene</b>	<b>Aberto</b>

Tabela 3: Atribuição dos riscos segundo os diferentes cenários regionais de SarsCoV-2 - Covid-19

### Condições da retoma do treino em barcos coletivos

As especificidades associadas à prática da modalidade desportiva do remo já expostas, sobretudo o facto de se tratar de uma prática ao ar livre e sem contacto físico entre praticantes, e mais ainda, as características específicas das embarcações e das tripulações, permitem considerar a viabilidade do retorno ao treino de barcos coletivos com níveis de risco baixo.

O ponto iii) da orientação Nº 030/2020 da DGS citada anteriormente, salvaguarda a possibilidade de um regime de exceção em relação ao distanciamento físico mínimo entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto e serve de base à fundamentação de uma proposta de retoma do remo em embarcações coletivas.

Em complemento a este ponto, de acordo com a FISA, nos barcos coletivos é garantida a distância mínima de 1,20 metros entre remadores que, conforme descrito anteriormente, estão sempre voltados para as costas dos outros havendo unicamente uma situação de “frente-a-frente” nos barcos coletivos com o timoneiro na popa.

Assim, a FPR entende que não há qualquer risco acrescido na retoma dos treinos e competições em barcos coletivos em período pós-pico e período pós-pandémico, desde que seja confirmada a situação de risco baixo no país e/ ou região, de acordo com a OMS, e asseguradas as medidas de prevenção, controlo e minimização de risco.

Assim, todos os atletas devem continuar a cumprir as medidas básicas recomendadas pela DGS para prevenção da transmissão do vírus SARS-CoV-2:

- *Distanciamento entre pessoas;*
- *Utilização de equipamentos de proteção;*
- *Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;*
- *Higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção;*
- *Automonitorização de sintomas, com abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19.*

No contexto específico de treino e competição em barcos coletivos recomenda-se as seguintes medidas:

- *As tripulações devem manter sempre que possível os mesmos elementos;*
- *As tripulações devem treinar sempre que possível os mesmos barcos;*

- *Os clubes devem elaborar diários de bordo das tripulações em treino conjunto para, em caso de infeções, seja possível rastrear pessoas expostas ao vírus;*
- *O timoneiro deve usar máscara e viseira durante toda a sessão de treino;*
- *Todos os elementos da tripulação devem usar máscara nos hangares e nos pontões de acesso à água;*
- *As embarcações e acessórios devem ser limpos e desinfetados depois de cada sessão de treino.*

As condições agora propostas acompanharão sempre as indicações superiores do Governo e da DGS e serão sempre revistas a cada 15 dias. Sempre que necessário, caso a situação epidemiológica se altere, seja a nível nacional, seja a nível regional, serão efetuadas as devidas alterações à proposta.

Para as provas que vierem a ser confirmadas, será realizado um manual descritivo e específico de competição de acordo com as normas da DGS, incluindo a indicação de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como horários desfasados para evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço, medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e outras mais específicas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2.

## Referências:

### Governo de Portugal

Covid-19 Plano de desconfinamento (1)

<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=db849e1a-b7cf-4b01-b744-a16776338c6e>

Covid-19 Plano de desconfinamento (2)

<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=8382611a-6c36-465b-a1b5-29f5cdcdb247>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 51-A/2020. Declara a situação de calamidade, contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID -19.

Diário da República n.º 123/2020, 2º Suplemento, Série I de 2020-06-26

<https://dre.pt/application/file/a/136675416>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020. Prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID -19

Diário da República n.º 105/2020, 1º Suplemento, Série I de 2020-05-29

<file:///C:/Users/user/Downloads/Resolu%20do%20Conselho%20de%20Ministros%20n40A-2020.pdf>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020. Prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19

Diário da República n.º 95-B/2020, Série I de 2020-05-17

<https://dre.pt/application/conteudo/133914977>

Despacho n.º 1710/2014. Determina fixando a lista das modalidades desportivas coletivas e individuais.

Diário da República n.º 24/2014, Série II de 2014-02-04.

<file:///C:/Users/user/Downloads/despacho%201710-14%20modalidades%20desportivas%20coletivas%20e%20individuais.pdf>

### **Direção Geral de Saúde**

Descrição das fases de pandemia e principais ações por fase (OMS)

<https://www.dgs.pt/microsite-da-gripe/gripe-ah1n12009/fases-pandemicas.aspx>

Saúde e Atividades Diárias

Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19 (Volume I)

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/ManualVOLUME1-1.pdf>

Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020

COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>

Orientação N.º 014/2020 de 21/03/2020

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>

### **World Rowing Federation (FISA)**

Covid-19 Pandemic - Return to Training. Advice for post-peak and post-pandemic periods

[http://www.worldrowing.com/mm//Document/General/General/14/23/00/ReturntoTrainingpostpeakCoronaviruspandemicFISA290520F\\_Neutral.pdf](http://www.worldrowing.com/mm//Document/General/General/14/23/00/ReturntoTrainingpostpeakCoronaviruspandemicFISA290520F_Neutral.pdf)

Covid-19 Pandemic - Return to Staging Regattas Advice for Event Organisers and Member Federations in 2020

[http://www.worldrowing.com/mm//Document/General/General/14/23/14/ReturntoRegattaspostpeakCoronaviruspandemicFISA110620FINAL\\_Neutral.pdf](http://www.worldrowing.com/mm//Document/General/General/14/23/14/ReturntoRegattaspostpeakCoronaviruspandemicFISA110620FINAL_Neutral.pdf)

### **Organização Mundial de Saúde (OMS)**

Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass\\_Gatherings\\_Sports-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf)

Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331511/Critical%20preparedness%20readiness%20and%20response%20actions%20COVID-10%202020-03-22\\_FINAL-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331511/Critical%20preparedness%20readiness%20and%20response%20actions%20COVID-10%202020-03-22_FINAL-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Covid-19 Strategy Update

<file:///C:/Users/user/Downloads/covid-strategy-update-14april2020.pdf>