

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

1ª Atualização - 22 de julho de 2020

2ª Atualização - 31 de julho de 2020

3ª Atualização - 26 de agosto de 2020

4ª Atualização - 15 de setembro de 2020



Luis Neto Ahrens Teixeira

(Presidente da Federação Portuguesa de Remo)

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
PONTO DE SITUAÇÃO ATUAL DO TREINO DO REMO NACIONAL	3
O REMO COMO MODALIDADE DESPORTIVA INDIVIDUAL	4
Das especificidades	5
Dos praticantes	8
Do treino	9
ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO PÓS-PICO COVID-19	11
World Rowing (FISA) / Organização Mundial da Saúde (OMS)	11
Direção Geral de Saúde (DGS).....	15
CONDIÇÕES PARA O REGRESSO AO TREINO E À COMPETIÇÃO NACIONAL.....	17
ATUALIZAÇÃO EM 22/7/2020	22
ATUALIZAÇÃO EM 31/7/2020	23
ATUALIZAÇÃO EM 26/8/2020	24
ATUALIZAÇÃO EM 15/9/2020	27

FIGURAS E TABELAS

Figura 1: Skiff ou Esquife	6
Figura 2: Shell 8+	6
Figura 3: Timoneiro na proa	7
Figura 4: Timoneiro na popa	7
Figura 5: Treino de remo em tanque	9
Figura 6: Treino de remo em ergómetro.....	10
Figura 7: Treino de remo na água	10
Figura 8: Modalidades de Alto Risco de acordo com o algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas (DGS, Orientação Nº 036/2020, p. 11).....	25
Figura 9: Modalidades de Médio Risco de acordo com o algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas (DGS, Orientação Nº 036/2020, p. 11)	25
Figura 10: Algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas (DGS, Orientação Nº 036/2020, p. 10).....	26
Figura 11: 1ª Etapa Remo de Mar 2020 – Figueira da Foz (Zona de embarque)	29
Figura 12: 1ª Etapa Remo de Mar 2020 – Figueira da Foz (Zona de largada)	30
Figura 13: 2ª Etapa Remo de Mar 2020 – Caminha (Zona de embarque)	30
Figura 14: 3ª Etapa Remo de Mar 2020 – Barreiro (Acesso restrito ao recinto da prova)	31
Tabela 1: Características das diferentes classes de barcos Shell	5
Tabela 2: Sumário das fases pandémicas do vírus SARS-CoV-2 (Covid-19), níveis de segurança, distanciamento e precauções (tradução livre, p. 4).....	13
Tabela 3: Atribuição dos riscos segundo os diferentes cenários regionais de SARS-CoV-2 - Covid-19 (tradução livre, p.5).....	14
Tabela 4: Calendário Nacional 2019/2020 das competições de remo – FPR (versão da última atualização dia 24/6/2020 disponível em https://www.fpremo.pt/competicoes-calendario) ..	20
Tabela 5: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 22 de julho 2020)	22
Tabela 6: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 31 de julho 2020)	24
Tabela 7: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 27 de agosto 2020)	27
Tabela 8: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 15 de setembro 2020).....	28

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 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 em grande parte do território nacional, e reconhecendo-se ainda áreas de maior prevalência de casos ativos e de algumas cadeias de transmissão que resultam em lamentáveis recuos 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 públicas, 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 públicas 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 a evolução das 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 juridicamente uma modalidade desportiva individual, o facto particular e pouco comum entre outras modalidades de oferecer, simultaneamente, condições de prática a solo (individual) e em grupo (coletiva), impõe a necessidade de, no contexto das intenções do presente documento, definir e apresentar de forma clara os riscos associados às suas principais especificidades, às tarefas de treino, às condições das instalações e da idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos envolvidos, tal como sugere o Instituto do

Desporto e Juventude (IPDJ) para a retoma das atividades desportivas no contexto da pandemia de Covid-19.

Das especificidades

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.

As embarcações utilizadas para a prática do remo correspondem a classes de barcos distintas, variando não só o seu comprimento, mas também o número de atletas em cada barco, conforme se apresenta na 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



Figura 1: Skiff ou Esquife



Figura 2: Shell 8+

Num barco individual ou num barco coletivo, a posição do remador corresponde ao exato lugar do respetivo carrinho ou slide onde ele se senta, pronto para remar, virado sempre para as costas dos outros remadores. Quanto ao timoneiro responsável pela direção em barcos coletivos, ele toma a sua posição deitado na proa ou sentado na popa da embarcação, virado de costas ou de frente, respetivamente, para o grupo de remadores.



Figura 3: Timoneiro na proa



Figura 4: Timoneiro na popa

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 dos resultados em competição. 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



Figura 5: Treino de remo em tanque



Figura 6: Treino de remo em ergómetro



Figura 7: Treino de remo na água

ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO PÓS-PICO COVID-19

World Rowing (FISA) / Organização Mundial da Saúde (OMS)

Desde o início da pandemia de Covid-19 e durante as diferentes fases da sua evolução no mundo, a FISA, enquanto entidade agregadora representante da comunidade internacional do remo, tem produzido e divulgado vários documentos com importantes esclarecimentos sobre vírus SARS-CoV-2 e as suas implicações no desenvolvimento da modalidade.

Na sua mais recente recomendação intitulada “Return to training: Advice for post-peak and post-pandemic periods”, a Comissão de Medicina Desportiva da FISA adverte todos os atletas para a necessária 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.” (tradução livre, p.4)*

No mesmo documento, a FISA apresenta um conjunto de medidas para mitigação do risco de contágio do vírus SARS-CoV-2, e sobre o treino em barcos coletivos refere o seguinte:

“

- *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.”* (tradução livre, p.6)

Com base na informação da Organização Mundial de Saúde (OMS), a FISA apresenta as seguintes condições para a prática do remo, distância física, acesso a hangares e treino em terra, 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-pandémico	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 (tradução livre, p. 4)

Ainda a partir das referências da OMS, a FISA propõe também condições para a prática da modalidade, distância física, acesso a hangares e treino em terra considerando o nível de risco ponderado a partir do 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
Alto	Países/ regiões com elevados surto de transmissão local (transmissão comunitária)	Mais de 50 casos	1.5	Skiff	Encerrado	Encerrado	Individual (não partilhado)
Médio	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
Baixo	Países/ regiões com um ou mais casos importados ou detetados a nível local (casos esporádicos)	Menos de 20 casos	1.0	Tripulação com medidas de segurança	Acesso limitado	5 atletas + 1 treinador Desinfeção e limpeza melhorada	Boa ventilação
Não	Países/ regiões sem casos (nenhum caso)	Não se aplica	Sem regulação	Tripulação	Aberto	Aberto Desinfeção Higiene	Aberto

Tabela 3: Atribuição dos riscos segundo os diferentes cenários regionais de SARS-CoV-2 - Covid-19 (tradução livre, p.5)

Direção Geral de Saúde (DGS)

Enquanto Autoridade de Saúde Nacional, a DGS assume a liderança e coordenação no acompanhamento da situação epidemiológica da Covid-19 em Portugal, sendo responsável pelas ações de preparação e resposta à pandemia. Desde o inicial Plano de Contingência até ao momento, foram publicados pela DGS vários documentos, entre os quais se destacam as orientações técnicas que servem como referencial de conduta e de boas práticas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2, podendo ter força de lei quando assim for determinado pelo Governo em diploma próprio.

Cumprindo o objetivo geral destas missivas na sensibilização e capacitação da população para a adaptação das suas atividades face à situação epidemiológica atual da Covid-19, a Orientação Nº 030/2020 de 29/05/2020, atualizada com a data de 12/06/2020, dedica-se especificamente a “Atividade Física e Desporto, Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto” e é, por isso, um referencial basilar para todos os que atuam nesta área. Partindo do facto de que os espaços onde decorre a prática de atividade física podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, seja por contacto direto, seja por contacto indireto, a DGS apresenta várias medidas importantes para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos particulares.

Para além das “Medidas gerais e preparação prévia” que dão conta dos procedimentos básicos de segurança e saúde públicas, higiene e desinfeção nos diferentes espaços onde decorre a prática de atividade física, incluindo infraestruturas desportivas e outros espaços como parques verdes ou urbanos, via pública, ou espaços de natureza, destacam-se alguns tópicos das designadas “Medidas de redução do risco de transmissão da Covid-19” que, no âmbito das intenções do presente documento, importa citar.

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.

b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;

c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.” (pp. 4-5)

Sobre a “Organização de Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto”, as indicações da DGS são as seguintes:

“

1. Recomenda-se a avaliação do risco da competição, considerando fatores tais como n.º de participantes (atletas, staff, equipas técnicas, etc.), localização da competição, e distanciamento entre atletas, entre outros.

2. Deve ser elaborado um manual de competição descritivo e específico da competição (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam 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-CoV2;

3. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;

4. Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.

a) Nos espaços onde decorram as competições desportivas, de modalidades individuais sem contacto, deve estar garantida a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;

b) As entidades organizadoras das competições, atletas e equipas técnicas devem seguir a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.” (pp. 7-8)

CONDIÇÕES PARA O REGRESSO AO TREINO E À COMPETIÇÃO NACIONAL

De acordo com toda a informação de referência reunida e exposta nos pontos anteriores, a FPR entende ser possível considerar o retorno ao treino e competição do remo em barcos coletivos no período pós-pico da pandemia da Covid-19, desde que se observem todas as condições para garantir o mínimo risco possível. Importa salientar que nesta ou em qualquer outra circunstância de pandemia ou em outras situações de emergência e alarme nacional em que estejam em causa a segurança e a saúde públicas, a FPR estará sempre dependente de deliberações superiores do Governo e das autoridades de saúde, não cabendo no âmbito das suas competências a faculdade para impor ou contrapor qualquer decisão superiormente determinada. Ainda assim, assumindo a responsabilidade plena sobre o desenvolvimento da modalidade do remo e a defesa dos interesses de todos os seus associados e agentes, é seu dever procurar os mais altos pareceres e, quando pertinente, apresentar missivas para melhor esclarecimento de todos os interessados.

Com efeito, não obstante a conveniência das múltiplas recomendações procedidas de diversas fontes oficiais e não oficiais e independentemente da sua relevância, a FPR acompanha rigorosamente todas as recomendações da DGS e está alinhada com a sua posição quanto à retoma dos treinos e das competições de remo em barcos coletivos.

Através da leitura da última atualização da Orientação Nº 030/2020 da DGS, notando com especial atenção o regime de exceção sobre o distanciamento físico mínimo exigido entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto previsto no ponto iii), já citado e sem o qual seria absolutamente impossível fundamentar qualquer proposta de retoma do remo em embarcações coletivas no contexto particular que vivemos atualmente, conclui-se que a DGS autoriza que a distância mínima de 3 metros recomendada entre os praticantes de exercício físico seja reduzida em modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, desde que o distanciamento seja sempre maximizado e o tempo de maior proximidade entre os atletas seja o menor possível. Ou seja, sendo o remo uma modalidade individual, há evidência clara da possibilidade de remar com todas as tripulações desde que se assegurem duas condições fundamentais:

1) Distância máxima entre praticantes

A distância entre os praticantes nos barcos coletivos deve ser a maior possível para minimizar o risco de eventual contágio. Nos barcos coletivos, tal como refere a FISA, a distância mínima entre remadores é 1,20 metros que, conforme descrito anteriormente, estão sempre voltados de frente para as costas dos outros, havendo uma única situação de “frente-a-frente” em tripulações com timoneiro na popa da embarcação;

2) Menor tempo possível de prática

A duração de cada sessão de treino em barcos coletivos, e também de cada prova, deve ser minimizada para reduzir a exposição dos atletas ao risco de eventual contágio.

Naturalmente, estas recomendações não devem dispensar a ponderação de outros indicadores de risco importantes, como sejam a fase ou período pandémico do vírus SARS-CoV-2 e o número de novos casos por cada 100,00 habitantes no país ou numa região num período de 7 dias. Assim, conclui-se também que os treinos de remo em barcos coletivos podem ser retomados em Portugal na fase pós-pico, quando existe baixa prevalência do vírus SARS-CoV-2 na comunidade, e no período pós-pandémico, quando essa prevalência está controlada, e ainda quando o nível de risco observado no país ou numa região for “Baixo”, ou seja, quando existem menos de 20 novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias.

Observando-se todas estas condições, a FPR considera que é possível retomar os treinos e as competições em barcos coletivos com o mínimo risco e recomenda que se cumpram as seguintes medidas complementares:

- *As tripulações devem manter sempre que possível os mesmos elementos;*
- *As tripulações devem treinar e competir sempre que possível nos mesmos barcos;*
- *Os clubes devem elaborar diários de bordo das tripulações em treino conjunto para que, em caso de infeção, seja possível rastrear as pessoas expostas ao vírus;*
- *Nos barcos coletivos, os timoneiros devem usar máscara e/ou viseira durante toda a sessão de treino e prova;*
- *Nos barcos coletivos, os remadores estão dispensados de usar máscara exclusivamente durante a sessão de treino e prova;*
- *Todos os elementos das várias tripulações devem usar sempre máscara nos hangares e nos pontões de acesso à água;*
- *As embarcações, acessórios e outros equipamentos devem ser limpos e desinfetados depois de cada sessão de treino e prova.*

É importante continuar a cumprir sempre 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.*

Quanto às provas previstas até ao final da época 2019-2020, o calendário aprovado pela FPR reflete algum sentido de alerta e toda a responsabilidade assumida por forma a garantir as condições de segurança e saúde públicas para todos os participantes.

Mês	Dia	SDF	Designação	Local	Organização	Escalões	Âmb.
AGO	1	S	1ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - Beach Sprints	Figueira Foz	NAVAL	Absolutos	RMAR
	2	D					
	8	S					
	9	D					
	15	S					
	16	D	2ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - Caminha	Caminha	SCC	Absolutos	RMAR
	22	S					
	23	D					
	29	S	3ª Etapa Taça de Portugal Remo de Mar	Barreiro	CNB	Absolutos + Juvenis	RMAR
	30	D					
SET	5	S					
	6	D					
	12	S	Campeonatos Regionais de Velocidade	Melres/Montemor/ Avis	AR's	Remo Jovem e Veteranos	NAC
	13	D	Campeonatos Regionais de Velocidade	Melres/Montemor/ Avis	AR's	Remo Jovem e Veteranos	NAC
	19	S	Regata Internacional de Gondomar	Melres	CNIDH	Jun/Sen/Adapt	INT
	20	D					
	26	S	Encontro Nacional Remo Jovem	Montemor-o-Velho	FPR	Benj/Inf/Inic	RCN
	27	D	Encontro Nacional Juvenis	Montemor-o-Velho	FPR	Juvenis	RCN
OUT	3	S					
	4	D					
	5	F					
	10	S	Camp Nacional de Velocidade - Jogos Santa Casa	Montemor-o-Velho	FPR	Jun/Sen/Veteranos/ Adapt	RCN
	11	D	Camp Nacional de Velocidade - Jogos Santa Casa	Montemor-o-Velho	FPR	Jun/Sen/Veteranos/ Adapt	RCN
	17	S					
	18	D					
	24	S					
	25	D					
	31	S	Campeonato Nacional de Yole	Lisboa	FPR / ANL	Juvenis e Absolutos	RCN
	1	D					

Tabela 4: Calendário Nacional 2019/2020 das competições de remo – FPR (versão da última atualização dia 24/6/2020 disponível em <https://www.fpremo.pt/competicoes-calendario>)

O Campeonato Nacional de Remo de Mar, que marca o recomeço das competições em agosto depois do início da pandemia e da interrupção forçada das atividades regulares da FPR e também dos clubes, tem um formato absolutamente compatível com todas as recomendações para a prática de exercício físico e desporto da DGS e as medidas gerais de proteção contra a Covid-19, apresentado as seguintes características principais:

- O espaço de realização das 3 etapas do campeonato é em espaço aberto, ao ar livre, com área suficiente para garantir a distância física entre os grupos de atletas participantes, respetivos treinadores, organização, staff e voluntários;
- As provas realizam-se em barcos específicos de remo de mar com tripulações máximas de 2 atletas por embarcação;
- A duração média de cada regata varia entre 5 e 50 minutos;
- O acesso ao recinto da prova é sempre condicionado e controlado;
- É obrigatório o uso de máscara no recinto da prova, com exceção dos atletas durante a sua prestação na regata;
- Não é permitido público no recinto das provas em todas as etapas.

Ao longo do mês de setembro realizam-se os Campeonatos Regionais de Velocidade, a Regata Internacional de Gondomar, o Encontro Nacional Remo Jovem e o Encontro Nacional Juvenil, em Avis, Melres e Montemor-o-Velho, adiando-se para outubro o Campeonato Nacional de Velocidade, com duas etapas em Montemor-o-Velho. O Campeonato Nacional de Yole, prova de grande tradição em Lisboa, está agendado para o último dia do mês de outubro, altura em que, para além de ultrapassada a situação de atual de contingência em toda a Área Metropolitana de Lisboa, se espera encontrar uma situação epidemiológica mais controlada e com níveis de risco mínimos.

Conforme recomendação da DGS no ponto 2) do tópico “Organização de Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto” da Orientação Nº 030/2020, para cada uma das provas confirmadas será elaborado um manual descritivo e específico da competição, que incluirá o estabelecimento de áreas e circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e outros participantes, horários, medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e demais procedimentos entendidos necessários para minimizar o riscos de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

Durante este período, tal como antes, a FPR acompanhará os desenvolvimentos da situação epidemiológica no país e nas regiões onde se realizam as provas, e todas as recomendações das autoridades superiores, ajustando procedimentos e medidas de segurança e saúde

públicas sempre que necessário. As condições da retoma do treino e competições nacionais de remo em barcos coletivo apresentadas no presente documento serão revistas a cada 15 dias ou sempre que necessário, caso a situação epidemiológica se altere, seja a nível nacional, seja a nível regional.

ATUALIZAÇÃO EM 22/7/2020

No dia 22 de julho, no seguimento de todas as diligências tomadas no sentido de confirmar superiormente a possibilidade do regresso ao treino e à competição nacional de remo em barcos coletivos, a FPR obteve uma resposta positiva do Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, na qual se confirma o alinhamento da FPR com a posição da DGS sobre o assunto, no enquadramento legal oferecido pelo ponto iii) da Orientação Nº 030/2020 já aqui mencionado e citado. Assim, e até informação em contrário, a partir desta data a prática do remo está formalmente autorizada para todas as tripulações.

Quanto ao nível de risco associado à prática da modalidade de acordo com os indicadores de referência da OMS/FISA, os dados observados em Portugal no dia 22 de julho refletem um nível de risco “Baixo”, conforme Tabela 5:

Data	Novos casos/dia (Fonte: DGS)	Novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias	Intervalo de datas	Risco
15/07/2020	375			
16/07/2020	339			
17/07/2020	312			
18/07/2020	313			
19/07/2020	246			
20/07/2020	135			
21/07/2020	127	18	(de 15 a 21/7/2020)	Baixo
22/07/2020	252	17	(de 16 a 22/7/2020)	Baixo

Tabela 5: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 22 de julho 2020)

Apesar desta autorização formal, a FPR continua a reforçar entre todos os associados e agentes desportivos a necessidade de manter a vigilância e o cumprimento das medidas básicas para prevenção da transmissão do vírus SARS-CoV-2 recomendadas pela DGS, assim como todos os cuidados especiais de proteção individual já referidos para tripulações com

timoneiro na popa, e também os procedimentos de limpeza e desinfecção das embarcações, acessórios e outros materiais e equipamentos utilizados em treino e em competição.

ATUALIZAÇÃO EM 31/7/2020

No dia 30 de julho, o Conselho de Ministros aprovou a resolução que dá continuidade ao processo de desconfinamento em Portugal iniciado em 30 de abril de 2020, renovando apenas a declaração da situação de alerta e contingência, consoante o território, deixando de vigorar a situação de calamidade nas 19 freguesias da Área Metropolitana de Lisboa, dada a tendência decrescente do número de novos casos de doença e a melhoria da situação sanitária nestas freguesias. O documento apresenta uma lista variada de determinações com efeito a partir das 00:00h do dia 1 de agosto de 2020 até às 23:59h do dia 14 de agosto de 2020, entre as quais se destacam os seguintes pontos:

“

- *A manutenção da situação de alerta em todo o território nacional continental, com exceção da Área Metropolitana de Lisboa;*
- *A manutenção da situação de contingência em toda a Área Metropolitana de Lisboa;*
- *Abrem as atividades desportivas que ainda estavam encerradas e definem-se regras específicas para as atividades físicas e desportivas – a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada sem público; (...)*”

Relativamente ao nível de risco associado à prática da modalidade, de acordo com os dados divulgados pela DGS, mantem-se uma tendência decrescente no número de novos casos em Portugal e, assim, o nível de risco permanece “Baixo”, conforme Tabela 6:

Data	Novos casos/dia	Novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias	Intervalo de datas	Risco
15/07/2020	375			
16/07/2020	339			
17/07/2020	312			
18/07/2020	313			
19/07/2020	246			
20/07/2020	135			
21/07/2020	127	18	(de 15 a 21/7/2020)	Baixo
22/07/2020	252	17	(de 16 a 22/7/2020)	Baixo
23/07/2020	229	16	(de 17 a 23/7/2020)	Baixo
24/07/2020	313	16	(de 18 a 24/7/2020)	Baixo
25/07/2020	263	15	(de 19 a 25/7/2020)	Baixo
26/07/2020	209	15	(de 20 a 26/7/2020)	Baixo
27/07/2020	135	15	(de 21 a 27/7/2020)	Baixo
28/07/2020	111	15	(de 22 a 28/7/2020)	Baixo
29/07/2020	203	14	(de 23 a 29/7/2020)	Baixo
30/07/2020	255	15	(de 24 a 30/7/2020)	Baixo
31/07/2020	204	14	(de 25 a 31/7/2020)	Baixo

Tabela 6: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 31 de julho 2020)

ATUALIZAÇÃO EM 26/8/2020

No dia 25 de agosto, a DGS publicou a Orientação Nº 036/2020 dedicada exclusivamente ao Desporto e Competições Desportivas, debruçando-se sobre as características das diferentes modalidades e os riscos associados a cada tipo (individuais e coletivas) no conjunto estrito da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva. Com efeito, dentro deste âmbito, o documento propõe procedimentos de “Preparação Prévia” e “Medidas Gerais” que se aplicam tanto aos contextos de treino como de competição, e apresenta também “Medidas Específicas” que remetem para níveis estratificados de risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2 nas diferentes modalidades.

“A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.” (pp. 1-2)

De acordo com o documento em análise, são consideradas modalidades desportivas de alto e médio risco as seguintes:

Modalidades de Alto Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação Portuguesa de Aikido	
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Wushu
	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

Figura 8: Modalidades de Alto Risco de acordo com o algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas (DGS, Orientação N° 036/2020, p. 11)

Modalidades de Médio Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em patins
	Hóquei em linha

Figura 9: Modalidades de Médio Risco de acordo com o algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas (DGS, Orientação N° 036/2020, p. 11)

Todas as restantes modalidades, desde que devidamente enquadradas em federações com utilidade pública desportiva, são consideradas de baixo risco.

A sequência do algoritmo definido pela DGS para a estratificação de risco das modalidades desportivas estabelece uma combinação entre o número de atletas envolvidos na prática, o distanciamento durante a prática e o tipo de contato físico, mas é esta última condição – a existência de contato físico – que determina o grau médio e alto das modalidades.

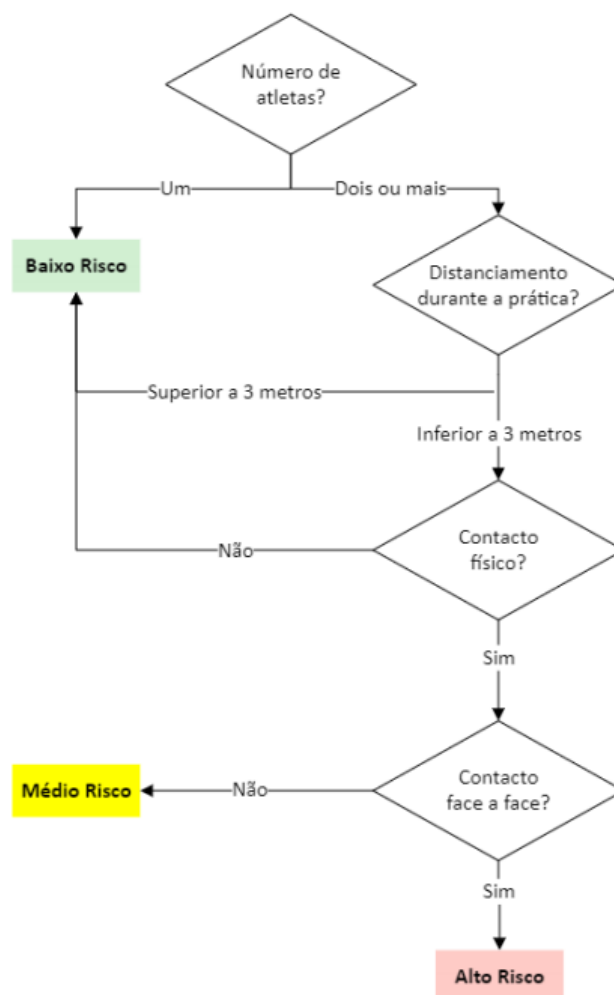


Figura 10: Algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas (DGS, Orientação N.º 036/2020, p. 10)

Assim, na continuação do trabalho que a FPR tem vindo a desenvolver desde o início da pandemia no acompanhamento e esclarecimento de todas as questões de segurança e saúde públicas implicadas na prática da modalidade do remo, confirma-se, mais uma vez, que a prática do remo implica riscos mínimos na transmissão do vírus SARS-CoV-2 e que o treino e a competição podem prosseguir na condição de continuarem a ser atendidos todos os cuidados de prevenção e as medidas gerais de proteção contra a Covid-19 recomendadas pela DGS.

De acordo com a monitorização em curso na FPR sobre a situação epidemiológica em Portugal, os dados mais recentes indicam a prevalência de uma situação de baixo risco, com menos de 20 novos casos por 100,000 habitantes/7 dias.

Data	Novos casos/dia	Novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias	Intervalo de datas	Risco
20/08/2020	291	14	(de 14 a 20/8/2020)	Baixo
21/08/2020	219	14	(de 15 a 21/8/2020)	Baixo
22/08/2020	331	15	(de 16 a 22/8/2020)	Baixo
23/08/2020	145	16	(de 17 a 23/8/2020)	Baixo
24/08/2020	123	15	(de 18 a 24/8/2020)	Baixo
25/08/2020	192	15	(de 19 a 25/8/2020)	Baixo
26/08/2020	362	16	(de 20 a 26/8/2020)	Baixo

Tabela 7: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 27 de agosto 2020)

Não havendo alterações a este cenário, o calendário de provas de remo mantém-se conforme previsto até ao final da presente época, cumprindo-se também todas as orientações para as competições desportivas apresentadas nesta nova orientação (alínea 1, p.2; alínea 22, 23 e 24, p.7).

ATUALIZAÇÃO EM 15/9/2020

No seguimento das últimas notícias sobre a pandemia de Covid-19 em Portugal e o alargamento do regime de contingência a todo o continente a partir de hoje até às 23h59 de 30 de Setembro, a FPR adverte todos os clubes, atletas, e demais agentes desportivos, que se mantenham vigilantes quanto à evolução da situação epidemiológica no país e em cada uma das respetivas regiões e/ou distritos.

A FPR acompanha todas as atualizações das autoridades de saúde nacionais e os indicadores de referência gerais aplicados ao espaço europeu, bem como os indicadores da FISA para a prática do remo, por forma a assegurar a máxima segurança em todos os eventos desportivos e também nas sessões de treino regular de atletas.

A tendência das últimas semanas é de um aumento dos casos confirmados em Portugal que se traduz num nível de risco médio, de acordo com os valores de referência da FISA (mais de 20 novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias).

Data	Novos casos/dia	Novos casos por 100,000 habitantes em 7 dias	Intervalo de datas	Risco
01/09/2020	231	23	(de 26/8 a 01/9/2020)	Médio
02/09/2020	390	23	(de 27/8 a 02/9/2020)	Médio
03/09/2020	418	23	(de 28/8 a 03/9/2020)	Médio
04/09/2020	406	23	(de 29/8 a 04/9/2020)	Médio
05/09/2020	486	24	(de 30/8 a 05/9/2020)	Médio
06/09/2020	342	25	(de 31/8 a 06/9/2020)	Médio
07/09/2020	222	24	(de 01 a 07/9/2020)	Médio
08/09/2020	388	26	(de 02 a 08/9/2020)	Médio
09/09/2020	646	29	(de 03 a 09/9/2020)	Médio
10/09/2020	585	30	(de 04 a 10/9/2020)	Médio
11/09/2020	687	33	(de 05 a 11/9/2020)	Médio
12/09/2020	497	33	(de 06 a 12/9/2020)	Médio
13/09/2020	673	36	(de 07 a 13/9/2020)	Médio
14/09/2020	613	40	(de 08 a 14/9/2020)	Médio
15/09/2020	425	40	(de 09 a 15/9/2020)	Médio

Tabela 8: Nível de risco em Portugal por referência ao Nº de novos casos por 100,000 habitantes/7 dias (FPR, 15 de setembro 2020)

Recomenda-se, portanto, que se façam cumprir todos os procedimentos básicos de segurança e prevenção da infeção recomendados pela DGS e que, no contexto específico da modalidade, se mantenham de forma rigorosa e redobrada todos os cuidados de limpeza e higienização dos barcos, remos e outros equipamentos e acessórios, que o acesso aos hangares seja limitado e que no treino em ergómetro seja assegurada a boa ventilação dos espaços e a distância mínima de 1,5 metros, conforme diretrizes da FISA.

As próximas provas em calendário são:

- Regata Internacional de Gondomar / Melres / 2020-09-19
- Campeonato Regional Jovem / Melres / 2020-09-20
- Encontro Nacional Jovem 2020 / Montemor-o-Velho / 2020-09-26 - 2020-09-27
- Campeonato Nacional de Velocidade 2020 / Montemor-o-Velho / 2020-10-10 - 2020-10-11

Não se verificando o agravamento da situação atual, prevê-se que as provas se realizem dentro da normalidade possível, atendendo a todas as deliberações e orientações emanadas pelo Governo e pelas autoridades superiores da saúde e do desporto. No caso de qualquer alteração, a FPR encarregar-se-á de todas as diligências necessárias para assegurar a segurança e saúde públicas, partilhando todas as informações e decisões com todos os associados.

Importa salientar ainda, com o devido apreço, a colaboração de todos os clubes e atletas e de todos os agentes implicados nos treinos e nas competições da modalidade, no cumprimento das novas normas de conduta face à Covid-19 implementadas em todas as provas já realizadas.



Figura 11: 1ª Etapa Remo de Mar 2020 – Figueira da Foz (Zona de embarque)



Figura 12: 1ª Etapa Remo de Mar 2020 – Figueira da Foz (Zona de largada)



Figura 13: 2ª Etapa Remo de Mar 2020 – Caminha (Zona de embarque)



Figura 14: 3ª Etapa Remo de Mar 2020 – Barreiro (Acesso restrito ao recinto da prova)

Referências:

GOVERNO DE PORTUGAL

Comunicado do Conselho de Ministros de 30 de julho de 2020

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/governo/comunicado-de-conselho-de-ministros?i=363>

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/Resolucao%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 nº 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 nº 036/2020 de 25/08/2020

COVID-19: Desporto e Competições Desportivas

<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0362020-de-25082020-pdf.aspx>

Orientação Nº 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 (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

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

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

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

Covid 19 Strategy Update

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

Overview of public health and social measures in the context of COVID-19

file:///C:/Users/user/Downloads/WHO-2019-nCoV-PHSM_Overview-2020.1-eng.pdf

Guidance for the use of the WHO Mass Gatherings Sports: addendum risk assessment tools in the context of COVID-19

<https://www.who.int/publications/m/item/guidance-for-the-use-of-the-who-mass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-of-covid-19>