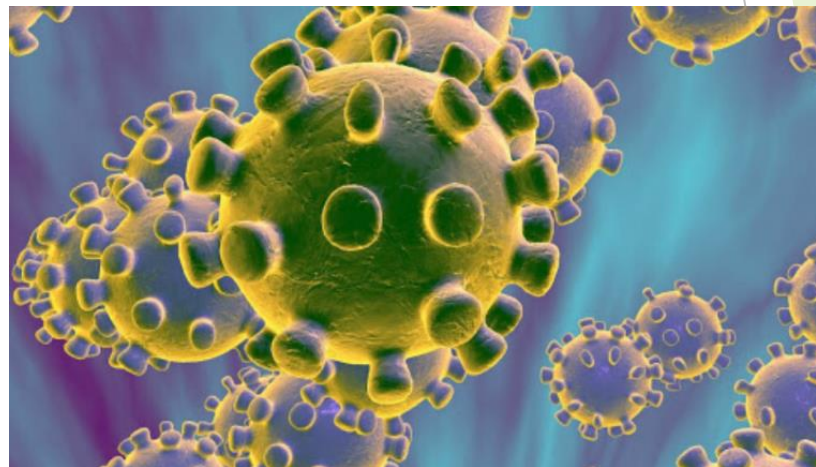
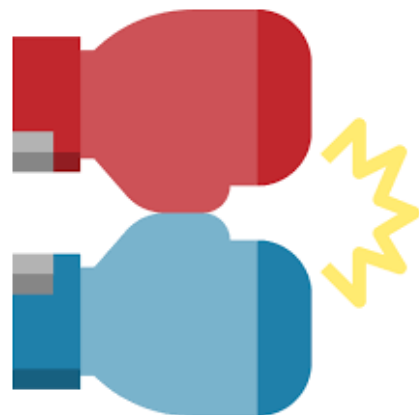


CBAPS x COVID-19



[#esporte](#) [#umunicotime](#) [#cbaps](#)

[#PoleSportsBrasil](#) [#polekids](#) [#ipsf](#)

[#polecontracoronavirus](#) [#juntossomosmaisfortes](#) [#brasilparafrente](#)

Dou aula de pole e agora?

Estúdios e Centro de Treinamentos

Se por um acaso o governador ou o cref do seu estado permite que você de aulas, você precisará seguir algumas recomendações básicas que são elas:

1. Na entrada o estúdio ou CT dois tapetes, um molhado com a solução de **agua + agua sanitária (1 lt para 2 colheres misturadas)** e outro seco para secar os pés.
2. Ter álcool gel para limpeza das mãos.
3. Limpar as barras com álcool 70% (tem que ser esse o de 42% não mata) após cada aula,
4. Faça aulas mais tranquilas, sem movimentos de grande dificuldade, para que evitem o contato de professor x aluno, manter distancia de 1 a 2 metros.
5. Tanto aluno como professor devem estar de máscaras.
6. A hora que forem retornar para casa, antes de entrar tirem toda a roupa e já coloquem para lavar, pois, vocês passaram o dia todo com pessoas diferentes.
7. Caso precisem a CBAPS disponibiliza para os treinadores filiados o **ZOOM** para que voces possam fazer as aulas on line com seus alunos só entrar em contato pelo email contato@cbaps.org que teremos o maior prazer em ajudar vocês.

“O principal de todos é ter ética e sempre conversar com seus alunos sobre a situação que estamos passando, com certeza todos irão entender as dificuldades e as necessidades e irão apoiar você.”

Faço POLE e agora? ALUNOS

- ▶ Fique tranquilo, a primeira coisa que você deve fazer é entrar em contato com o studio ou centro de treinamento que você pratica a sua modalidade preferida, seja ela Sport, Dance, Floorwork, Chair Dance, Exotic, etc..:
 - ▶ Converse com eles, veja a possibilidade de aulas on-line para que vocês não fiquem tanto tempo parados em casa, para que não ocorra o destreinamento.
 - ▶ Procurem pessoas capacitadas para fazer aulas on-line caso o seu studio não tenha condições de atender nesse momento.
 - ▶ Negocie o adiamento e a reposição das aulas, os studios dependem de seus alunos e agora não é a hora de deixar a sua segunda família na mão.

Todos sairão ganhando se cada um pensar no próximo e ajudarmos uns aos outros.



Quarentena o que fazer?

- ▶ Pratique exercícios,
- ▶ Estude o código de pontos da IPSF (só aqui são 300 paginas aproximadamente dos 3 códigos, sport, lira e artístico.),
- ▶ Medite,
- ▶ Alongue,
- ▶ Passe mais tempo com a sua família,
- ▶ Faça jardinagem,
- ▶ Converse por aplicativos de vídeo, com os amigos, familiares ou quem desejar.



Orientações básicas

- ▶ Bom estamos todos de quarentena a alguns dias, em alguns estados parece que os governadores estão liberando gradativamente, porém na grande maioria estão estendendo o prazo por mais 15 a 30 dias, em um único caso por mais 60 dias.
- ▶ E pensando em todos os atletas do Brasil, decidimos montar esse pequeno PDF explicativo que irá ajudar a passar por esses tempos difíceis que estamos vivenciando.
- ▶ Nos próximos slides vocês irão encontrar de forma resumida informações sobre o covid-19

[#esporte](#) [#umunicotime](#) [#cbaps](#)

[#PoleSportsBrasil](#) [#polekids](#) [#ipsf](#)

[#polecontracoronavirus](#) [#juntossomosmaisfortes](#) [#brasilparafrente](#)



Formas de transmissão do coronavírus:

- ▶ gotículas de saliva
- ▶ espirro
- ▶ tosse
- ▶ catarro
- ▶ contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão
- ▶ contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos



ATENÇÃO!!

**MÃO CONTAMINADA EM CONTATO COM AS
MUCOSAS DO CORPO**



VOCE SABIA?

Tempo de sobrevivência do COVID-19

1. Tecidos de 72 a 96 horas*
2. Aço Inoxidável 72 horas
3. Plástico 72 horas
4. Papelão 24 horas
5. Cobre 4 horas
6. Poeiras 1,1 hora

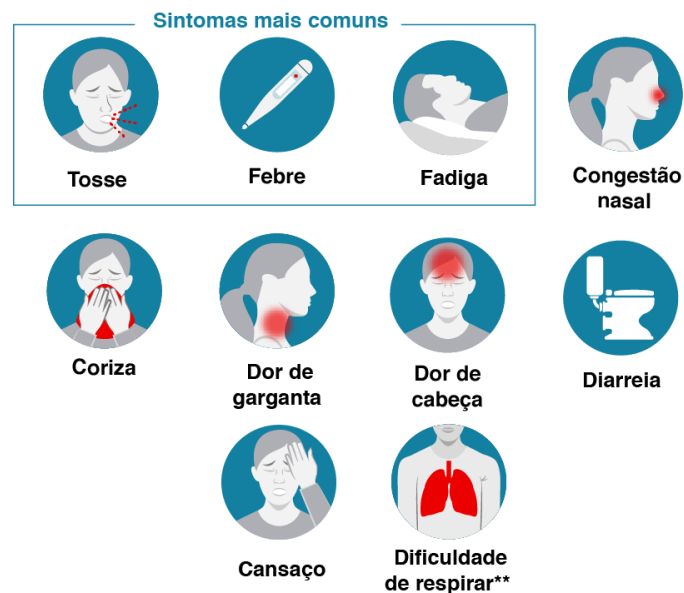
“*de acordo com outros patógenos, porque não existe um estudo da sobrevivência em diferentes tipos de tecido” - Flávio Fonseca virologista da UFMG



Sintomas

1. Na Tabela ao lado vemos os sintomas mais comuns e o os que servem de alerta.
2. Como a grande maioria de nossos filiados praticam esporte ou se exercitam pelo menos 3 vezes por semana, podem surgir muitos casos assintomáticos, e é aí onde mora o perigo, porque a pessoa tem o vírus mas não possui os sintomas dele.

Sintomas da covid-19*



*Pessoas infectadas não necessariamente apresentam todos os sintomas. Em alguns casos, podem não ter nenhum deles.

**Caso apresente este sintoma, procure um hospital ou serviço de saúde.

Fontes: Heloisa Ravagnani (SBI - DF), Paulo Sergio Ramos (Fiocruz Recife), OMS, NHS, CDC

BBC

Prevenção ao COVID-19

1. Lave bem as mãos
2. Após lavar usar álcool gel ou álcool 70%
3. Se for tossir ou espirrar use a parte interna do cotovelo, assim evita que sua mão fique suja,
4. Não toque no nariz, olhos e boca antes de esterilizar a mão,
5. Evite multidões, distancia mínima de 2 metros,
6. Usar máscara facial toda vez que sair de casa, mesmo que não apresente os sintomas,
7. Caso veja pessoas espirrando ou tossindo se afastar imediatamente,
8. Fazer a assepsia dos objetos que vieram de fora, compras de mercados, celular, chave de carro e outros,
9. Ter uma área segura em casa:
 1. Pano no chão com água e água sanitária - 1 lt de água para duas colheres de sopa de água sanitária.
 2. Cesto para roupas sujas,
 3. Não lavar junto das outras roupas da casa



Melhor prevenção para evitar qualquer pânico, em qualquer situação.

- ▶ Confira a data.
- ▶ Não tem fonte?
 - ▶ Não repasse.
- ▶ Busque notícia de fontes confiáveis.
- ▶ Quem publicou?
 - ▶ Cheque o histórico.
- ▶ Muitos adjetivos?
 - ▶ Desconfie.
- ▶ Não leia somente o título.
- ▶ Pesquise outra fonte.

Ficou em dúvida?
NÃO REPASSE.



**SEMPRE AGUARDE A COMUNICAÇÃO DO ORGÃO
OFICIAL DO SEU ESPORTE NO SEU PAÍS.**

Vamos unir todos no esporte, em busca de algo maior. Juntos conseguiremos combater esse mal.



CBAPS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA
DE AÉREOS E POLE SPORTS

[#PoleSportsBrasil](#) [#polekids](#) [#ipsf](#)

[#polecontracoronavirus](#)

[#juntosomosmaisfortes](#)

[#brasilparafrente](#)

[#esporte](#) [#umunicotime](#) [#cbaps](#)

Paulo Antonio Kümmel
Presidente CBAPS