



**Boavista S.C.**  
Saquarema-RJ

# PLANO DE AÇÃO BOAVISTA S.C

RETORNO COVID-19

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- ▶ Diante da calamidade que assola o planeta com o COVID-19, todos os segmentos tiveram que ser paralisados, inclusive o nosso futebol. Fomos forçados a um isolamento social, algo inimaginável, com o intuito de se tentar neutralizar a propagação do vírus. Sendo assim, o Campeonato Carioca de 2020 foi paralisado em sua 3ª rodada do 2º turno (Taça Rio), restando ainda para sua conclusão, mais duas rodadas (4ª e 5ª rodadas), semifinal e final de turno. Além da possibilidade de haver uma final geral do Carioca 2020.
- ▶ Estamos todos em oração e esperando que logo tudo isso passe, para que possamos voltar a nossa rotina normal e fazermos o que mais amamos.
- ▶ Tendo o exposto acima, venho através deste, apresentar um plano de ação para um possível retorno as atividades.

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- ▶ O Departamento médico do Boavista S.C, assim que houve a paralização das atividades, procurou informar ao máximo os seus atletas sobre a COVID-19, além de buscar informações de como estariam passando neste período de isolamento social, quais os cuidados preventivos estariam tendo, se tiveram em algum momento contato com alguém que havia chegado do exterior, se em algum momento tiveram contato com alguém infectado com o vírus, enfim, foi feito um protocolo de perguntas e enviado para cada profissional.
- ▶ O Departamento de Futebol Profissional, juntamente com seu corpo técnico, elaborou um planejamento de treinos semanais, buscando implantar dentro do trabalho, as medidas e recomendações feitas pela FFERJ e pelo protocolo JOGO SEGURO.

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- ▶ O Boavista S.C estará reduzindo o seu grupo de trabalho de 70 profissionais, dentre atletas, comissão técnica, administrativo e apoio, para 40 profissionais. Serão 23 atletas e 17 profissionais das demais áreas do clube. O dia a dia de trabalho, desde a chegada ao centro de treinamento até a saída, foi elaborado seguindo as diretrizes do Coordenador Médico do Boavista S.C, Dr Eduardo de Moura Moraes, que muito honrosamente faz parte da Comissão Médica Especial Temporária, que confeccionou o Protocolo JOGO SEGURO da FFERJ. Sendo assim, o Boavista S.C estará cumprindo na íntegra todas as recomendações e solicitações da FFERJ e do referido protocolo.

## BOAVISTA SPORT CLUB DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- Coordenador Médico do Boavista S.C, Dr Eduardo de Moura Moraes, responsável pelo protocolo de segurança para retorno as atividades no Clube.



# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA MÉDICA PARA APRESENTAÇÃO DO ELENCO:

- ▶ Todo grupo de trabalho, uma semana antes da reapresentação, será submetido a testes rápidos para COVID-19. Além deste, outro teste rápido será feito 72 horas em todo grupo antes do primeiro dia de trabalho, visando identificar falsos negativos, e se existe algum novo infectado.
- ▶ Os profissionais que irão trabalhar no clube neste período de retorno as atividades, não andarão em transporte coletivo. Todos estarão se locomovendo para o centro de treinamento em seus veículos próprios.
- ▶ Ao chegar no Centro de Treinamento haverá no portão um profissional do Departamento Médico do clube aferindo a temperatura de todos os profissionais com termômetro digital. Em caso de temperatura elevada, indicando febre, esse profissional será recomendado a retornar para casa, e passará a ser monitorado pelo Departamento Médico do clube.

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- ▶ Todos os profissionais estarão com suas máscaras e uniformizados, devendo se dirigir diretamente para o campo de treinamento, munidos de suas chuteiras, tênis e demais materiais de uso pessoal no caso de atletas, que deverão ser levados e higienizados pelos próprios em suas residências.

### **DIVISÃO DOS GRUPOS DE ATLETAS E PROCEDIMENTOS INTERNOS:**

- ▶ Os atletas serão divididos em grupos de 4(quatro), para trabalhos em períodos de uma hora para cada grupo ao longo do turno. Vale ressaltar que em um primeiro momento o clube não usará os vestiários, nem a sua rouparia, devendo cada profissional ser o responsável pelo uso e higienização de seu material pessoal. Após cada cessão de treinamento o atleta sairá do campo diretamente para seu veículo.
- ▶ Álcool 70% será disponibilizado por todo o C.T, desde a entrada até o campo.

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### LOCAL DE TREINAMENTO E ESTRUTURA FÍSICA:

- ▶ O Boavista S.C utiliza as dependências do Centro de Treinamento da SAFERJ. O C.T é composto de 2(dois) campos com medidas oficiais, 1(uma) área de treinamento de goleiros, academia, refeitório, auditório, salas do departamento de futebol e hotelaria.
- ▶ Durante o retorno das atividades, o Boavista S.C só utilizará os campos de treinamento e as salas para o Departamento de Futebol. Nenhuma outra área será utilizada.
- ▶ Outra medida protetiva será a utilização da fisioterapia, esta só será utilizada por um atleta de cada vez, preferencialmente atletas em pós operatório ou com lesão grave, e sempre em horário agendado.

# BOAVISTA SPORT CLUB DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- ▶ Após cada dia de trabalho, todo o Centro de Treinamento será cuidadosamente higienizado, procurando minimizar ao máximo qualquer possibilidade de contágio.
- ▶ Ao lado seguem fotos do Centro de Treinamento da SAFERJ.



# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### DEPARTAMENTO DE FUTEBOL, COMISSÃO TÉCNICA E APOIO:

Seguem os 17(Dezessete) profissionais que irão trabalhar no clube durante o retorno as atividades, e seus respectivos cargos:

- ▶ Thiago Alves - Diretor Executivo
- ▶ Álvaro Miranda - Coordenador Técnico
- ▶ Victor Silva - Gerente de Futebol
- ▶ Paulo Bonamigo - Treinador
- ▶ Edson Gonzaga - Auxiliar Técnico
- ▶ Leandro Miranda - Auxiliar Técnico
- ▶ Carlos Alberto Gomes - Preparador Físico
- ▶ Renan Capra - Preparador Físico

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

- ▶ Eduardo Melo - Treinador de Goleiros
- ▶ Elizabeth Vilhena - Nutricionista
- ▶ Ivo Ricardo de Sá - Analista de Desempenho
- ▶ Eduardo Morais - Médico
- ▶ Gabriel Garcez - Médico
- ▶ Gustavo Campos - Médico
- ▶ Alex Ronsek - Fisioterapeuta
- ▶ Jorge de Souza - Massagista
- ▶ Sergio Rangel - Roupeiro

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

23 ATLETAS DO ELENCO PROFISSIONAL:

### GOLEIROS

**Klever Rufino**



**Guilherme Eiras**



**Ary de Oliveira**



# BOAVISTA SPORT CLUB DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

## LATERAIS



Everton Silva



Jean Barros

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### ZAGUEIROS

Carlos E. Fernandes



Gustavo Conceição



Victor Pereira



Douglas Pedroso



Elivelton Viana



# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### MEIO CAMPISTAS

Thiago Silva



Luiz F. da Silva



Michel de Lima



Caio F. Oliveira



Erick Flores



Victor Honorato



Fernando da Silva



# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### ATACANTES

Vinicius Silva



Jefferson Renan



Thiago Rodrigues



Renan Donizete



Marcos V. da Silva



Luiz F. Rodrigues



# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### FORMATAÇÃO DOS GRUPOS DE TRABALHO

- ▶ Os atletas serão divididos em 6 grupos (A-B-C-D-E e F), cada grupo sendo composto por 4 atletas, com exceção do grupo dos goleiros, composto por apenas 3 atletas, para cada grupo haverá um horário diferente de treinamento.
- ▶ Obs: O grupo F que é o grupo dos goleiros, cumprirá cronograma de acordo com suas especificidades.

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

DIA	PERIODO	HORA					TREINO
SEGUNDA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA/CORE AO AR LIVRE CIRCUITO ANALITICO COM BOLA- CONDUÇÃO INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
TERÇA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO FORÇA COM TRANFERENCIA CIRCUITO ANALITICO COM BOLA- CONDUÇÃO INTERVALADO RESISTENCIA DE VELOCIDADE
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
QUARTA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA AO AR LIVRE CIRCUITO ANALITICO COM BOLA INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
QUINTA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA /CORE AO AR LIVRE ANALITICO COM BOLA - PASSE INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
SEXTA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO PLIOMETRIA/TRANFERENCIA ANALITICO COM BOLA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
SÁBADO	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA /CORE AO AR LIVRE ANALITICO COM BOLA - FINALIZAÇÃO INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

SÁBADO	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA /CORE AO AR LIVRE ANALITICO COM BOLA - FINALIZAÇÃO INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
DOMINGO	MANHÃ	GRUPO					FOLGA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
SEGUNDA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO FORÇA COM TRANFERENCIA CIRCUITO ANALITICO COM BOLA- CONDUÇÃO/FINALIZACAO INTERVALADO RESISTENCIA DE VELOCIDADE
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
TERÇA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA/CORE AO AR LIVRE TRABALHO TATICO POSICIONAMENTO DEFENCIVO INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
QUARTA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE FORÇA/CORE AO AR LIVRE TRABALHO TATICO SAIDA DE BOLA INTERVALADO POTÊNCIA AEROBIA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	

# BOAVISTA SPORT CLUB

## DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

QUINTA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE PLIOMETRIA/ TRANFERENCIA TRABALHO TATICO CIRCULACAO DE BOLA/CONTRA-ATAQUE
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
SEXTA-FEIRA	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE PLIOMETRIA/ TRANFERENCIA TRABALHO TATICO POSICIONAMENTO DE PRIMEIRA BOLA E BOLA PARADA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
SÁBADO	MANHÃ	GRUPO					CIRCUITO DE RESISTENCIA ESPECIFICA ANALITICO DE FINALIZAÇÃO
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
DOMINGO	MANHÃ	GRUPO					FOLGA
		A	B	C	D	E	
		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	

# BOAVISTA SPORT CLUB DEPARTAMENTO DE FUTEBOL PROFISSIONAL

## SUPLEMENTAÇÃO

A suplementação de acordo com a especificidade de cada atleta será colocada em uma mesa próxima a saída do Centro de Treinamento. Nesta o profissional irá encontrar seu suplemento e também um kit lacrado para ser ingerido no trajeto até sua residência.

Estádio - Rua Capitão Nunes 575 / Bacaxá / Saquarema - RJ / Brasil

CEP 28890-000 / [www.boavistasc.com.br](http://www.boavistasc.com.br)