



Ilustração, Tiago Galo

COVID 19: PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO PARA AS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS, ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

Atualização 30 de outubro de 2020

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	3
2. RECOMENDAÇÕES GERAIS	0
2.1 AVALIAÇÃO DO RISCO.....	0
2.2 APLICAÇÃO DE MATRIZ DE “RISCO X MEDIDAS DE MITIGAÇÃO” PRODUDIZA PELO IPDJ	2
2.3 ELABORAÇÃO DO PLANO, DISCUSSÃO, MELHORIA.....	2
2.4 APLICAÇÃO E VIGILÂNCIA DO CUMPRIMENTO DO PLANO	2
2.5 MELHORIA DO PLANO	3
3. COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO.....	3
4. RECURSOS HUMANOS.....	4
4.1 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI) – COLABORADORES IDM’s.....	4
4.1.1 Medidas gerais e preparação prévia	4
4.1.2 Medidas específicas para os trabalhadores	5
4.1.3 Máscara de proteção.....	5
4.1.4 Higiene das mãos.....	6
4.1.5 Etiqueta respiratória	6
4.1.6 Roupa de trabalho	6
4.1.7 Balneários / vestiários / instalações sanitárias comuns.....	6
5. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES E MATERIAIS	8
5.1 Medidas gerais de atendimento ao público.....	8
5.2. Técnicas de limpeza	9
5.3 Materiais de limpeza.....	9
6. PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O DESPORTO	10
6.1 Antes da atividade	10
6.2 Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer	10
6.3 Deteção de caso suspeito	10
6.4 A pessoa com sinais de doença	11

7. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE SEGURANÇA PARA ACRESCENTAR ÀS RECOMENDAÇÕES DA AUTORIDADE DE SAÚDE	11
7.1. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações:	11
8. NORMAS E RECOMENDAÇÕES COMPLEMENTARES DE SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES ...	12
8.1 Gerais	13
8.2 Medidas Específicas	14
8.3 Competições Desportivas	15
8.4 Espaços para treino individualizado	15
8.5 Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)	15
CAPÍTULO II – INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS	17
1. PAVILHÃO DAS TRAVESSAS	17
1.1 PLANO DE CIRCULAÇÃO	17
1.2 SINALÉTICA	18
1.3 DESPORTOS COLETIVOS – MODALIDADES DE MÉDIO RISCO.....	18
1.4 DESPORTOS INDIVIDUAIS.....	19
1.4.1 TREINOS DE DESPORTOS INDIVIDUAIS NAS IDM'S.....	19
2. COMPLEXO DESPORTIVO PAULO PINTO	19
TÊNIS - MODALIDADE DE BAIXO RISCO	19
NATAÇÃO - MODALIDADE DE BAIXO RISCO	20
3. CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA e CAMPO 11 TRAVESSAS	25
5.1 FUTEBOL – MODALIDADE DE MÉDIO RISCO.....	25
CAPÍTULO III – PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA AO AR LIVRE.....	25
1. RUNNING PARQUE	25
10. DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA.....	27
ANEXO I – Modelo de Termo de Responsabilidade.....	29
ANEXO II – Modelo de Termo de Responsabilidade Coletiva	30

COVID 19: PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO PARA AS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS, ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

1. ENQUADRAMENTO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A 11 de março de 2020, a COVID-19 foi considerada uma Pandemia pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública. O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

A retoma do treino desportivo, fundamentada nas recomendações das autoridades de saúde, deve adaptar-se à:

- Especificidade da modalidade;
- Especificidades das tarefas de treino;
- Condições das instalações;
- Idade, nível de prática e estado de saúde dos praticantes.

É nosso objetivo contribuir para a diminuição da transmissão de SARS-CoV-2.

Da legislação

De acordo com o artigo 23.º, Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020, que declara a situação de contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, propomos recomendações para a retoma da atividade física e desportiva.

Considerando,

Artigo 23.º, Atividade física e desportiva

- 1 - A prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada sem público, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS.
- 2 - As instalações desportivas em funcionamento regem-se pelo disposto no artigo 9.º, com as necessárias adaptações.

Artigo 9.º, Regras de higiene

Os locais abertos ao público devem observar as seguintes regras de higiene:

- a) A prestação do serviço e o transporte de produtos devem ser efetuados mediante o respeito das necessárias regras de higiene definidas pela DGS;*
- b) Os operadores económicos devem promover a limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies, com os quais haja um contacto intenso;*
- c) Os operadores económicos devem promover a limpeza e desinfeção, antes e após cada utilização ou interação pelo cliente, dos terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies, produtos e utensílios de contacto direto com os clientes;*
- d) Os operadores económicos devem promover a contenção, tanto quanto possível, pelos trabalhadores ou pelos clientes, do toque em produtos ou equipamentos bem como em artigos não embalados, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos trabalhadores;*
- e) Nos estabelecimentos de comércio a retalho de vestuário e similares, durante a presente fase, deve ser promovido o controlo do acesso aos provadores, salvaguardando-se, quando aplicável, a inativação parcial de alguns destes espaços, por forma a garantir as distâncias mínimas de segurança, e garantindo-se a desinfeção dos mostradores, suportes de vestuário e cabides após cada utilização, bem como a disponibilização de soluções desinfetantes cutâneas para utilização pelos clientes;*
- f) Em caso de trocas, devoluções ou retoma de produtos usados, os operadores devem, sempre que possível, assegurar a sua limpeza e desinfeção antes de voltarem a ser disponibilizados para venda, a menos que tal não seja possível ou comprometa a qualidade dos produtos;*
- g) Outras regras definidas em códigos de conduta aprovados para determinados setores de atividade ou estabelecimentos, desde que não contrariem o disposto no presente regime.*

Da DGS

Orientações da Direção-Geral da Saúde nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro.

Consideramos para o efeito, as orientações:

Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020

COVID-19: Atividade Física e Desporto – Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto.

Orientação nº 36/2020 de 25/08/2020

COVID-19: Desporto e Competições Desportivas

2. RECOMENDAÇÕES GERAIS

Sendo as instalações desportivas municipais equipamentos de gestão municipal todas as decisões sobre o seu modo de funcionamento são da responsabilidade do executivo municipal, no âmbito do Plano de Contingência.

A retoma do treino desportivo, que se pretende progressiva e com respeito à proteção da saúde dos praticantes e dos outros agentes desportivos, deve apoiar-se num plano para a minimização dos riscos, fundamentado nas recomendações das autoridades de saúde. Para além disso, a retoma do treino desportivo deve adaptar-se à especificidade da modalidade, das tarefas de treino, das condições das instalações e da idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos envolvidos. Para minimizar os riscos, algumas das rotinas anteriores devem ser ajustadas ou alteradas, pelo que é necessário antecipar e clarificar as diferentes medidas de mitigação destinadas a diminuir os riscos identificados, a aplicar a cada situação.¹

Objetivos do presente documento:

- Providenciar informação de suporte para a avaliação dos riscos;
- Identificar as atividades de mitigação;
- Ajudar na tomada de decisões para a criação do plano de retoma, com base na matriz de “risco- medidas de mitigação”, construída com a melhor evidência científica disponível à data;
- Desta forma, deverá ser possível estabelecer os planos de retoma do treino desportivo, atendendo à especificidade de cada modalidade desportiva, aos diferentes contextos de treino e às diferentes condições das instalações.

2.1 AVALIAÇÃO DO RISCO²

2.1.1 É necessário estabelecer previamente o risco das diversas atividades, que podem ser categorizadas como “negligível”, “baixo”, “moderado” ou “elevado risco”, por exemplo.

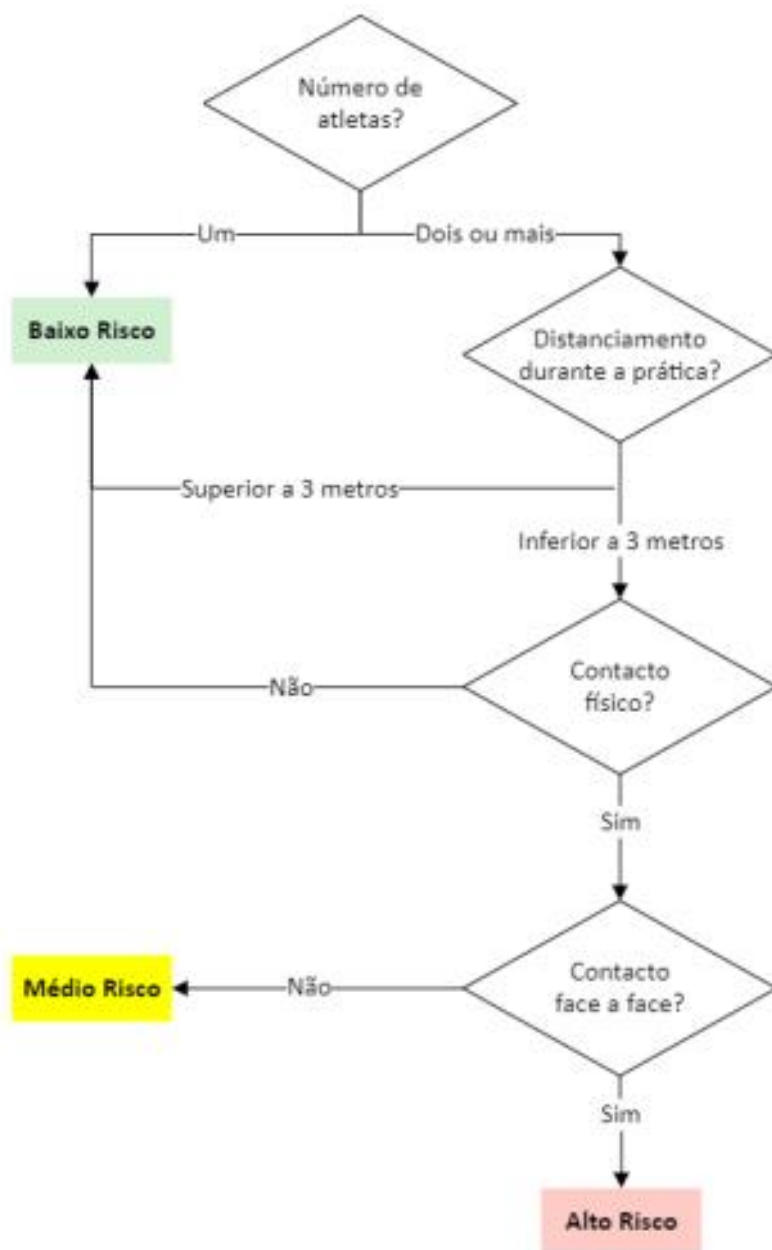
Em relação à avaliação global do risco, sugerimos:

- a) Analisar o risco da modalidade/especialidade na realização da atividade específica (exemplo: corrida, salto, luta, jogo com contacto, etc.), na perspetiva isolada do(s) praticante(s) (isto é, sem juizes, cronometristas, árbitros ou público);
- b) Analisar o risco das diferentes componentes/situações do treino, como aquecimento, treino de agilidade/coordenação, treino de força, análise e repetição de tarefas ou gestos desportivos, retorno à calma, atividades de regeneração;
- c) Estender esta análise de risco a múltiplos participantes de um eventual grupo de trabalho, começando por adicionar os praticantes, a equipa técnica, os elementos de apoio ao treino, os funcionários das instalações.

NOTA IMPORTANTE: Ver ANEXO 3 da Orientação nº 36/2020 de 25/08/2020 – **Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco** de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da mesma orientação.

¹ Documento de apoio elaborado pelo CAR Jamor

² Do documento de apoio elaborado pelo CAR Jamor



Anexo 2 orientação nº 36/2020 de 25/08/2020 – Algoritmo de estratificação

2.1.2 Analisar a decomposição de etapas em relação ao treino:

- condições, comportamentos fora do treino;
- deslocação para o treino;
- circuitos habituais e os novos circuitos a realizar nas instalações de treino;
- adaptação das instalações de apoio (cabines, sanitários, salas de apoio);
- normas a cumprir para minimizar os riscos;
- condições de preparação/higienização para outras sessões de treino.

2.1.3 Em relação à componente desportiva, o risco deverá ser considerado “reduzido”, “moderado” ou “elevado” em função do distanciamento inter individual entre os atletas, treinadores, outros elementos das equipas de trabalho. Neste caso devemos considerar que os 2 metros de distanciamento fazem referência a situações de indivíduos a caminhar ou em fila de espera.

2.1.4 Considerar como fator o “número de praticantes/participantes” e a localização da atividade em “espaço fechado/coberto” ou “ar livre”.

Em relação às condições das instalações, devemos considerar:

- Instalações sanitárias (balneários e casas de banho);
- Circuitos de acesso e circulação para assegurar o distanciamento;
- Definir área de isolamento para quem manifestar sintomas durante o treino. Ter plano de contingência para esta eventualidade;
- Reforço de material de higienização e limpeza;
- Prever a necessidade de termómetros caso a DGS assim o indicar.

2.2 APLICAÇÃO DE MATRIZ DE “RISCO X MEDIDAS DE MITIGAÇÃO” PRODUTIVA PELO IPDJ

Para auxiliar na avaliação de risco e na implementação de medidas de mitigação, propomos a utilização de uma matriz de avaliação, adaptada a partir de uma ferramenta de cálculo desenvolvida pela OMS (https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-19-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2)

O preenchimento desta matriz, ficheiro anexo, permitirá obter uma estimativa razoável do nível de risco associado à realização da atividade de treino/competição, contribuindo também para identificar e corrigir lacunas nas medidas de mitigação a implementar.

2.3 ELABORAÇÃO DO PLANO, DISCUSSÃO, MELHORIA

O plano de retoma das atividades desportivas deverá ser proposto pelas respetivas associações desportivas. A Câmara Municipal de S. João da Madeira, através da Divisão da Juventude e Desporto, estará disponível para apoiar as associações na elaboração do seu plano de retoma de atividades.

A análise e discussão do plano de retoma será realizada caso a caso, num processo de apreciação conjunta entre a Câmara Municipal e as associações desportivas em causa.

No caso das instalações desportivas municipais, o Plano de Retoma de Atividades Desportivas proposto pelos clubes desportivos é sujeito a parecer favorável dos serviços de proteção civil do Município de S. João da Madeira. A Câmara Municipal de S. João da Madeira informará os clubes desportivos relativamente aos termos de utilização das instalações e data de início das atividades. O plano deverá ser alvo de melhorias e adaptações resultantes da evolução da situação da pandemia, da experiência e sensibilidade entretanto adquiridas, bem como do conhecimento científico e orientações emitidas pela OMS e DGS.

2.4 APLICAÇÃO E VIGILÂNCIA DO CUMPRIMENTO DO PLANO

Ainda que a competência pela aplicação e vigilância do cumprimento do plano de retoma seja, do ponto de vista normativo, da responsabilidade dos técnicos e responsáveis pelas instalações desportivas, todas as normas e recomendações determinadas pelas autoridades nacionais de

saúde e complementarmente definidas no plano de retoma, deverão ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes. Todos os atletas autorizados a utilizar as instalações, devem assinar um termo de responsabilidade individual.

2.5 MELHORIA DO PLANO

Com o passar do tempo, é expectável que surjam novos dados científicos sobre o vírus SARS-CoV-2 e a doença COVID-19, que obriguem a modificações nos planos de contingência. Assim, recomendamos que todos os profissionais de saúde envolvidos no acompanhamento dos processos de retoma à atividade se mantenham a par das orientações emitidas pela OMS e pela DGS, bem como de outras fontes de evidência científica relevantes, de modo a poderem ajustar atempadamente os procedimentos implementados.

Cabe, no entanto, à Câmara Municipal de S. João da Madeira a responsabilidade de assumir estes e outros protocolos de segurança e de higienização, assim como a reabertura das instalações.

3. COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

A Câmara Municipal de S. João da Madeira tem o dever de informar e comunicar com todos os agentes desportivos, para isso propomos os seguintes procedimentos:

- Afixar em locais visíveis (entrada, locais de atendimento) e comunicar através de todos os meios e canais disponíveis (sms, email, página web e facebook), todas as regras de etiqueta respiratória e distanciamento físico, bem como outras definidas internamente, de forma a informar todos os utilizadores da necessidade do seu cumprimento;
- Informar as associações com atividades desportivas sobre a reabertura das IDM's e das novas condições de utilização;
- Garantir a divulgação de informação que tranquilize a população sobre a segurança na utilização das instalações desportivas municipais;
- Garantir o acesso à informação a segmentos da população que não têm acesso à Internet ou que estão em situação de exclusão;
- Garantir a informação e formação dos colaboradores da DJD através de comunicação regular e confirmação do cumprimento das regras estabelecidas;
- Realizar reuniões regulares para trocar informações e experiências, alterar ou melhorar procedimentos e esclarecer dúvidas;
- Garantir a atualização das regras e procedimentos de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde em articulação com o Plano de Contingência do município.

Colocação de painéis de informação nas entradas das instalações desportivas:

- Ficha de contactos elaborada pela CMSJM com uma pessoa responsável por esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com os procedimentos Covid19;
- Ficha de contactos;
- Cartazes de recomendações DGS – <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>;
- Afixar cartazes com medidas básicas.

4. RECURSOS HUMANOS

4.1 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI) – COLABORADORES IDM's

4.1.1 Medidas gerais e preparação prévia

1. Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática de atividade física e desportiva:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B *Avaliação de risco nos locais de trabalho*, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)³ necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
- f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
- g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços de ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;
- c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

4.1.2 Medidas específicas para os trabalhadores

Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras.

Na Orientação da DGS, nº 019/2020 de 03/04/2020, a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) deve ser responsável e adequada à atividade profissional e ao risco de exposição e não dispensa o cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento físico, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores, encarregados de educação e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos do seguinte equipamento ou preocupações:

- Máscara cirúrgica e óculos de proteção.
- Roupa de utilização exclusiva dentro das instalações a vestir lavada diariamente, quando possível trocada entre clientes ou descartável, ou batas descartáveis tipo visitante em não tecido que aperta atrás com fitas no pescoço e na cintura;
- Calçado de uso exclusivo dentro das instalações;
- Lavagem ou desinfecção frequente das mãos entre utentes, depois de tocar em dinheiro/cartões de crédito, sempre antes e depois de usar a casa de banho, comer, beber ou sempre que sejam mudadas as luvas de acordo com as orientações da DGS;
- Realizar a higiene das mãos, sempre que isso seja possível, à frente do utente para mostrar que a higiene é uma prioridade.;
- Não usar adornos tipo pulseiras, relógios e anéis, sobretudo nesta fase. Quanto às unhas – evitar as unhas de gel, gelinho e unhas compridas que impedem os profissionais de higienizar adequadamente as suas mãos;
- Colocar, retirar e manter a máscara cirúrgica de forma correta;

4.1.3 Máscara de proteção

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:

- Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
- Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros).

Na colocação, uso da máscara, deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

- Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;

- Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos, aconselhável de pedal;
- Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

4.1.4 Higiene das mãos

Devem ser adotados procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis, deve ser utilizado um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas).

4.1.5 Etiqueta respiratória

Todos os indivíduos devem seguir procedimentos de etiqueta respiratória e evitar tossir ou espirrar para as mãos; em caso de necessidade, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel numa utilização única; deitando-o imediatamente ao lixo e procedendo à desinfeção das mãos;

4.1.6 Roupa de trabalho

- Os uniformes de trabalho devem ser arejados e lavados com frequência;
- Se os vestiários não permitirem o distanciamento de segurança de 2 metros entre as pessoas, deverá implementar-se a sua utilização desfasada ou procurar outro local com área maior;
- No acesso e permanência nos vestiários é obrigatório o uso de máscara ou viseira, tal como no interior de qualquer edifício;
- Deve ser promovido um controlo no acesso a vestiários, no sentido de garantir as distâncias mínimas de segurança e assegurando-se a sua desinfeção após cada utilização, assim como a disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para utilização pelos trabalhadores antes da entrada nos mesmos.
- Idealmente, e no caso de trabalhadores que utilizem transportes públicos, os mesmos não deverão vir já equipados do seu domicílio.

4.1.7 Balneários / vestiários / instalações sanitárias comuns

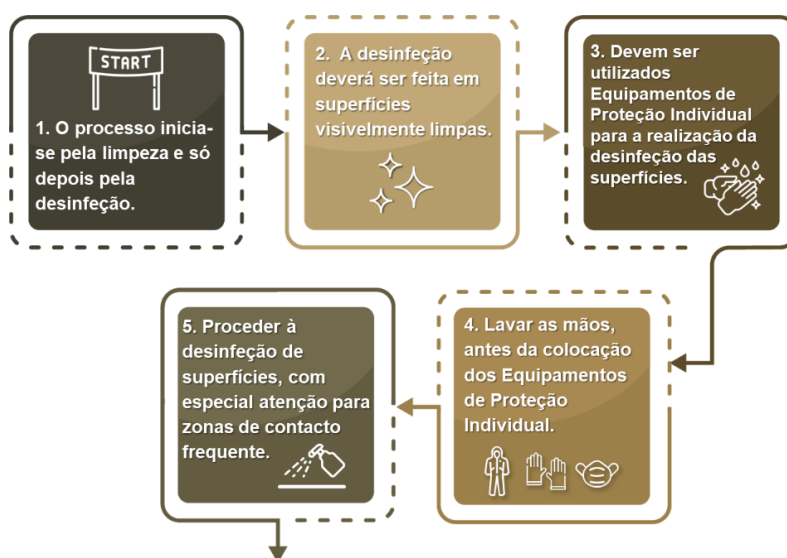
Deve ser assegurada a distância de segurança entre utilizadores ou reduzida a lotação/ocupação do espaço. Devem, por isso, ser implementadas medidas como desfasamento de horários, garantido espaçamento e distância mínima entre ocupantes de utilizadores em simultâneo, assim como limpeza de acordo com o plano definido com base nas recomendações da DGS limite;

Ferramentas e material de trabalho

- Deve limitar-se, ao máximo, a troca ou partilha de objetos e ferramentas entre colaboradores, os quais também devem ser desinfetados após cada utilização;
- As zonas de passagem e contacto comuns, devem ser frequentemente desinfetadas com uma solução à base de álcool (mínimo 70%): casas de banho, portas de acesso, maçanetas, puxadores, torneiras, equipamentos e ferramentas;
- Deve promover-se a desinfeção de mãos sistemática (sempre que possível), usando para tal água e sabão em toda a superfície das mãos, durante pelo menos 20 segundos, ou através da aplicação de uma solução desinfetante à base de álcool (mínimo 70%);
- Devem estar disponíveis toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos. Todos os espaços de trabalho devem ser arejados frequentemente;
- Deve ser definido um plano de tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, de acordo com o Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março, do Ministro do Ambiente e da Ação Climática.
- Tal como já referido anteriormente, deve ser garantida a limpeza e desinfeção diária de equipamentos, postos de trabalho e de todas as zonas de potencial contaminação como portas, interruptores, puxadores, telefones, superfícies como mesas, secretárias e observar-se o protocolo recomendado para tratamento do lixo.
- Deverá ser estabelecido um procedimento de higienização e limpeza relativo a viaturas de serviço, com especial destaque para as que possam ser partilhadas por vários utilizadores ou que envolvam o transporte de várias pessoas. Nesses casos, e sempre que exista alteração de ocupantes/utilizadores, deverá ser efetuada uma higienização prévia à nova utilização, com especial ênfase nos normais pontos de contacto (volante, comandos, puxadores, manetes, entre outros).

5. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES E MATERIAIS

Devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da doença as quais devem estar em conformidade com a Orientação para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, da DGS- 014/2020 da DGS.³



5.1 Medidas gerais de atendimento ao público

- O plano de limpeza e higienização das idm's deverá ser definido nos termos definidos pela Orientação N.º 14/2020 da DGS e Orientação 008/2020 da DGS12;
- Este plano deve estar afixado em local visível;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
- Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020.
- Para cada produto deve existir uma ficha técnica, com as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, proteção durante os procedimentos de limpeza dos espaços e garantia de ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção;
- Os ecrãs e os teclados, assim como as zonas de contacto frequente e as superfícies, devem ser limpos frequentemente, de preferência com toalhetes de limpeza e desinfeção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação contra o vírus (ação virucida).

³ Ação de Sensibilização no âmbito das Boas Práticas Higiénico-Sanitárias – Exército de Portugal

- Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
- Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);
- Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

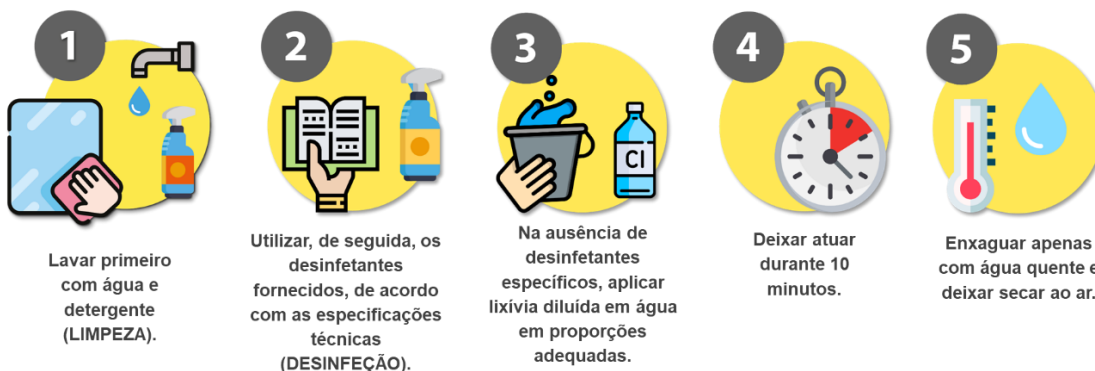
5.2. Técnicas de limpeza

Deverão manter-se as portas abertas para evitar contágio através dos puxadores, não sendo possível, deverá ser disponibilizado, junto às mesmas, desinfetante manual. Deverá, ainda, proceder-se à limpeza frequente das zonas de contacto e superfícies.

Os estabelecimentos devem assegurar que a limpeza segue a seguinte técnica, para além das recomendações da DGS:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas.

5.3 Materiais de limpeza



- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora);

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray;
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência. Deverá ser feita uma higienização imediatamente antes de um novo utilizador da superfície/equipamento o utilizar (sobretudo em caso de utilizadores múltiplos, situação que deve ser evitada);
- Devem seguir-se as recomendações da DGS na Orientação 014/2020 para limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O DESPORTO

SINTOMAS DURANTE O TREINO

6.1 Antes da atividade

Antes de participarem na atividade, o praticante deve assegurar-se que cumpre os seguintes requisitos:

- i. Não tenha estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
- ii. Não tenha sintomas (tosse, febre ($>37,5^{\circ}$), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato);
- iii. Não pertença a um grupo considerado de risco.

6.2 Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS13:

6.3 Detecção de caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

- Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento:
 - a. Complexo Desportivo Paulo Pinto – WC masculino, piso -1
 - b. Pavilhão das Travessas – WC feminino (bancada) Sul
 - c. Campo 11 das Travessas – Posto Médico
 - d. Centro de Formação Desportiva – Gabinete Médico
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de

- Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
- A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
 - Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.
 - Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

6.4 A pessoa com sinais de doença

- a) Segue as orientações constantes do folheto disponível na **sala de isolamento profilático**;
- b) Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

7. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE SEGURANÇA PARA ACRESCENTAR ÀS RECOMENDAÇÕES DA AUTORIDADE DE SAÚDE

7.1. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações:

- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
- Todas as associações devem assinar um Termo de Responsabilidade Coletiva (Anexo 2), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
- Nas instalações desportivas municipais realizaremos as adaptações temporárias para fazer respeitar o distanciamento de segurança, bem como as medidas de prevenção de contágio do Covid-19, a fim de reforçar a segurança dos seus atletas e treinadores.
- Proteções de acrílico ou vidro, no atendimento das receções;
- Alterações na utilização dos vestiários, quando autorizado: redução da utilização para 50%, utilizando apenas de 2 em 2 cacifos, para manter a distância entre as pessoas;
- A utilização das instalações desportivas municipais será possível para todos os praticantes da modalidade que previamente têm aprovado o plano de retoma pelos serviços municipais de proteção civil.
- Não devem treinar as pessoas que:
 - o Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;

- (tosse, febre (>37,5°), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).
- Pertencem a um grupo considerado de risco.
- Poderão aceder às instalações os treinadores, praticantes, e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança e manutenção.
- A movimentação dentro do espaço desportivo, a deslocação para a infraestrutura desportiva e a utilização das instalações desportivas municipais, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança e serviços de segurança, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas conforme desenhos colocados à entrada dos espaços desportivos;
- Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica;
- A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;
- Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de menores de idade e pessoas com necessidades especiais;
- Todos os agentes desportivos, deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim do jogo/aula previamente marcado;
- O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância;
- No caso concreto do CDPP, será acionado o controlo de acesso às instalações (torniquetes) e, portanto, bloqueadas as entradas quando a capacidade máxima for atingida;
- Os balneários encontram-se encerrados, expeto para equipas séniores com competições marcadas.

8. NORMAS E RECOMENDAÇÕES COMPLEMENTARES DE SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES

A implementação das medidas de prevenção, controlo e minimização de risco de transmissão do Vírus SARS CoV2 permite que atividades avaliadas com risco mais elevado possam ser adaptadas de modo a serem realizadas com a maior segurança possível.

As medidas a implementar, embora devam atender às especificidades de cada atividade, terão sempre como base comum as medidas gerais de proteção (distanciamento social, higiene das mãos, etiqueta respiratória e higiene de superfícies), bem como as orientações mais recentes das Autoridades de Saúde Pública e as normas excecionais decretadas pelo Governo.

8.1 Gerais

- Todas as estruturas de apoio (salas, arrecadações, balneários, etc.), não necessárias às atividades permitidas nesta fase, permanecerão encerradas, inclusive os balneários exceto para equipas séniores, devidamente autorizadas;
- As entradas nas instalações desportivas municipais devem ser feitas em separado e as portas devem estar abertas, antes, durante e depois do treino de modo a evitar o seu manuseamento por pessoas diferentes. Este controlo deve ser assegurado por um, ou vários, funcionários da autarquia ou pelos dirigentes/seccionistas devidamente autorizados;
- Não é permitido emprestar ou alugar equipamento desportivos;
- Realizar ação de formação para todos os profissionais ao serviço na instalação. Devem ser conhecedores das normas e das medidas e deverão ser os mesmos a dar o exemplo. Caso necessário devem ser promovidas ações de esclarecimento internas para o cumprimento das normas;
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
- Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
- Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
 - a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 - b. No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
- Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - b. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
 - a. Equipas técnicas;
 - b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;

- c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
- Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
- Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
- Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
- Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

8.2 Medidas Específicas

- As federações e/ou os clubes devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva (Anexo 2 e 3 da orientação n.º36) e **elaborar um Regulamento Específico**, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da presente Orientação.
- Atento o Princípio do Gradualismo, a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, inicia-se:
 - a. Contextos de treino ajustado para garantir o distanciamento física permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários.
 - b. Contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:
 - i. Modalidades de alto e médio risco:
 - escalões seniores (de imediato);
 - equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;
 - ii. Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.
- As federações e os clubes considerarão a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV2 aos praticantes das modalidades desportivas, de acordo com a estratificação do risco da modalidade desportiva (Anexo 2 e 3 da orientação n.º36), da situação epidemiológica a nível regional e local, e dos recursos disponíveis.
 - o NOTA: consultar os pontos 18, 19, 20 e 21 da orientação n.º36 da DGS de 25 de Agosto.

8.3 Competições Desportivas

- A entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência, elaborado nos termos do número 1 da Orientação n.º36 da DGS . Este Regulamento deve incluir:
 - a. A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;
 - b. A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.
- O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
- A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica.

8.4 Espaços para treino individualizado

- Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis de mesa, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
- Superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

8.5 Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

- As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
- Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

- Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado).
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

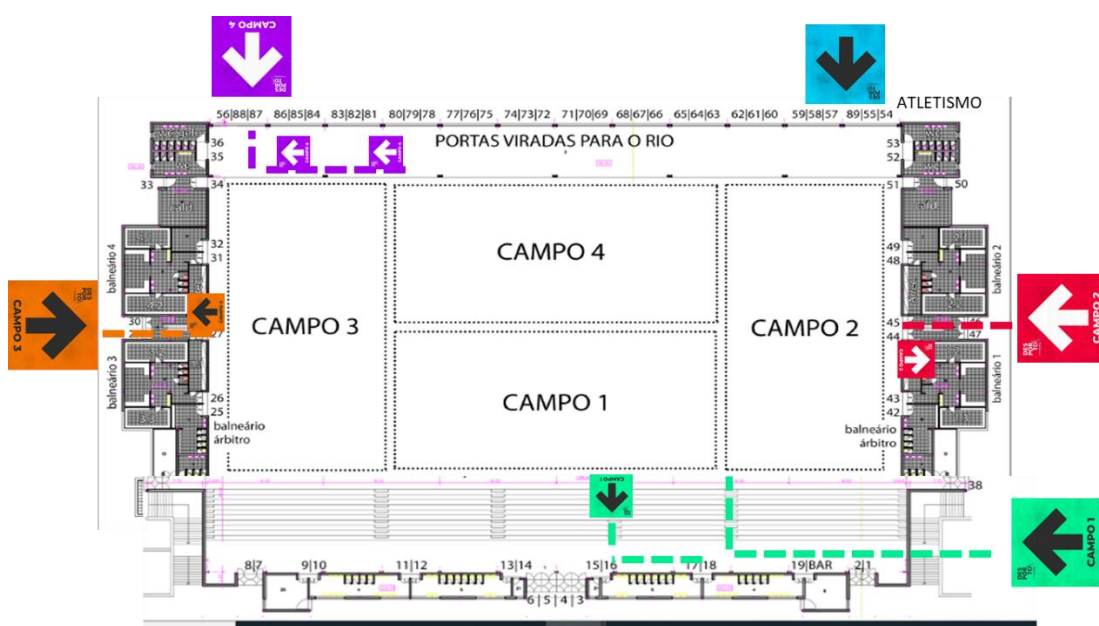
CAPÍTULO II – INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS COMPLEMENTARES DE SEGURANÇA NO TREINO POR MODALIDADE

1. PAVILHÃO DAS TRAVESSAS

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS COMPLEMENTARES DE SEGURANÇA NO TREINO

1.1 PLANO DE CIRCULAÇÃO



- O dirigente deverá dirigir-se ao funcionário de serviço pela entrada do campo 2 para recolher a chave da respetiva entrada/saída dos atletas;
- No final do treino a chave deverá ser entregue ao funcionário de serviço;
- Para qualquer esclarecimento adicional deverá entrar em contacto pelo número 962146440;
- Os atletas deverão entrar no pavilhão o mais próximo da hora marcada do treino (sugerimos 5 min. Antes do treino);
- Entrada é realizada a medição da temperatura, pelo responsável do clube;
- Desinfeção das mãos na entrada e saída do pavilhão. Após contacto com superfícies de uso comum.
- Espaços de treino - cada clube deve providenciar o gel desinfetante para as mãos;
- Os atletas deverão ter calçado para uso exclusivo no treino;
- É proibido o acesso ao público.

1.2 SINALÉTICA



**DES
POR
TO**
S. João da Madeira
Câmara Municipal



**obrigatório
troca de calçado**

**DES
POR
TO**
S. João da Madeira
Câmara Municipal



**proibido
acesso ao público**

1.3 DESPORTOS COLETIVOS – MODALIDADES DE MÉDIO RISCO

1. Os desportos coletivos deverão assumir o treino individualizado do atleta. Deverão contemplar a redução de atletas, com seguro válido. assegurando a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.⁴
2. Assumindo como referência, proposto pela DGS, define-se um espaço de 9m² por atleta.
3. Criação de um sistema de alternância na entrada nos campos de modo a que quando se der a rotação dos utilizadores do espaço a entrada nos campos seja feita de forma alternada por cada um dos topos.
4. Para os planos de treino⁵

⁴ Orientação DGS n.º 30/2020 de 29/05/2020

⁵ Comunicado n.19/20 Federação Portuguesa de natação, 2 de junho de 2020

Dando cumprimento à distância de segurança de 3m entre praticantes sugerimos que os espaços de treino devem ter uma configuração mais quadrangular, isto é, que o comprimento seja reduzido e a largura aumentada.

5. Devem privilegiar o trabalho em vagas. O treinador deverá fazer uma gestão criteriosa das tarefas para manter as distâncias (que serão necessariamente a menos de 3m).

6. Na seleção de exercícios deverá ter em conta o tamanho e idade do atleta e material desportivo para cada atleta.

7. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.

1.4 DESPORTOS INDIVIDUAIS

1.4.1 TREINOS DE DESPORTOS INDIVIDUAIS NAS IDM'S

1. Recomendações para uso das instalações desportivas municipais para o treino de desportos individuais:

- a) É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico;
- b) A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que o clube assegure as seguintes condições:
 - i. Respeito de um distanciamento mínimo de 3 m entre praticantes, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de 4 m, para atividades em fila;
 - ii. Em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m)
(http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf).

2. COMPLEXO DESPORTIVO PAULO PINTO

TÉNIS - MODALIDADE DE BAIXO RISCO

- O máximo de 4 (quatro) praticantes por court, procurando sempre manter uma distância de segurança (2 metros).
- Não devem estar mais de 2 jogadores no mesmo lado do court. Os exercícios do mesmo lado não devem exceder 2 jogadores.
- Em treinos de 4 jogadores é permitido apenas 1 (um) treinador por court. Em treinos até 2 jogadores é permitido acesso de 2 treinadores utilizando para a sua movimentação no court o corredor lateral oposto ao corredor lateral onde os jogadores colocam o seu material. (preferencialmente no canto atrás da linha de fundo do seu lado)
- Manter o distanciamento físico em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e enquanto os jogadores estão em tempo de descanso.
- Exercícios de bola viva são recomendados em vez dos exercícios de cesto.
- É recomendável que as sessões de treino sejam efetuadas com bolas novas sempre que possível.
- Usar menos bolas por sessão de treino/jogo.
- Limitar a utilização de equipamentos de treino, tais como cones ou alvos.
- Não deixar que os alunos toquem em qualquer equipamento de treino.

- O manuseamento das bolas deve ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão de treino, preferencialmente pelo treinador quando este se encontra em court durante toda a sessão de treino. Os jogadores devem então encaminhar as bolas que se encontrem no chão com a raquete para a zona onde se encontra o treinador para que este seja a única pessoa a manusear as bolas e as coloque em jogo. Caso não seja possível a presença do treinador durante toda a sessão de treino, a responsabilidade de manuseamento das bolas deve ser assumida em exclusivo por 1 (um) dos jogadores.
- Para o treino do serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas (recomendável 2 latas e/ou bolas de cor diferenciadas) e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos. Num treino com 2 ou 4 jogadores, devem servir à vez (um serve e o outro responde) para evitar misturar as bolas.

Recomendações técnicas complementares de segurança na utilização livre

- O máximo de 2 (dois) atletas por court.
- Não é permitido qualquer outro elemento no court durante o período de utilização (familiar, amigo, árbitro).
- Manter o distanciamento físico em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.
- É recomendável que as sessões sejam efetuadas com bolas novas.
- O manuseamento das bolas é recomendável ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão. Para o serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos. (recomendável diferentes para cada servidor)

Recomendações comportamentais complementares de segurança no court, no treino e utilização livre (alugueres):

- As raquetes não devem ser partilhadas em nenhum momento;
- Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto;
- Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa;
- Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente do court (rede, stick's de singulares, cadeira de arbitro, bancos, vedações, gradeamento, etc.);
- Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

NATAÇÃO - MODALIDADE DE BAIXO RISCO

PROCEDIMENTOS ANTES DA ABERTURA

Relativamente aos planos de água, o PWTAG (Grupo de Assessoria e Tratamento de Água de Piscina de Saúde Pública do Reino Unido, <https://www.pwtag.org/>) afirma que “a água da piscina é um ambiente seguro e isento de COVID19”, devido ao tratamento com cloro.⁶

1. De acordo com as recomendações da OMS, antes de iniciar a qualquer atividade num espaço aquático, deve-se fazer uma hipocloração de 15mg / le e um ajuste paramétrico da água e, após

⁶ Comunicado n.14/20 Federação Portuguesa de natação, 24 de abril de 2020

e antes da abertura, recolher uma amostra de água para análise em laboratório e, assim, ter a certeza de que a piscina está em condições sanitárias e livre de agentes patogénicos.⁷

2. Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios.⁸

3. A limpeza e desinfeção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloração (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.⁹

4. Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.¹⁰

5. Todos os operadores devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina.¹¹

6. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.

MEDIDAS DE HIGIENE

Propõe-se também implementar medidas reforçadas de higiene sanitária nas piscinas, das seguintes formas:

1. Fornecimento de produtos desinfetantes para todos os atletas na receção, vestiários e blocos;

2. Reforço do serviço de limpeza, com especial atenção às áreas A e B de Dryland previamente identificadas;

3. Reforço da comunicação a todos os atletas, sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e sobre o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor emanadas pela DGS.

4. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.

5. Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.

7. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

HIGIENIZAÇÃO SISTEMÁTICA NA PISCINA

1. Sabemos com algum grau de certeza que a cuba das piscinas é o espaço desportivo com maior grau de higienização e controlo sistemático do mesmo, pelas Administrações regionais de Saúde. Deste modo este controlo pode ser efetivado, se for esse o entendimento com uma regularidade maior, embora na maior parte dos casos as análises sejam feitas em regime mensal. Se em algum caso, nas medições diárias das piscinas havendo parâmetros que não estejam de acordo com a legislação, devem encerrar a piscina até se proceder ao equilíbrio dos parâmetros.¹²

Os parâmetros químicos devem ser cumpridos segundo a lei e é da responsabilidade do DT da instalação a verificação e cumprimentos dos parâmetros 3 vezes ao dia.

⁷ Idem

⁸ Orientações DGS n.º 30/2020 DATA: 29/05/2020

⁹ idem

¹⁰ idem

¹¹ idem

¹² Comunicado n.14/20 Federação Portuguesa de natação, 24 de abril de 2020

2. Obrigatoriedade de passar pelo duche e lava-pés com líquido desinfetante mudado com regularidade definida pela ARS responsável.
3. Obrigatoriedade de existência de dispensador de álcool gel na entrada para o cais. Se as pessoas são obrigadas a passar pelo duche e ou lava-pés o dispensador deve estar antes dos duchos de acesso ao cais de piscina (zona de balneários e no cais de piscina)
3. Permissão controlada da utilização do espaço de duchos e casas de banho no interior dos balneários.
4. Possibilidade de utilização das casas de banho para o público. Os wc's de uso para público comum devem estar munidos de dispensar de gel antes da porta de entrada e dentro do wc, não podendo ser usados os wc dos balneários.
5. Espaço de vestiário com permanência máxima de 10 minutos, apenas para mudar de roupa e assim permitir um tempo para lavagem e desinfecção do espaço antes da entrada do grupo seguinte.
6. Limpeza de cais de piscina pelo menos 1x/período (manhã, tarde e noite) com produtos certificados ARS/DGS.
6. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
7. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1. Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico.
2. Utilizadores (atletas e utentes): obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.
3. Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara.
4. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada no cais da piscina.
5. Cada utilizador só pode usar o seu material individual de treino ou aulas.
6. Todo o material didático das aulas deve ser desinfetado após cada utilização/aula. Deve ficar definido com que produto e que o mesmo seja certificado.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS COMPLEMENTARES DE SEGURANÇA NO TREINO

1. Atribuir a cada nadador **9 m² de área** em Dryland para aquecimento, respeitando assim a distância recomendada de afastamento de **3m² m/pessoa**. Definir na piscina a área seca destinada à atividade em Dryland.

São definidas 2 áreas de Dryland (A e B) para permitir organizar o espaço para 2 Grupos alternados (A e B) por cada período de treino. É atribuído a área junto à bancada (3mx30m), e junto aos vidros, para aquecimento na piscina do CDPP, com divisão de dois espaços distintos, com capacidade máxima instantânea de 6 atletas em cada espaço.

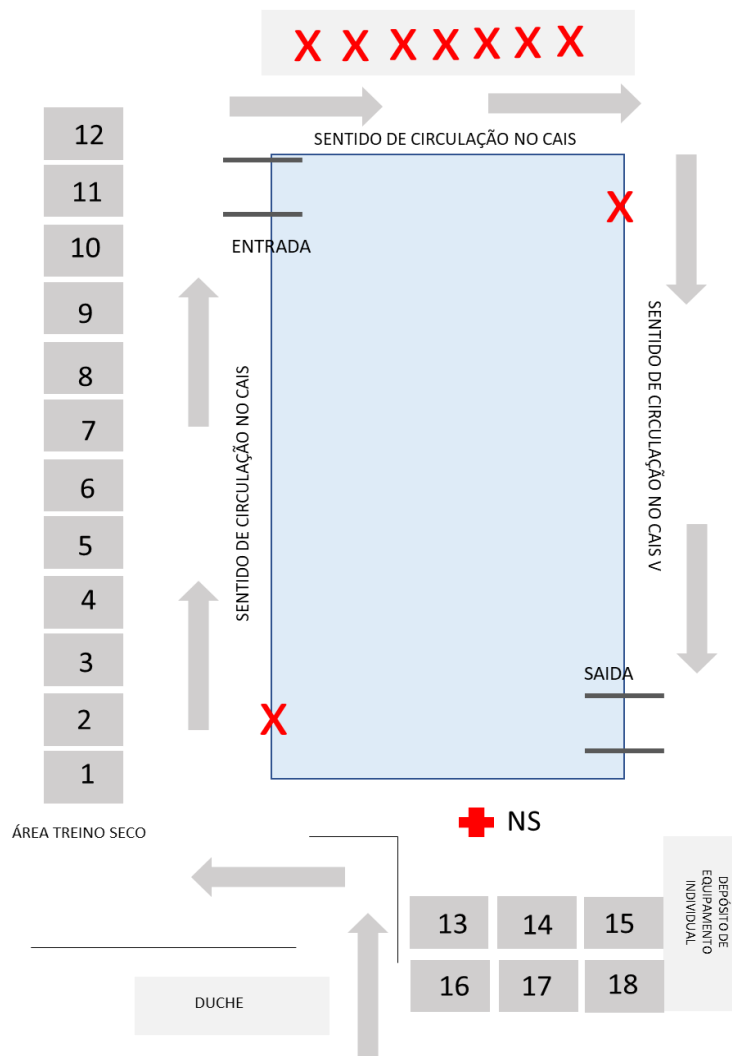
2. Atribuir 4 atletas por pista, por período de treino. Lotação máxima instantânea na piscina do CDPP no treino, 24.

3. Para otimização do espaço, cada período de treino sugerimos ter simultaneamente atletas na água e em terreno seco (Grupo A e Grupo B). Enquanto os atletas de um grupo (A) nadam, os do grupo seguinte (B) aquecem em Dryland e vice-versa.

Tempo para aquecimento em Dryland = 30 minutos;

Tempo para treino em pista = 60 minutos;

Tempo para desinfecção da área de Dryland = 30 minutos.



NORMATIVAS PARA AULAS NATACÃO E AULAS DE GRUPO

1. As aulas de grupo deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.¹³
2. Assumindo como referência, proposto pela DGS, define-se um espaço de 9m² por utilizador. Assim, na piscina interior do CDPP, **fixa-se o limite de 34 utentes em simultâneo.**
3. Criação de um sistema de alternância na entrada na piscina de modo a que quando se der a rotação dos utilizadores do espaço a entrada na piscina seja feita de forma alternada por cada um dos topos.
4. A utilização livre por marcação, enquanto houver restrições associadas ao controlo pandémico, com n.º máximo de utilizadores/pista de 1 pessoa.
5. Aulas de Grupo de Hidro (hidroginástica, Hidroterapia, etc.) só são possíveis realizar com marcação antecipada e respeitando o distanciamento de 9m²/pessoa. Assim, a lotação máxima instantânea fixa-se em **20 utentes.**
6. Nas atividades aquáticas para bebés e para crianças sem autonomia na Piscina (sem adaptação ao meio aquático), estão são acompanhadas pelo encarregado de educação.
7. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos (aulas hidrosenior), ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
8. Para as aulas de natacão¹⁴

Dando cumprimento à distância de segurança de 3m entre praticantes sugerimos que os espaços de aula devem ter uma configuração mais quadrangular, isto é, que o comprimento seja reduzido e a largura aumentada. (Ex: aula em pista de 25m X 2m passa a ser de 12,5m x 4m.) Baseado neste pressuposto teremos os seguintes rácios de n.º pessoas/espaço de aula:

Tipo de piscina	Medidas	Área	N.º máx de alunos	Tipo de utilização	Dinâmica
Piscinas de 25m (pistas 2m largura)	12,5m x 4m	50m ²	6	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 4m	100m ²	9/10*	Aulas/treinos	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 2m	50m ²	4/5*	Aulas	Trabalho em carrossel***
Piscinas de 50m (pistas 2m largura)	25m x 4m	100m ²	9/10*	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	50m x 4m	200m ²	12	Aulas/treinos	Trabalho em vagas ou carrossel**
	50m x 2m	100m ²	7/8*		Trabalho em carrossel***
Qualquer tipologia	12,5m x 8m	100m ²	8/9	Aulas de hidroginástica	Mais estática

* Depende do tamanho/idade dos alunos.

** Alternativa ao espaço aberto será manter a pista divisória e circular num sentido único em cada pista.

*** Neste formato (a evitar) teremos que fazer uma gestão criteriosa das tarefas para manter as distâncias e evitar ao máximo os cruzamentos entre os alunos (que serão necessariamente a menos de 3m).

¹³ Orientação DGS n.º 30/2020 de 29/05/2020

¹⁴ Comunicado n.19/20 Federação Portuguesa de natacão, 2 de junho de 2020

3. CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA e CAMPO 11 TRAVESSAS

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS COMPLEMENTARES DE SEGURANÇA NO TREINO

5.1 FUTEBOL – MODALIDADE DE MÉDIO RISCO

1. Os desportos coletivos deverão assumir o treino individualizado do atleta. Deverão contemplar a redução de atletas, com seguro válido, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.¹⁵
2. Assumindo como referência, proposto pela DGS, define-se um espaço de 9m² por atleta.
3. Criação de um sistema de alternância na entrada nos campos de modo a que quando se der a rotação dos utilizadores do espaço a entrada nos campos seja feita de forma alternada por cada um dos topos.
4. Para os planos de treino¹⁶
Dando cumprimento à distância de segurança de 3m entre praticantes, sugerimos que os espaços de treino devem ter uma configuração mais quadrangular, isto é, que o comprimento seja reduzido e a largura aumentada.
5. Devem privilegiar o trabalho em vagas. O treinador deverá fazer uma gestão criteriosa das tarefas para manter as distâncias (que serão necessariamente a menos de 3m).
6. Na seleção de exercícios deverá ter em conta o tamanho e idade do atleta e material desportivo para cada atleta.
7. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.

CAPÍTULO III – PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA AO AR LIVRE

1. RUNNING PARQUE

Recomendações técnicas complementares de segurança no treino:

1. Antes da atividade

Antes de participarem no Programa Running Parque, os participantes terão que assinar documento onde declararam que não se encontram obrigados a regras de isolamento ou quarentena nos termos definidos pela DGS. O atleta deve assegurar-se, no ato da marcação, que cumpre os seguintes requisitos:

- i. Não tenha estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
- ii. Não tenha sintomas (tosse, febre (>37,5°), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato);
- iii. Não pertença a um grupo considerado de risco.

¹⁵ Orientação DGS n.º 30/2020 de 29/05/2020

¹⁶ Comunicado n.19/20 Federação Portuguesa de natação, 2 de junho de 2020

2. Marcação

Os treinos estão limitados a um por semana/atleta e deverão ser marcados por via eletrónica:
atendimentopiscinas@cm-sjm.pt e 256200295 e/ou 964017314

Ou preenchendo ficha inscrição on-line: inscrição em caminhada e/ou corrida (dentro da corrida indicar o ritmo que realizam ao Km) ou se é ritmo lento ou moderado.
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfv7uA8oUreHcLt9gFLJOMsIDntOMIc_RwYbfa_EPGnJ8_FmQ/viewform?vc=0&c=0&w=1

3. Horários:

Domingo

09h:00 – 09h:45 (15 participantes – com acompanhamento de 3 treinadores) – 3 grupos de 5

10h:00 – 10h:45 (15 participantes – com acompanhamento de 3 treinadores) – 3 grupos de 5

4. Em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m) (http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf).

5. Manter o distanciamento físico, 3 m, em todos os momentos, incluindo quando se dá feedback e enquanto os praticantes estão em tempo de descanso.

6. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto.

7. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa.

8. Evitar contactos desnecessários.

9. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

10. Não é permitido emprestar ou alugar equipamento desportivos.

10. DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020 Declara a situação de contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 <https://dre.pt/home/-/dre/139207969/details/maximized>

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020 - Declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/132883344/details/maximized>

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020 - Estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID 19 <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/132883346/details/maximized>

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020 - Estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID 19.

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

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.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Apresentação dirigida aos Municípios

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/17.03-Municipios.pdf>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Apresentação dirigida à Comunidade Escolar

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/17.03-Comunidade-Escolar.pdf>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Recomendações para a Comunidade Escolar

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Folheto-estabelecimento-ensino.pdf>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Orientação DGS n.º n.º 019/2020 de 03/04/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Orientação DGS n.º 014/2020 de 21/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfecção 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>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Orientação DGS n.º 010/2020 de 16/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026011.pdf>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Uso de Máscaras na Comunidade

<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020-pdf.aspx>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Informação n.º 030/2020 de 20/07/2020: COVID 19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações.

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

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Informação n.º 036/2020 de 25/08/2020: COVID 19: Desporto e Competições Desportivas

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/08/i026575-1.pdf>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

Materiais de Divulgação

<https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Comunicado n.14/20 Federação Portuguesa de natação, 24 de abril de 2020

Comunicado n.19/20 Federação Portuguesa de natação, 2 de junho de 2020

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

Plano de Retoma de Atividade - Fase 4, 30 de maio 2020

Plano de Retoma de Atividade - Fase 3, de 17 maio 2020

Plano de Retoma de Atividade - Fase 2, 30 de abril 2020

COMUNICADO | Medidas de Apoio à Retoma da Atividade, 23 de abril 2020

Despacho n.º 1710/2014, publicado no Diário da República, 2.ª série, de 4 de fevereiro

REGULAMENTOS DAS FEDERAÇÕES

Federação portuguesa de Futebol; Federação de Andebol de Portugal; Federação Portuguesa de Patinagem; Federação Portuguesa de Basquetebol; Federação Portuguesa de Voleibol

ANEXO I – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ANEXO II – Modelo de Termo de Responsabilidade Coletiva

Eu, _____, dirigente da Associação _____ na qualidade de _____, declaro, que a associação compromete-se:

1. Ter um dossier organizado e atualizado, por modalidade/escalão, com todos os termos de responsabilidade individuais.
2. Cumprir com o plano de contingência das instalações desportivas municipais.
3. Informar todos os agentes desportivos do clube que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.
4. Sensibilizar todas as pessoas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo.
5. Enviar plano de retoma de cada modalidade para a Câmara Municipal.
6. Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

____ de _____ de 202__

Assinatura:
