



União das Freguesias

Monte Redondo e Carreira

Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira

MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTECÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS E FUNCIONÁRIOS- COVID - 19

A- Enquadramento

Face à necessidade de adoção de medidas que estabeleçam quais os procedimentos de segurança para o uso da instalação desportiva e corporativa do Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira, foi criado este manual. O mesmo será revisto e implementado para responder à COVID-19, de acordo com a fase epidémica, o conhecimento técnico e científico e as medidas decretadas em Resolução do Conselho de Ministros.

Os procedimentos terão por base a legislação em vigor, nomeadamente a directiva governamental da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 maio de 2020, os comunicados e orientações da DGS e o guia de elaboração de manual do IPDJ, no âmbito do combate à doença COVID-19.

B- Pessoal autorizado a utilizar as instalações

1. Utilizadores

Ficam autorizados a utilizar as instalações do Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira, os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfacto).

Os clubes devem garantir uma avaliação médica periódica e adequada, de forma identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19.

2. Responsabilidades

Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta /Termo de Responsabilidade (Anexo A), 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.

É fortemente recomendado que os clubes e as federações promovam a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV2 aos praticantes das modalidades desportivas, de acordo com as categorias de risco das diferentes modalidades, disciplinas ou vertentes das modalidades desportivas, da situação epidemiológica a nível regional e local.

Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Norma 019/2020 da DGS.

A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.

É recomendado que as federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, de pessoas a testar, e do número de testes, sempre que as características da modalidade/disciplina/vertente e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais, no caso de competições internacionais, e a prática desportiva profissional.

C- Processo Administrativo

1. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

2. Controlo de acessos

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.

D- Instalação Desportiva

Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:

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

1. Horário de utilização

A entrada para o pavilhão será feita exactamente à hora do início do treino, e não antes (ver mapa de horário de utilização no anexo B);

No final da sessão de treino o grupo deve sair imediatamente da instalação.

Não haverá permanência nos corredores comuns, devendo os atletas e treinador dirigir-se para a zona de treino;

2. Entrada e saída

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.

A entrada no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira deve ser efectuada pela entrada principal, enquanto a saída deve ser efectuada pela saída de emergência, estando proibidas socializações.

As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores.

O calçado, vindo da rua, deverá ser higienizado, à entrada, com solução desinfetante de superfícies ou solução de hipoclorito de sódio. Por sua vez, as mãos devem ser corretamente desinfetadas (ver anexo II) com solução desinfetante (SABA) fornecida aquando a entrada e saída do Pavilhão Desportivo da Carreira. Não é permitido qualquer contacto físico entre atletas, técnicos e pessoal ligado à equipa de treino dentro das instalações desportivas.

Após a entrada no Pavilhão Desportivo e concluída a desinfecção das mãos e do calçado vindo do exterior, os utilizadores deverão dirigir-se ao vestiário que lhes foi previamente atribuído (consultar anexo B) para efectuar a troca de calçado e depositar os pertences que não são extremamente necessário ao treino.

3. Treino

As federações e/ou os clubes devem atualizar o Regulamento Específico, para cada prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, considerando as categorias de risco das diferentes modalidades desportivas e/ou das suas disciplinas/vertentes e as recomendações da presente Orientação.

As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por treinadores de desporto detentores de Título Profissional de Treinador de Desporto válido, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade desportiva, disciplinas ou vertentes competitivas formais, disciplinas ou vertentes adaptadas e atividades de treino:

- Modalidade desportiva de baixo risco;
- Modalidade desportiva de médio risco;
- Modalidade desportiva de alto risco.

Equiparam-se a modalidades de baixo risco todos os contextos de treino e competição ajustados que garantam, designadamente, o distanciamento físico permanente de pelo menos três metros entre praticantes.

Equiparam-se a modalidades de médio risco todos os contextos de treino e competição que não permitam, nomeadamente, o distanciamento entre praticantes, ainda que não impliquem contacto face-a-face.

Equiparam-se a modalidades de alto risco todos os contextos de treino e competição que impliquem, designadamente, contacto face-a-face entre os praticantes.

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

4. Jogos

A entidade promotora da competição deve atualizar um Regulamento Específico para cada uma da(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência próprio para a COVID-19, elaborado nos termos da presente Orientação.

5. Medidas de higienização

Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).

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 produto desinfetante de mãos dispersos pelas instalações.

Entre os períodos de treino, todo o setor deve ser higienizado.

E- Balneários e vestiário

1. Utilização

A utilização de cabides e duchas deve considerar as seguintes recomendações:

- i. Deve ser garantida a utilização de cabides e duchas nos balneários que permitam o distanciamento físico, de pelo menos dois metros, entre utilizadores, respeitando as zonas devidamente assinaladas para o efeito;
- ii. A lotação máxima nos balneários (vestiário e zonas de duche/banhos), por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico, de pelo menos dois metros, entre utilizadores está afixada nas respectivas zonas.

2. Higienização

Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.

F- Equipamentos de proteção individual (EPI)

Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização correta de máscara adequada 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.

G- Plano de contingência em caso de sintomas durante o treino

Detecção de caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

1. Colocar máscara e luvas, **ANTES** de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento
Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas
4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

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

A sala de isolamento está devidamente identificada e dispõe do seguinte material: telefone, termómetro, lenços papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

H- Alterações

O responsável pelo Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira reserva o direito de, em função do cumprimento destas normas, evolução da doença, novos normativos e de situações não previstas, alterar estas indicações.

O presente manual foi actualizado a 1 dezembro de 2021.

O Diretor Técnico



(Stéphanie Pedrosa Vieira)

Anexo A - TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo 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 aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 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 B – Horário de utilização

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h30 - 17h40	Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel	Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel	Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel	Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel	Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel
18h30 - 19h00					Basket C. L. Balneário A
19h00 - 19h30					
19h30 - 20h00					
20h00 - 20h30					
20h30 - 21h00	ACRDC Sismaria Balneário B	ACRDC Sismaria Balneário B		ACRDC Sismaria Balneário B	
21h00 - 21h30					
21h30 - 22h00					
22h00 - 22h30					

Anexo I. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



Anexo II. Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

00  **Molhe as mãos**

01  **Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos**

02  **Esfregue as palmas das mãos, uma na outra**

03  **Palma com palma com os dedos entrelaçados**

04  **Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa**

05  **Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa**

06  **Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa**

07  **Enxague as mãos com água**

08  **Seque as mãos com um toalhete descartável**

Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo



5º
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS

