



1. Objetivo

Esta instrução técnica deverá ser realizada, de modo a garantir as boas práticas de higiene e segurança dos utilizadores do Estádio Municipal, de acordo com as orientações das autoridades de saúde, acerca da COVID-19.

A retoma do treino desportivo a que designámos - fase 3 - que se pretende progressiva - nesta fase destinada ao desporto federado e aos clubes já autorizados para o efeito - e com respeito à proteção da saúde dos praticantes, treinadores e funcionários do Estádio Municipal, deve apoiar-se num plano de minimização dos riscos, com base nas orientações das autoridades de saúde.

Para além disso, a retoma do treino desportivo deve adaptar-se à especificidade da modalidade desportiva, das tarefas de treino, das condições das instalações desportivas e da idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos envolvidos.

Objetivos do presente documento:

- Providenciar informação de suporte para a avaliação dos riscos;
- Identificar as atividades de mitigação;

2. Âmbito

Acesso e utilização dos serviços do Estádio Municipal, durante a fase 3 - de mitigação do COVID-19, a partir de 1 de Setembro de 2020.

2.1 Noções relevantes

Distanciamento social

Em relação à componente desportiva, o risco deverá ser considerado “baixo”, “médio” ou “alto” em função da modalidade desportiva (conforme norma 036/2020 DGS), e do distanciamento inter individual entre os atletas, treinadores, outros elementos das equipas de trabalho.

Neste caso devemos considerar os 2 metros de distanciamento entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto bem como o distanciamento entre pessoas durante a realização de exercício físico e desporto nas modalidades e escalões etários conforme o constante na norma acima referida. (escalões de formação devem cumprir os 3 metros de distanciamento entre pessoas)

3. Descrição da Instrução

3.1. Aplicação/ destinatários

Durante a fase 3 de mitigação a utilização do Estádio Municipal, encontra-se limitado ao Desporto Federado e aos clubes já autorizados para o efeito.



3.2. Condições de acesso

O acesso ao interior do Estádio Municipal e dos campos de treino deve ser realizado conforme o anexo 1 da presente Instrução e devem ser respeitados os circuitos existentes.

Em todos os espaços fechados, ou abertos, em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é obrigatória para:

- Equipas técnicas;
- Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
- Atletas em situações de não realização de exercício físico.

Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, treinadores e atletas (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de treino e competição, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável;

Todos os atletas e árbitros que retomem os treinos e competições devem realizar avaliações clínicas periódicas e adequadas, de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo ou infeção por SARS-CoV-2, sob orientação dos departamentos médicos que os acompanhem.

3.2.1 Procedimento para registo de temperatura

Os atletas, treinadores e restantes pessoas com acesso autorizado ao Estádio Municipal, devem auto monitorizar a sua temperatura diariamente antes do início do treino. A instalação tem termómetro que pode ser solicitado ao funcionário de serviço.

Sempre que o registo for superior a 37,8º devem ser cumpridos os procedimentos previstos no ponto 6.

4. Lotação e normas de utilização

4.1. Estádio Municipal

A utilização da Pista de Atletismo do Estádio Municipal nunca poderá exceder o limite máximo simultâneo que não permita o distanciamento de 3 metros entre pessoas em exercício físico e desporto e sempre dentro do horário previamente marcado junto do responsável.

A utilização do Relvado do Estádio Municipal bem como os campos de treinos só é permitida desde que previamente marcada junto do responsável e cumprindo as directrizes da norma 036/2020. (Contactos: Vítor Alexandre, vitoralexandre@desmor.pt, Tel.968900549).

Não podem existir treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes.

Nesta fase é permitido a presença de atletas e treinadores, relativamente ao pessoal do Staff deve ser sempre no menor número mínimo possível para o normal desenrolar da actividade.

**4.2. Balneários**

Cada equipa só pode utilizar o balneário destinado para sua utilização e o mesmo será desinfectado no final da mesma.

4.3. Sanitários

Em situação de treino no Estádio serão utilizados os sanitários localizados na bancada do topo sul. Nos campos de treino serão utilizados os sanitários existentes nos balneários de apoio aos campos.

4.4. Material de Treino

Não é permitida a utilização de material existente no Estádio Municipal.

Os atletas devem levar o seu próprio material ou utilizar o do clube, sendo os mesmos responsáveis pela sua desinfeção após a utilização.

Os treinos no solo devem ser realizados com o colchão do próprio atleta.

4.5. Ginásio do Estádio

Horário: 9H00- 19H00

As sessões de treino devem ter um máximo de 60 minutos, sempre com 15 minutos entre marcações, de forma a garantir a desinfeção do espaço.

As marcações devem ser feitas com antecedência junto do responsável. (Contactos: Vítor Alexandre, vitoralexandre@desmor.pt, Tel.968900549)

Utilização do espaço por, no máximo 3 atletas em simultâneo, desde que seja do mesmo grupo de treino, respeitando o distanciamento de 3m entre cada atleta.

A desinfeção das mãos, com o gel desinfetante que se encontra na entrada do ginásio, é obrigatória, à entrada e saída.

Cada atleta deve trazer a sua própria toalha.

Não é permitido o acesso a acompanhantes.

O ginásio dispõe de toalhetes e biocida com base de amónio quaternário. O usuário deve aplicar o produto no toalhete e desinfetar as áreas que utilizou ou a utilizar.

As áreas porosas estão revestidas com película aderente e substituídas, de acordo com as recomendações da DGS.

O uso da máscara durante o exercício físico não é obrigatório.

4.6. SPA e Posto Médico

Não será permitida a utilização de Spas.

A utilização do Posto Médico, deve reger-se pela orientação nº 014/2020 da DGS e é da responsabilidade do clube.

**4.7. Dias e horários de funcionamento:**

O Estádio Municipal estará em funcionamento de 2^a a 6^a feira das 8h às 22h e sábados das 9h às 13h. Domingos e feriados (jogos, provas e outros eventos, conforme marcações previamente existentes).

5. Medidas de higiene

As medidas reforçadas de higiene sanitária serão garantidas das seguintes formas:

1. Fornecimento de produtos desinfetantes para todos os atletas nos espaços a utilizar;
2. Reforço do serviço de limpeza;
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.

5.1. Desinfeção dos sanitários

A desinfeção dos sanitários será reforçada ao nível do chão e superfícies.

6. Trabalhadores de serviço

Os trabalhadores de serviço serão organizados em regime de turnos fixos minimizando as rotatividades e diversidade de contactos.

Os trabalhadores de serviço estarão equipados com Equipamento de Proteção Individual nomeadamente máscaras de proteção e luvas (nas situações aplicáveis).

6.1. Procedimentos a adotar pelos trabalhadores em caso de sintomas

Caso algum atleta ou treinador apresente sintomas associados à COVID-19 (como tosse, ou dificuldade em respirar), durante o treino ou permanência no Estádio Municipal, ou registar temperatura superior a 37,8 ° o funcionário de serviço deverá colocar-lhe máscara de proteção e encaminhá-lo para a sala de isolamento (Gabinete de Apoio), percorrendo a menor distância possível solicitar que seja contactada a Linha Saúde 24 (através do telemóvel ou facultando telefone de serviço), reportar ao coordenador de serviço e aguardar novas instruções.

Caso algum funcionário, durante o seu período de trabalho e/ou permanência no Estádio Municipal, tenha iguais sintomas deverá proceder de acordo com o estabelecido no Plano de Contingência da Desmor.

**7. Aplicação e vigilância do cumprimento das normas**

O presente documento será facultado a todos os atletas e treinadores autorizados a utilizar o Estádio Municipal, de modo a que todas as medidas aqui apresentadas sejam do conhecimento de todos e possam ser cumpridas.

Ainda que a competência pela aplicação e vigilância do cumprimento das normas 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 e no caso dos menores deve ser assinada pelo encarregado de educação.

Anexo 1

1. Acesso à Pista de Atletismo do Estádio Municipal

A entrada para a utilização da Pista de Atletismo é efectuada pela porta junto ao Bar do Estádio.

A saída deve realizar-se pelo Portão Sul.

2. Acesso ao Campo Relvado Sintético

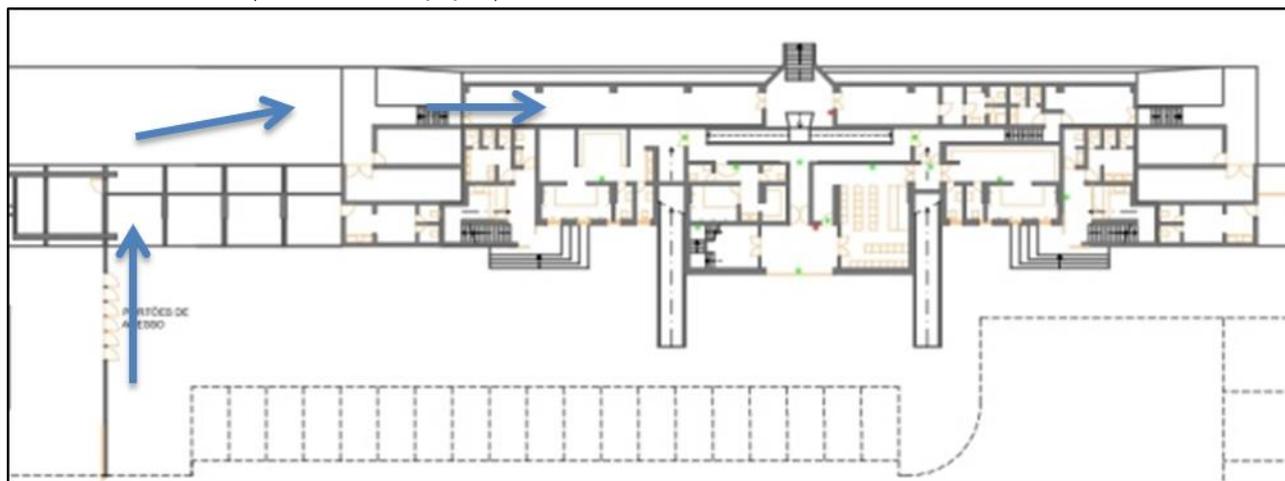
A entrada para o Campo Relvado Sintético é efectuada pelo portão do topo norte (junto à torre de iluminação);

A saída deve realizar-se pelo portão sul;

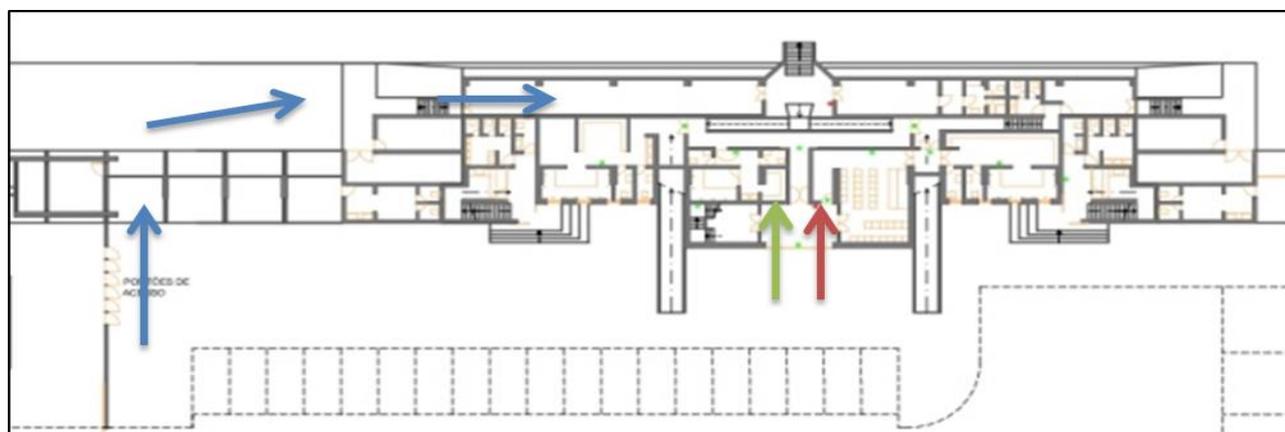
É obrigatório cumprir os trajectos definidos no local.

3. Acesso das equipas para utilização do Campo Relvado do Estádio Municipal

3.1. Treinos (Entrada das equipas)



3.2. Jogos (Entradas das equipas)



Entrada equipa A



Entrada equipa B



Entrada Árbitros

