

## 1. Objetivo

Esta instrução técnica deverá ser realizada, de modo a garantir as boas práticas de higiene e segurança dos utilizadores do Pavilhão Gimnodesportivo 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 Pavilhão Gimnodesportivo, 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 Pavilhão Gimnodesportivo, 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 Pavilhão Gimnodesportivo, encontra-se limitado ao Desporto Federado e aos clubes já autorizados para o efeito.

### **3.2. Condições de acesso**

O acesso ao Pavilhão Gimnodesportivo 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 Pavilhão Gimnodesportivo, 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. Pavilhão Gimnodesportivo**

A utilização do Pavilhão Gimnodesportivo 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 Pavilhão Gimnodesportivo 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 só 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.

A entrada de um grupo de treino só poderá realizar-se depois de todo o grupo anterior ter saído.

#### **4.2. Balneários**

Cada equipa só pode utilizar o balneário destinado para sua utilização de acordo com as orientações da DGS e o mesmo será desinfectado no final da mesma. No entanto devem sempre que possível evitar a utilização dos balneários.

Balneário 1 – 6 pax, Balneário 2 – 5 pax, Balneário 3 – 5 pax, Balneário 4 – 6 pax, Balneário 5 – 3 pax.

#### **4.3. Sanitários**

Serão utilizados os sanitários devidamente identificados.

#### **4.4. Material de Treino**

Não é permitida a utilização de material existente no Pavilhão Gimnodesportivo.

Os atletas devem levar o seu próprio material ou utilizar o do Clube/Escola, 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. Dias e horários de funcionamento:**

O Pavilhão Gimnodesportivo estará em funcionamento de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira das 8:00h às 22:30h e sábados das 9:00h às 13:00h.

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 Protecção Individual nomeadamente máscara de protecção 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 Pavilhão Gimnodesportivo, ou registar temperatura superior a 37,8 ° o funcionário de serviço deverá colocar-lhe máscara de protecção e encaminhá-lo para a sala de isolamento (balneário 1), 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 Pavilhão Gimnodesportivo, tenha iguais sintomas deverá proceder de acordo com o estabelecido no Plano de Contingência da Desmor.

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

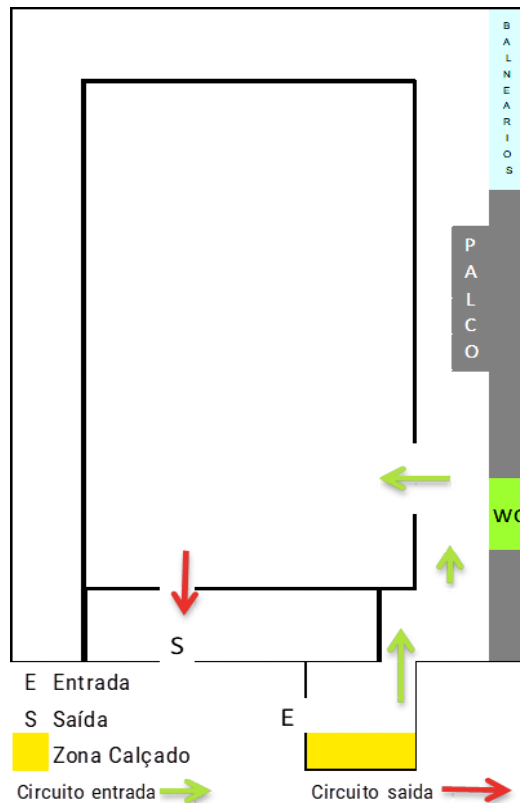
O presente documento será facultado a todos os atletas e treinadores autorizados a utilizar o Pavilhão Gimnodesportivo, de modo a que todas as medidas aqui apresentadas sejam do conhecimento de todos e possam ser cumpridas.

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 sem utilização de balneários



#### 2 - Acesso com utilização de balneários

