

# Núcleo Sporting de Moura

## Plano de Contingência

Este documento visa garantir as boas práticas de higiene e segurança dos utilizadores do Pavilhão Gimnodesportivo Manuel Romana Ângelo, de acordo com as orientações das autoridades de saúde acerca da COVID-19, concretamente as orientações emanadas nos documentos da DGS n.º 30/2020, de 29 de maio, atualizado a 20 de julho, e 36/2020, de 25 de agosto.

A abertura do espaço é feita tendo em conta o estabelecido na legislação em vigor e a proteção da saúde dos seus utilizadores e funcionários e tem por base um plano de minimização de riscos suportado nas orientações das autoridades de saúde.

### Ponto 1

#### Objetivo do documento

Este documento tem como objetivo estabelecer as diretrizes provisórias específicas de reabertura e utilização do espaço, durante a situação vivida pela pandemia originada pela COVID-19, sobrepondo-se, nesta medida, ao Regulamento do Pavilhão Gimnodesportivo, em vigor desde setembro de 2014.

### Ponto 2

#### Âmbito do documento

De acordo com o ponto anterior, o âmbito deste documento circunscreve-se às formas de acesso e de utilização do espaço em virtude da aplicação de medidas associadas à contenção da pandemia originada pela COVID-19.

### Ponto 3

#### Horário de funcionamento do espaço

Provisoriamente, o horário de funcionamento do espaço para o público é de 13 h. e 30 min. diárias, dividido em 2 períodos, a saber: das 8.30 h. às 13.00 h. e das 14.00 h. às 23.00 h.

Os dias de encerramento semanal do espaço mantêm-se ao sábado e ao domingo.

### Ponto 4

#### Períodos de higienização

Diariamente, existirão dois períodos de higienização e limpeza do espaço, a saber:

1. Antes da abertura, entre as 8.00 h. e as 8.30 h.;
2. Durante a tarde, entre as 13.00 h. e as 14.00 h.;
3. Entre a utilização de turmas e equipas/modalidades.

Para além destes dois períodos, estarão previstos ainda outros períodos de higienização, de 10 a 30 minutos, entre as aulas e na transição entre modalidades desportivas.

### Ponto 5

#### Medidas de distanciamento nos espaços

Tendo em conta que as medidas de distanciamento constituem uma importante estratégia de redução de contágio, o distanciamento físico exigido é o seguinte:

- Pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desportivo em espaços comuns (receção, espaços de circulação, etc.);
- Em contexto de treino deve manter-se o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes e em todos os escalões etários.

Não podem ser realizados treinos em simultâneo com a partilha de espaços por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competição;

No caso de proximidade entre utilizadores, de acordo com a legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para a equipa técnica, colaboradores e funcionários dos clubes e praticantes em situação de não realização de exercício ou durante modalidades sem esforço físico e apenas quando a sua utilização não compromete a segurança do praticante.

## Ponto 6

### Risco das modalidades

As federações e os clubes terão que realizar testes laboratoriais para SARS-CoV-2 aos praticantes de modalidades desportivas, de acordo com a estratificação do risco da modalidade, da situação epidemiológica a nível regional e local e dos recursos disponíveis.

		Risco Modalidade		
		Baixo	Médio	Alto
Risco Epidemiológico	Treino dentro da mesma equipa.	Sem Teste	Sem Teste	Sem Teste
	Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa	Sem Teste	Sem Teste	Teste até 48h antes da competição
	Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa	Sem Teste	Teste até 48h antes da competição	Teste até 48h antes da competição

## Ponto 7

### Lotação dos espaços desportivos

Tendo em conta as orientações emanadas através de vários normativos legais, a lotação máxima dos diferentes espaços desportivos é:

- Pavilhão 1: 50 utilizadores;
- Ginásio: 20 utilizadores;
- Sala de Musculação: 5 utilizadores.

## Ponto 8

### Código de Conduta/Termo de Responsabilidade

Todos os praticantes e equipas técnicas têm de assinar um Código de Conduta/Termo de Responsabilidade, 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 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

## **Ponto 9**

### **Condições de acesso ao espaço**

Para poderem frequentar o espaço, os utilizadores têm de cumprir as seguintes regras:

1. É obrigatório a marcação dos horários de utilização do espaço por via digital através do correio eletrónico: [desporto@cm-moura.pt](mailto:desporto@cm-moura.pt);
2. Só é autorizada a entrada no espaço aos utilizadores que tenham a devida utilização autorizada pelos serviços municipais;
3. A utilização de máscara é obrigatória para a equipa técnica, colaboradores e funcionários dos clubes e praticantes em situação de não realização de exercício ou durante modalidades sem esforço físico e apenas quando a sua utilização não compromete a segurança do praticante;
4. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados e filas de espera;
5. A utilização das casas de banho é condicionada ao número máximo de uma pessoa;

## **Ponto 10**

### **Condições de utilização do espaço**

1. Todos os utilizadores têm de vir devidamente equipados uma vez que a utilização dos balneários está condicionada;
2. Não é permitida a presença de público ou qualquer assistência;
3. Todos os utilizadores têm que desinfetar as mãos nos dispensadores de álcool/gel instalados à entrada do espaço;
4. Todos os utilizadores têm que usar máscara sempre que estejam a circular por espaços comuns e/ou não se encontrem em atividade física/desportiva;
5. Todos os utilizadores têm que respeitar os percursos de circulação, devidamente assinalados no pavimento, de modo a minimizar o cruzamento entre si;
6. Os responsáveis pelas atividades que decorram no espaço devem ter em conta a configuração das atividades programadas, respeitando as normas impostas;
7. Apenas é permitida a utilização de equipamentos individuais não porosos, sendo que a sua utilização deve ser individualizada e garantida a respetiva higienização, por parte do utilizador ou do responsável da atividade;
8. Não é permitido o contato físico entre técnicos, praticantes e colaboradores do espaço (exceto em situação de emergência);
9. Está suspenso o funcionamento do bar ou de outros equipamentos de bebidas, assim como dos bebedouros;
10. Todos os utilizadores têm que respeitar as orientações incluídas na sinalética específica para cada zona do espaço;
11. Todos os utilizadores têm de respeitar e cooperar com os colaboradores do espaço e cumprir as orientações dadas por estes;
12. Em caso de incumprimento das normas de acesso e utilização do espaço e das orientações dos seus colaboradores, os utilizadores terão que abandonar as instalações.

## **Ponto 11**

### **Condições de utilização das casas de banho**

A utilização das casas de banho é condicionada a um número máximo de um utilizador, que deve cumprir as orientações da sinalética existente no local, exceto as crianças que necessitem de acompanhamento de um adulto.

## **Ponto 12**

### **Colaboradores**

Todos os colaboradores devem estar devidamente uniformizados com o fardamento individual previamente entregue pelos Serviços.

Todos os colaboradores têm de estar devidamente munidos de Equipamento de Proteção Individual (EPI), bem como a sua correta utilização.

Provisoriamente, de forma a permitir o horário de funcionamento ao público do espaço, bem como os 2 períodos de higienização, os colaboradores afetos ao espaço terão os seguintes horários semanais:

1. Horário A: das 8.00 h. às 14.00 h.
2. Horário B: das 11.00 h. às 17.00 h.
3. Horário C: das 14.00 h. às 20.00 h.
4. Horário D: das 17.00 h. às 23.00 h.

Durante o horário de funcionamento e higienização do equipamento serão constituídas duas equipas, formadas por um colaborador da receção e controlo de acessos e um colaborador para a limpeza e higienização.

É da responsabilidade dos colaboradores da receção e controlo de acessos:

1. O controlo dos acessos e saídas de forma a evitar aglomerados de utentes;
2. Pôr em prática o protocolo estabelecido em situação de sintomas;
3. Mapear os utilizadores/entidades em caso de necessidade de rastreio de infeção;
4. Auxiliar os colaboradores da limpeza e higienização sempre que necessário.

É da responsabilidade dos colaboradores da limpeza e higienização:

1. Realizar a limpeza e higienização dos espaços nos períodos definidos e sempre que se justificar;
2. Certificar-se que todos os utilizadores limpam e desinfetam os equipamentos e materiais utilizados no decorrer da prática desportiva, tanto nas utilizações individuais como coletivas;
3. Auxiliar o funcionário da receção e controlo de acessos sempre que necessário.

## **Ponto 13**

### **Medidas de higienização do espaço**

Sendo fundamental um reforço de higienização do equipamento, determina-se o seguinte protocolo para os espaços, equipamentos de utilização individual e superfícies:

1. Entre as utilizações está determinado um período de 15 minutos para higienização do equipamento:
  1. Puxador da porta de acesso dos atletas;
  2. Puxadores das portas das arrecadações;
  3. Mesa e cadeiras de apoio na entrada;
  4. Corrimãos de acesso ao pavilhão;
  5. Corrimão da tabela laterais.
2. Higienização das casas de banho de duas em duas horas ou em outras situações que se verifique necessidade.

## **Ponto 14**

### **Dispensadores de álcool/gel**

Os dispensadores de álcool/gel estarão distribuídos pelos seguintes espaços do equipamento:

- Entrada de atletas;
- Entrada pavilhão 1;
- Entrada ginásio;
- Entrada sala de musculação;
- Casa de banho masculina;
- Casa de banho feminina;
- Casa de banho para pessoas com mobilidade reduzida.

## **Ponto 15**

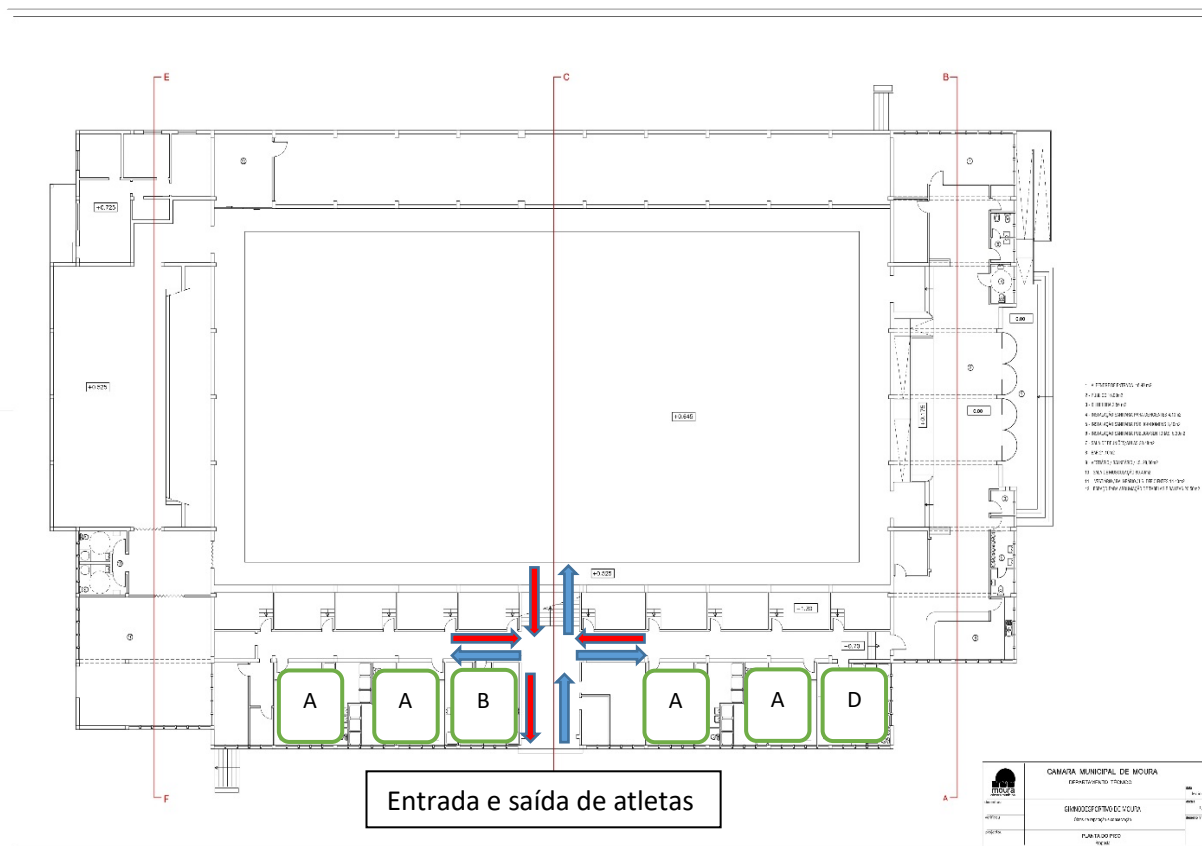
### **Procedimentos a adotar em caso de sintomas**

Qualquer utilizador que apresente sintomas suspeitos deve ser considerada como possível caso de COVID-19.

O utilizador com estas características deve ser encaminhado com máscara por um só colaborador para a sala de isolamento, situada no balneário do árbitro, pelo circuito mais curto e, de imediato, devem ser acionados todos os procedimentos previstos no Plano de Contingência da Câmara Municipal de Moura.

# **ANEXOS**

Câmara Municipal de Moura  
Pavilhão Gimnodesportivo Manuel Romana Ângelo



Legenda:

A – Balneários Atletas  
B – Balneário Árbitros  
D – Sala COVID

Responsável pela segurança Covid: Francisco Manta

**Divisão de Cultura, Património e Desporto**

Sector de Desporto

**2021**

## ANEXO B – MEDIDAS DE PREVENÇÃO E TRANSMISSÃO DO COVID-19

- A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



- As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao local de trabalho
- Após usar a casa de banho
- Após as pausas
- Antes das refeições, incluindo lanches
- Antes de sair do local de trabalho

- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

- **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

- **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.

☐ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde. Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



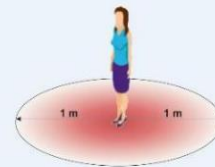
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



# Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



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



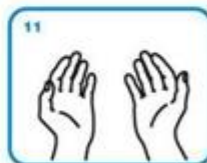
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE  
FOR PATIENT SAFETY



Direcção-Geral de Saúde

www.dgs.pt



Ministério da Saúde

## Para Colocar a Máscara

### 1. Higienize as mãos



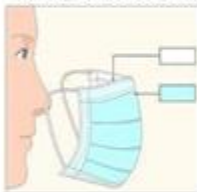
### 2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



### 3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



### 4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

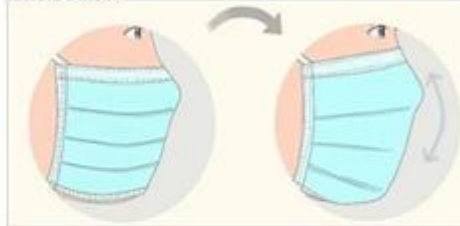
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



### 5. Ajuste a máscara no nariz



### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



# Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



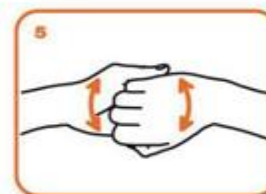
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



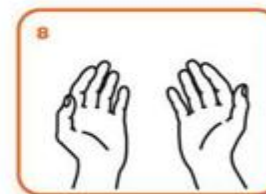
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

## ANEXO D – 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):