



# **Plano de Contingência para a Infecção pelo Novo Coronavírus (SARS-Cov-2)**

**[COVID-19]**

**Época Desportiva 2020/2021**

**Beja | Outubro 2020**



## Ficha Técnica

### Título

Plano de Contingência para Infecção pelo Novo Coronavírus (SARS-CoV-2)

### Editor

DESPERTAR SPORTING CLUBE | Beja

### Coordenação Técnica

Departamento Clínico | DESPERTAR SC  
Enf<sup>o</sup> Dinis Silva

### Responsável Institucional

Presidente da Direcção | DESPERTAR SC  
Prof. Jorge Palma

### Morada

Rua Francisco Miguel Duarte nº1 | 7800-5109 Beja

### Contactos

Tel.: 968440098

Email: [despertar.sc@sapo.pt](mailto:despertar.sc@sapo.pt)



<b>Índice</b>	<b>Pág.</b>
<b>Enquadramento</b>	<b>5</b>
<b>Corona Vírus, Infecção, Doença e sua Transmissão – Covid19</b>	<b>6</b>
<b>Medidas Preventivas Gerais</b>	<b>7</b>
<b>Medidas Preventivas Específicas</b>	
Instalações Desportivas	
Requisitos, Acesso e Comportamento dos utilizadores	<b>7</b>
<b>Medidas Preventivas Específicas</b>	
Funcionários e Utilizadores	<b>8</b>
<b>Organização do Espaço, Materiais e Equipamentos</b>	<b>9</b>
<b>Área de Isolamento</b>	
Finalidade, Requisitos e Circuito	<b>10</b>
Procedimento (Como e Quando?)	<b>11</b>
<b>Definição dos Responsáveis   Competências</b>	<b>12</b>
<b>ANEXOS</b>	
Anexo I - Regras/ Medidas de Etiqueta Respiratória	<b>15</b>
Anexo II - Regras/ Medidas para correcta Lavagem das Mãos	<b>16</b>
Anexo III – Regras/ Medidas para correcta Utilização da Máscara	<b>17</b>
Anexo IV – Procedimentos Específicos, para Acesso ao Edifício Sede	<b>18</b>
Anexo V – Procedimentos Específicos, para Acesso aos Serviços	
<b>Administrativos/ Secretaria/Loja</b>	<b>18</b>
Anexo VI – Procedimentos Específicos, para Acesso ao Gabinete Técnico	<b>19</b>



<b>Índice (continuação)</b>	<b>Pág.</b>
Anexo VII – Procedimentos Específicos, para Acesso aos Serviços Clínicos	20
Anexo VIII – Procedimentos Universais para Acesso, Circulação e Presença nas Instalações Desportivas	21
Anexo IX – Procedimentos Específicos, para a Prática Desportiva	22
Anexo X – Procedimentos Específicos, para a Utilização das Viaturas	23
Anexo XI – Quadro Resumo dos Responsáveis pela Operacionalização Do Plano de Contingência	24
Anexo XII – Identificação dos Locais de Treino/ Competição   Acessos e Circuito	25
Anexo XIII – Identificação dos Local de Isolamento   Acessos e Circuito	26
Anexo XIV   Documento para Registo e Identificação dos Intervenientes Por Local de Treino/ Competição ou Evento Desportivo	27



## 1. Enquadramento

A COVID-19, foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 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, de forma a diminuir progressivamente 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.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais directo e prolongado.

A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que perante a necessidade em planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, foi emanada pela Direcção Geral de Saúde (DGS) a Orientação 036/2020 de 25/08/2020 (actualizada a 04/09/2020), a qual determina as medidas gerais e específicas a considerar, consoante o grau de risco das modalidades em causa, caracterizando-as como modalidades de alto, médio e baixo risco de contágio e propagação da doença.

No caso do Futebol, dependendo do contexto em que ocorrem os eventos desportivos, assim como, os intervenientes e origem dos mesmos, este também adopta esse figurino, de alto, médio e baixo risco de contágio e propagação da doença.

Foi nossa opção, visando cobrir todas as eventualidades e necessidades, face ao (re) início das competições, delinear um Plano de Contingência que responda às mais variadas situações, independentemente da competição em causa, seja ela de cariz Distrital, Regional ou Nacional.



Assim, conforme determina a Orientação 036/2020 de 25/08/2020 (actualizada a 04/09/2020) da DGS, no seu ponto 1. (Preparação Prévia), devem os Clubes elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a Covid19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores e intervenientes têm conhecimento das medidas nele descritas.

Vejamos:

## **2. Corona Vírus, Infecção, Doença e sua Transmissão – Covid19**

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica actual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto directo: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

- Contacto indirecto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 dias.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Deste modo, as medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indirecta (superfícies/objectos contaminados).



### 3. Medidas Preventivas Gerais

*Previamente, importa transmitir que o Corona Vírus Covid19, é tão somente uma “proteína”, a qual tem na sua superfície externa, uma fina camada de gordura, a qual ao ser destruída, por via da utilização do “sabão” ou de uma solução á base de alcoól, promove a destruição/degradação deste agente patogénico.*

#### **Assim, se justifica:**

- Fomento, incentivo e vigilância do respeito pelas regras específicas de etiqueta respiratória (Anexo I), de lavagem correcta das mãos (Anexo II) e da correcta utilização da máscara (Anexo III);

Assim:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, em particular, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Utilização de solução antiséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, frequentemente, não substituindo esta a lavagem das mãos.
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida);
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

### 4. Medidas Preventivas Específicas | Instalações Desportivas | Requisitos, Acesso e Comportamento dos utilizadores

- Colocação e Utilização obrigatória dos dispensadores de solução antissética de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às recepções, sala de reuniões, casas de banho, salas ou espaços de prática desportiva;
- Acesso autorizado às instalações, com obrigatoriedade de registo, dos funcionários e utilizadores (nome, contacto telefónico e email), que



frequentam os espaços de prática e período(s) de utilização, para efeitos de eventual vigilância/ acompanhamento epidemiológica ou cadeias de transmissão.

- Ficam autorizados a utilizar as instalações desportivas, os(as) praticantes, bem como os treinadores e pessoal directamente ligado às equipas, desde que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (temperatura > 38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfacto), no respeito pelo definido no presente Plano de Contingência . (ANEXO IX, em particular no seu ponto xxxii(32))
- Assinatura de termos de responsabilidade, no qual se explicita o compromisso na utilização responsável e consciente das instalações desportivas, no actual contexto de pandemia;
- É obrigatória a circulação nas áreas identificadas, de forma a evitar tanto quanto possível, o cruzamento e/ou concentração de pessoas à entrada/saída dos espaços.
- É imperioso e obrigatório, acatar a restrição ou limitação ao número de pessoas por espaço/ local, caso Autoridade de Saúde assim o determine.

#### **4.1. Medidas Preventivas Específicas | Funcionários e Utilizadores**

- Manutenção da distância de Segurança, em espaço aberto ou fechado.
- Higienização/ Desinfecção à Entrada/ Saída das Instalações.
- Uso obrigatório de máscara, na entrada e saída das instalações, circulação nos espaços comuns e de acesso, assim como, é recomendável o seu uso mesmo em espaço aberto, sempre que não seja possível manter a distância de segurança recomendada (2 metros);
- Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;





- As listas de utilizadores deverão ser enviadas para o Serviço de Desporto através do email [desporto@cm-beja.pt](mailto:desporto@cm-beja.pt), logo que solicitadas.

## 5. Organização do Espaço, Materiais e Equipamentos

- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
- Assegurar que em espaços abertos ou fechados, é garantido o distanciamento físico mínimo, de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e de pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.
- Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, excepto jogos de preparação e treino pré-competições (isto é, toda a actividade prévia à competição, é pré-competição).
- Não é permitido utilização de calçado do exterior nas zonas de realização da prática desportiva;
- Todo o material de treino é pessoal e intransmissível, em particular, todo e qualquer artigo que contenha água.
- Definição e Identificação de uma Área de Isolamento, destinada ao isolamento de qualquer caso suspeito, até intervenção da Autoridade de Saúde.
- Existindo múltiplos espaços de utilização para a prática desportiva, devem ser definidas medidas e procedimentos individualizados e específicos.

Ver ANEXOS: IV (quatro) a X (dez).



## 6. Área de Isolamento

### | Finalidade, Requisitos e Circuito

- A colocação numa área de “isolamento” visa que evitar que outros possam ser expostos ao risco e eventualmente infectados.
- Logo, o seu objectivo é evitar a propagação da doença na comunidade próxima ou circundante.
- Fica definida como “local de isolamento” (gabinete, sala ou espaço próprio) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos.
- Por área de uso ou presença, será definido diferente “local de isolamento”, isto é, podem existir vários locais, consoante a dispersão geográfica da presença de utilizadores, sempre que não seja possível torná-la comum. (sede, campo 1, campo 2, etc...).
- O “local de isolamento”, deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução anti-séptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
- Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento, respeitando o circuito previamente definido, devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.



## 6.1. Área de Isolamento

### | Procedimento (Como e Quando?)

Qualquer pessoa, colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início deste Plano de Contingência, enquanto sintomatologia), deve ser considerado como tal (caso suspeito de COVID-19).

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito, quem apresente como critérios clínicos, infecção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associado a critérios epidemiológicos (contacto ou proximidade a infectado/doente, permanência em local supostamente exposto ao agente infeccioso, etc...).

#### **Então, como proceder:**

- A pessoa identificada deve colocar uma máscara cirúrgica (de preferência será o próprio a colocá-la).
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador (Diretor de Escalão) para a sala/área de isolamento, pelo circuito definido no Plano de Contingência. [ANEXO XIII]
- Trantando-se de menor de idade, deve ser contactado encarregado de Educação ou Tutor Legal, para acompanhamento da situação.
- Caso Suspeito e Acompanhante, adoptam as precauções necessárias visando reduzir o risco de contágio, nomeadamente, colocação de Máscara Cirúrgica e manutenção da distância de segurança.
- Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.



## 7. Definição dos Responsáveis

### | Competências

Conforme consta da Orientação 030/2020 de 29/05/2020 da DGS:

Cada espaço de prática de actividade 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 DGS.

Logo, considerando a dimensão da Instituição Despertar Sporting Clube, foi indigitado pela Direcção vigente enquanto responsável pela Definição, Implementação e Supervisão da aplicação do presente Plano de Contingência, o Exmo. Sr. Presidente da Direcção do DESPERTAR SC, Sr. Professor Jorge Palma e enquanto seu substituto nas suas faltas ou impedimentos, o Exmo. Sr. Vice-presidente para a Área Clínica, o Sr. Enfermeiro Dinis Silva.

Assim, cabe ao Responsável indigitado, perante a instituição e o Plano de Contingência:

- Divulgar-lo e torná-lo explícito a todos os intervenientes e utilizadores.
- Coordenar a sua implementação, avaliando em permanência a sua efectiva execução.
- Relatar à Direcção do DESPERTAR SC, qualquer desvio ou necessidade de medidas correctivas.
- Garantir o contacto com as Autoridades de Saúde, articulando e zelando pela implementação das directivas sanitárias;
- Acompanhar sob supervisão da Autoridade Local de Saúde , a evolução de eventuais cadeias de contágio, intra instituição.
- Dinamizar o contactar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento.



- Assegurar a efectiva gestão e reposição de stock dos materiais de consumo corrente, a exemplo, Equipamentos de Protecção Individual, Material de Desinfecção, etc...;
- Nomear enquanto adjuntos, para a implementação e supervisão in loco do Plano de Contingência, os Directores de Escalão [ANEXO XI].



## 8. ANEXOS

- | Anexo I - Regras/ Medidas de Etiqueta Respiratória
- | Anexo II - Regras/ Medidas para correcta Lavagem das Mãos
- | Anexo III – Regras/ Medidas para correcta Utilização da Máscara
- | Anexo IV – Procedimentos Específicos, para Acesso ao Edifício Sede
- | Anexo V – Procedimentos Específicos, para Acesso aos Serviços Administrativos/ Secretaria/Loja
- | Anexo VI – Procedimentos Específicos, para Acesso ao Gabinete Técnico
- | Anexo VII – Procedimentos Específicos, para Acesso aos Serviços Clínicos
- | Anexo VIII – Procedimentos Universais para Acesso, Circulação e Presença nas Instalações Desportivas
- | Anexo IX – Procedimentos Específicos, para a Prática Desportiva
- | Anexo X – Procedimentos Específicos, para a Utilização das Viaturas
- | Anexo XI – Quadro Resumo dos Responsáveis pela Operacionalização do Plano de Contingência
- | Anexo XII – Identificação dos Locais de Treino/ Competição | Acessos e Circuito
- | Anexo XIII – Identificação dos Local de Isolamento | Acessos e Circuito



Anexo I

Regras/ Medidas de Etiqueta Respiratória

## 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 DÚVIDA, LIGUE

**SNS 24**

**808 24 24 24**

## Anexo II

### Regras/ Medidas para correcta Lavagem das Mãos

## COMO LAVAR AS MÃOS

- 1 Molhe as mãos com água
- 2 Aplique **sabão** suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 3 Esfregue as **palmas** das mãos uma na outra
- 4 **Palma com palma** com os dedos entrelaçados
- 5 Esfregar o **polegar** em sentido rotativo
- 6 Esfregar rotativamente os **dedos** na palma da mão contrária
- 7 Esfregar o **pulso** com a mão contrária
- 8 Enxaguar as mãos com água
- 9 Secar as mãos com um **toalheiro descartável**



## Anexo III

## Regras/ Medidas para correcta Utilização da Máscara

**COVID-19**

# MÁSCARAS

## COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

## DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

## COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



## Anexo IV

### **Procedimentos Específicos, para Acesso ao Edifício Sede:**

- i. Registo de Acesso/ Presença nas Instalações (Nome, Telefone, email).
- ii. Higienização/ Desinfecção das mãos, com Solução Antiséptica de Base Alcoólica (SABA) ou Solução à base de Álcool, à Entrada e à Saída das Instalações.
- iii. Lavagem das mãos, com água corrente e sabão, sempre que oportuno e disponível.
- iv. Uso Obrigatório de Máscara, nos Acessos, espaços de Circulação e/ou permanência prolongada.
- v. Uso Obrigatório de Máscara, sempre que não seja possível a manutenção da distância de segurança adequada.
- vi. Reduzir o contacto com superfícies e/ ou equipamentos, ao mínimo imprescindível.
- vii. Promover a Limpeza/ Higienização de Superfícies de Contacto e/ou materiais e equipamentos de uso comum, nos termos da Orientação da DGS nº 014/2020 de 21 de Março de 2020.

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*

## Anexo V

### **Procedimentos Específicos, para Acesso aos Serviços Administrativos/ Secretaria/Loja:**

- viii. Atendimento preferencial, com marcação prévia (telefone: 968440098).
- ix. Utentes com marcação, têm prioridade no Atendimento.
- x. O espaço de Espera, será preferencialmente no exterior do Edifício.
- xi. Presença de apenas um utente no espaço da secretaria, conjuntamente com o Colaborador responsável pelo atendimento.



- xii. Registo de Acesso/ Presença nas Instalações (Nome, Telefone, email).
- xiii. Higienização/ Desinfecção das mãos, com Solução Antiséptica de Base Alcoólica (SABA) ou Solução à base de Álcool, à Entrada e à Saída das Instalações.
- xiv. Uso Obrigatório de Máscara, nos Acessos, espaços de Circulação e/ou Secretaria.

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*

## Anexo VI

### **Procedimentos Específicos, para Acesso ao Gabinete Técnico:**

- xv. Gestão de utilizadores pelo Coordenador Técnico, com marcação prévia (telefone: 968440098).
- xvi. Presença simultânea de dois (2) Utilizadores , no máximo.
- xvii. Registo de Acesso/ Presença nas Instalações (Nome, Telefone, email).
- xviii. Higienização/ Desinfecção das mãos, com Solução Antiséptica de Base Alcoólica (SABA) ou Solução à base de Álcool, à Entrada e à Saída das Instalações.
- xix. Uso Obrigatório de Máscara, nos Acessos, espaços de Circulação e/ou permanência no espaço do gabinete Técnico.

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*



## Anexo VII

### **Procedimentos Específicos, para Acesso aos Serviços Clínicos:**

- xx. Atendimento preferencial, com marcação prévia (telefone: 968440098).
- xxi. Utentes com marcação, têm prioridade no Atendimento.
- xxii. O espaço de Espera, será preferencialmente no exterior dos Serviços Clínicos, com Tempo Mínimo de Permanência e um Máximo de dois utentes em Sala de Espera.
- xxiii. Restantes Utentes em Espera, preferencialmente no exterior do Edifício.
- xxiv. Presença de apenas um utente no espaço de Tratamento, conjuntamente com o Colaborador responsável pelo atendimento.
- xxv. Registo de Acesso/ Presença nas Instalações (Nome, Telefone, email).
- xxvi. Higienização/ Desinfecção das mãos, com Solução Antiséptica de Base Alcoólica (SABA) ou Solução à base de Álcool, à Entrada e à Saída das Instalações.
- xxvii. Uso Obrigatório de Máscara, nos Acessos, espaços de Circulação e/ou Serviço Clínico (durante o Atendimento/ Consulta).

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*



## Anexo VIII

### Procedimentos Universais para Acesso, Circulação e Presença nas Instalações Desportivas

- xxviii. Registo de Acesso/ Presença nas Instalações (Nome, Telefone, email).
- xxix. Higienização/ Desinfecção das mãos, com Solução Antiséptica de Base Alcoólica (SABA) ou Solução à base de Álcool, à Entrada e à Saída das Instalações.
- xxx. Lavagem das mãos, com água corrente e sabão, sempre que oportuno e disponível.
- xxxi. Uso Obrigatório de Máscara, nos Acessos, espaços de Circulação e/ou permanência prolongada.
- xxxii. Uso Obrigatório de Máscara, sempre que não seja possível a manutenção da distância de segurança adequada.
- xxxiii. Reduzir o contacto com superfícies e/ ou equipamentos, ao mínimo imprescindível.
- xxxiv. Promover a Limpeza/ Higienização de Superfícies de Contacto e/ou materiais e equipamentos de uso comum, nos termos da Orientação da DGS nº 014/2020 de 21 de Março de 2020.
- xxxv. Incentivar e fazer prevalecer o princípio, junto dos proprietários das Instalações Desportivas, do reforço de Higienização e Limpeza exigido, em particular da área de Balneário, Duches, Cacifos e Instalações Sanitárias.

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*



## Anexo IX

### Procedimentos Específicos, para a Prática Desportiva:

- xxxvi. Limpeza/ Higienização de Superfícies de Contacto e/ou materiais e equipamentos de uso comum, nos termos da Orientação da DGS nº 014/2020 de 21 de Março de 2020, em particular de Material de uso no Treino/ Competição, tal como, Bolas, Cones, Bastões, Escadas, etc...
- xxxvii. Fomentar junto dos Atletas, a utilização do equipamento de Treino/ Jogo, exclusivamente para esse fim, em particular, calçado, camisola, calção, meias, etc...
- xxxviii. Todo o material de Treino e/ou Competição, é considerado pessoal e intransmissível, fomentando em particular a utilização de contentores (cantis, garrafas, etc) de forma individualizada.
- Há a considerar, no caso da Modalidade de BTT, que todo e qualquer material acessório ou de manutenção, também como pessoal e intransmissível.
- xxxix. No caso dos escalões que utilizam Equipamentos de Treino do Clube (de Iniciados a Séniores), levantar no início e depositar no final da actividade, o Equipamento Individual, junto do Colaborador designado para o efeito, visando reduzir o contacto com material e equipamento alheio.
- xxx. Respeitar o contingente indicado (número) de Atletas, Directores, Equipa Técnica e/ou Colaboradores, cuja permanência é permitida em simultâneo nos diversos espaços (ex. balneários, zonas de permanência temporária, acesso e/ou circulação). Neste aspecto, conhecida a realidade local a nível das infra estruturas desportivas, em particular, a exiguidade e insalubridade de alguns balneários, será o Director designado para o evento o responsável por fazer essa avaliação, no respeito pelo distanciamento social exigido nas normas da DGS.
- xxxi. Implementar Normas descritas na Orientação DGS nº 30/2020 de 20 de Julho de 2020, em particular, o arejamento dos Espaços destinados a Balneários e/ou Duches.



xxxii. Em momento de Treino ou Competição, todos os intervenientes, estão sujeitos a avaliação da Temperatura Corporal, Triagem de Sintomas e Registo de Presença.

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*

## Anexo X

### **Procedimentos Específicos, para a Utilização das Viaturas:**

xxxiii. Limpeza/ Higienização de Superfícies de Contacto e/ou materiais e equipamentos de uso comum, nos termos da Orientação da DGS nº 014/2020 de 21 de Março de 2020, entre utilizações.

xxxiv. Respeitar o contingente indicado (número) de Atletas, Directores, Equipa Técnica e/ou Colaboradores, cuja permanência é permitida num mesmo veículo, com redução da Lotação a 2/3 da capacidade máxima do veículo, ou outra que venha a ser determinada.

*[Material disponível: SABA, Máscaras, Luvas, Desinfectante de Superfícies]*

**Anexo XI****Quadro Resumo dos Responsáveis pela Operacionalização do  
Plano de Contingência do DESPERTAR SC**

<b>Coordenador do Plano de Contingência</b> Jorge Palma				
<b>Departamento Clínico</b> Enf Dinis Silva				
Escolinhas	FUT 7/9	Fut 11 (Formação)	Fut Sénior	BTT
Petizes /Traquinas	Infantis A – Fut9	Juniores	Seniores	Diversos Escalões
<b>Diretor de Escalão</b> António Aresta	<b>Diretor de Escalão</b> Rui Amaro	<b>Diretor de Escalão</b> António Candeias	<b>Diretor de Escalão</b> Pedro Rosa	João Guerreiro
Petizes	Infantis B –Fut9	Juvenis		
<b>Diretor de Escalão</b> António Aresta	<b>Diretor de Escalão</b> Rui Nogueira	<b>Diretor de Escalão</b> Carlos Conceição		
Traquinas	Infantis A –Fut7	Iniciados A		
<b>Diretor de Escalão</b> José Figueira	<b>Diretor de Escalão</b> José Monteiro	<b>Diretor de Escalão</b> Sérgio Borrhalho		
	Infantis B –Fut7	Iniciados B		
	<b>Diretor de Escalão</b> Davide Pegacha	<b>Diretor de Escalão</b> José Santana		
	Benjamins A			
	<b>Diretor de Escalão</b> Vítor Neves			
	Benjamins B			
	<b>Diretor de Escalão</b> Hugo Palma			



## Anexo XII

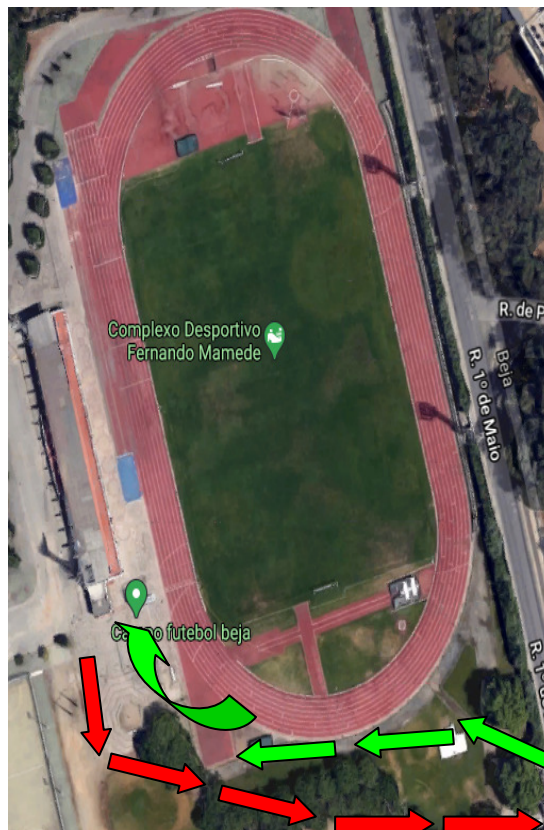
### Identificação dos Locais de Treino/ Competição

### Complexo Desportivo Fernando Mamede | Beja

### Acessos e Circuitos de Entrada/ Saída

#### Campo Sintético nº1

#### Campo Relvado Natural



#### Legenda:

# A Verde | Acesso/ Circuito de Entrada

# A Vermelho | Acesso/ Circuito de Saída

**Anexo XIII****Identificação dos Local de Isolamento****Complexo Desportivo Fernando Mamede | Beja****Acessos e Circuitos de Entrada/ Saída**

# A considerar que o espaço em causa, consta do Plano de Contingência da Câmara Municipal de Beja, na qualidade de Proprietária das Instalações.

**Local designado:** Campo sintético nº2 | 1º contentor junto à vedação de separação com o Campo sintético nº1 do CDFM.

**Legenda:**

# A Amarelo | Acesso/ Circuito de Entrada

# A Vermelho | Acesso/ Circuito de Saída



**Anexo XIV**

**Documento para Registo e Identificação dos Intervenientes**

**Por Local de Treino/ Competição ou Evento Desportivo**

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Responsável pelo Registo (e reporte): \_\_\_\_\_

Observações |

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

EVENTO: \_\_\_\_\_

Nome	Telefone	email	Temp.ºC	Rubrica



Notas | Observações | Anotações