

23 de setembro de 2020



Plano de Retoma da Atividade Desportiva e Manual de Procedimentos

Grupo Desportivo e Recreativo de Amoreiras Gare

Futebol Sénior



Índice

Introdução	4
COVID-19	4
Pessoal autorizado a utilizar as instalações	5
Procedimentos de acessos aos balneários	6
Procedimentos e cuidados a adotar pelos atletas	7
Procedimentos e cuidados a adotar pelos treinadores	7
Utilização dos balneários	8
Atletas e Treinadores.....	8
Árbitros	8
Instalações sanitárias.....	9
Plano de Contingência – ocorrência de sintomas durante o treino/jogo	9
Sala de Confinamento	10
TERMO DE RESPONSABILIDADE	11



Índice de Anexos

ANEXO I – Etiqueta respiratória (todos os anexos deverão estar afixados).....	13
ANEXO II – Higienização das mãos	14
ANEXO III – Correta utilização da máscara	15
ANEXO IV	16



Introdução

Tendo em conta as diretrizes da Direção-Geral da Saúde (DGS), nomeadamente as Orientações nº 014/2020 de 31 de março, nº 36/2020 de 25 de agosto e nº 030/2020 de 29 de maio, nas resoluções de Conselho de Ministros e nas recomendações e regulamento específico da Associação de Futebol de Beja, na qualidade de entidade responsável pela organização das provas desportivas nas quais o clube participa, será elaborado e colocado em prática o presente plano de contingência.

O Grupo Desportivo e Recreativo de Amoreiras-Gare, direciona o presente documento para a sua Equipa de Futebol Sénior, apresentando o Plano de Retoma da Atividade Desportiva para esta fase de desconfinamento.

É responsabilidade de todos os treinadores, diretores, atletas e funcionários, e demais utilizadores o cumprimento de todas as normas de boa conduta referidas neste documento bem como as normas de higiene/sanitárias referenciadas pela DGS.

O presente Plano será publicado na página oficial do clube no Facebook e estará disponível para consulta no respetivo estádio, estando este sujeito a revisões e de atualizações.

COVID-19

Os coronavírus pertencem à família *Coronaviridae* que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV, o MERS-CoV e o SARS-CoV-2 saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus. O SARS-CoV originou uma epidemia em 2002-2003 e o MERS-CoV emergiu em 2012 e foi causando casos esporádicos de infeção humana ou pequenos *clusters* de casos de doença respiratória. O novo coronavírus, o SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China.

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).



A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

A COVID-19 afeta cada pessoa de formas diferentes. A maioria das pessoas infetadas desenvolve a doença com sintomas ligeiros a moderados e recupera sem necessidade de hospitalização. Os sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço. Os sintomas menos comuns são tensão e dores musculares, dores de garganta, diarreia, conjuntivite, dor de cabeça, perda de paladar ou olfato, irritações na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

Podem, ainda, verificar-se sintomas graves como dificuldade respiratória ou falta de ar, pressão ou dor no peito e perda da fala ou capacidade motora.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

A pessoa pode transmitir a infeção cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas, no entanto, a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos.

Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até uma média de duas semanas em casos graves.

Pessoal autorizado a utilizar as instalações

Estão autorizados todos os treinadores, diretores e atletas do Grupo Desportivo e Recreativo de Amoreiras Gare, da equipa de Futebol Sénior, que foram convocados para o regresso aos treinos. Cada atleta terá de assinar um termo de responsabilidade. Em caso de menores de idade, será o seu tutor/encarregado de educação a assinar. Todos os atletas, treinadores e diretores, deverão ser auto vigilantes no que diz respeito aos sintomas associados à Covid-19 e caso apresente alguma(s) sintomatologia(s)



associada(s) à doença, não deverá dirigir-se às instalações desportivas e deverá, no menor espaço de tempo, informar os responsáveis da Equipa (treinador ou diretor) por via telefónica ou através do envio de um e-mail.

A presença de público no recinto desportivo está proibida, até indicações contrárias.

Procedimentos de acessos aos balneários

A entrada e saída do Recinto Desportivo Dr. Sidónio Rito é composta por 4 circuitos, devidamente sinalizados e que devem ser respeitados, distribuídos da seguinte forma (Anexo IV:

- Um para equipa visitante;
- Um para equipa de arbitragem
- Um para a equipa visitada,
- Um circuito referente ao percurso de indivíduo sinalizado com suspeita de infeção com o vírus SARS-CoV-2, que deve ser usado para encaminhamento para área destinada ao isolamento profilático, partindo do campo até a sala de confinamento/isolamento.

Estes devem ser os únicos circuitos usados pelos referidos grupos ou indivíduos para entrar e sair do estádio.

Qualquer pessoa que inicie o **circuito de entrada** no Estádio, está automaticamente obrigada ao cumprimento das seguintes regras:

- Obrigatório o uso de máscara em todos os espaços, com exceção do recinto de treino/jogo nos momentos de treino ou aquecimento e no decurso de jogo. Os elementos no banco de suplentes devem permanecer com máscara. A máscara só deve ser retirada no momento da entrada em campo para realização do treino ou jogo;
- Medição da temperatura corporal a todos os agentes que tenham permissão para aceder ao estádio, através de equipamento adquirido pelo clube. A medição será feita por um representante do clube devidamente identificado, podendo este ser diretor, massagista/fisioterapeuta ou outro representante do clube;
- Registo da entrada a todos os agentes que tenham permissão para aceder ao estádio;
- Desinfeção e higienização das mãos;



- À entrada para do recinto e em zona determinada para o efeito, todos os treinadores, diretores e atletas terão de trocar para o calçado adequado para utilização no terreno de jogo.

O **circuito de saída** tem o seu início dentro do Estádio e prevê:

- Obrigatório o uso de máscara;
- Desinfecção e higienização das mãos;
- Regras do distanciamento social

Procedimentos e cuidados a adotar pelos atletas

- Medir a temperatura corporal, antes de sair de casa (> 37,5° ficar ou regressar a casa);
- Vir equipado de casa com o máximo de equipamento possível;
- É obrigatório usar sempre a máscara no interior da instalação. Só retira a máscara dentro do recinto de treino/jogo;
- É obrigatório desinfetar o material de treino (ex.: botas, caneleiras...). A desinfecção deve ser feita em casa e reforçada no estádio;
- É proibido o empréstimo de qualquer tipo de material e/ou equipamento;
- É proibido o empréstimo de garrafas de hidratação (cada atleta deverá ter a sua garrafa e está deverá estar devidamente identificada);
- É obrigatório cumprir escrupulosamente os horários definidos (será enviado para os atletas os dias e horários dos treinos);
- É obrigatório usar as zonas comuns de forma célere e evitar que se formem aglomerados, evitando estar parados em conversa social;
- Devem abster-se os habituais cumprimentos sociais (ex.: aperto de mão);
- É obrigatório manter o distanciamento social de 2 metros nas zonas circundantes.

Procedimentos e cuidados a adotar pelos treinadores

- Medir a temperatura corporal, antes de sair de casa (> 37,5° ficar ou regressar a casa);
- Vir equipado de casa sempre que possível;
- É obrigatório usar sempre a máscara/viseira no interior da instalação;
- Proibir os cumprimentos de apertos de mão;



- Limitar o material de treino ao essencial;
- Desinfetar todo o material de treino usado, entre treinos e/ou no final do dia;
- Proibir o uso de colchões de fitness;
- Registar e monitorizar de forma precisa e eficaz as presenças em cada treino;
- Consciencializar os atletas que, ao entrar no Estádio ou recinto de treino, têm de assumir a responsabilidade da sua própria proteção;
- Promover o cumprimento de todas as recomendações e procedimentos.

Utilização dos balneários

Atletas e Treinadores

A higiene dos atletas após o treino será feita com recurso à utilização de todos os balneários. A utilização destes fica condicionada a pequenos grupos, de forma a evitar a aglomeração simultânea de muitos atletas. Em relação aos balneários das equipas visitante e visitado, apenas devem equipar 11 jogadores respeitando o distanciamento identificado no balneário. Após a saída do primeiro grupo de jogadores, é realizada desinfeção do espaço para permitir entrada dos restantes atletas. O processo será repetido sempre que necessário, de acordo com a Orientação nº 014/2020 de 31 de março da DGS.

Este procedimento é repetido para entrada no balneário após o término do jogo/treino.

Na realização da higiene corporal, cada chuveiro deve ser utilizado por um elemento de cada vez. Os atletas em espera devem manter o distanciamento até à desocupação do chuveiro. O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo e é sempre necessária a desinfeção das mãos à saída do balneário.

Árbitros

No balneário destinado aos árbitros, os mesmos devem respeitar os locais destinados e identificados para equipar. Todas as instalações são desinfetadas antes e depois dos jogos/treinos.

Na realização da higiene corporal, cada chuveiro deve ser utilizado por um elemento de cada vez. Os árbitros em espera devem manter o distanciamento até à desocupação do chuveiro. O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo e é sempre necessária a desinfeção das mãos à saída do balneário.



A recolha das fichas oficiais de jogo deve ser realizada no balneário dos árbitros, com lotação máxima de 3 pessoas. Nesse caso, um dos elementos da equipa de arbitragem deve retirar-se para o exterior, estando todos os elementos munidos da devida máscara. A desinfeção das mãos é obrigatória à entrada e saída dos balneários.

Instalações sanitárias

Será pedido aos treinadores, diretores e atletas para utilizarem os WC apenas em caso de necessidade, tentando que os mesmos tenham a menor utilização possível.

Os utilizadores deverão higienizar as mãos antes e depois da utilização de qualquer instalação sanitária.

Estes equipamentos estão devidamente identificados e sinalizados, de forma a ser cumprido o distanciamento necessário aquando da sua utilização. Não devem ser utilizados equipamentos que se encontrem inoperacionais/imobilizados, no intuito de respeitar o distanciamento.

Plano de Contingência – ocorrência de sintomas durante o treino/jogo

Em caso de sintomas durante o treino ou jogo, o atleta, treinador ou outro elemento deverá ser encaminhado por um treinador ou colaborador até à Sala de Confinamento. Uma vez fora do terreno de jogo, a utilização de máscara por parte dos elementos é obrigatória, bem como o cumprimento do distanciamento mínimo de 2 metros (sempre que possível).

Os responsáveis pelo acompanhamento dos casos suspeitos são os diretores/delegados do clube, Nelson Silva, contactável através do número 934 406 494 e/ou Luís Gusmão, contactável através dos números 961 266 663 e 939 300 052.

Garantido o isolamento do(s) elemento(s), deverá ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24), bem como o Presidente do Clube (Pedro Paleta – 933 419 826) e seguir todas as recomendações indicadas.

No caso de ser um atleta menor de idade, a pessoa responsável pelo acompanhamento, contactará o(a) encarregado(a) de educação.



Logo que possível, será também contactado um responsável da Associação de Futebol de Beja.

Sala de Confinamento

Está situada à entrada do estádio e possui um circuito de acesso próprio. No interior da mesma há água e alimentos não perecíveis, máscaras e álcool gel. O encaminhamento do suspeito é realizado por um responsável do clube, que fará respeitar todas as indicações/normas estipuladas pela DGS. A sala será higienizada antes e após cada treino/jogo, assim como em caso de utilização da mesma por um caso suspeito.



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, com residência habitual no concelho de: _____, 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):



ANEXOS

ANEXO I – Etiqueta respiratória (todos os anexos deverão estar afixados)

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**



REPÚBLICA
PORTUGUESA
Saúde



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



120 **DGS**
1800 119 119
Direção-Geral da Saúde

ANEXO II – Higienização das mãos

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

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



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

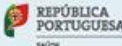
- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

- 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.

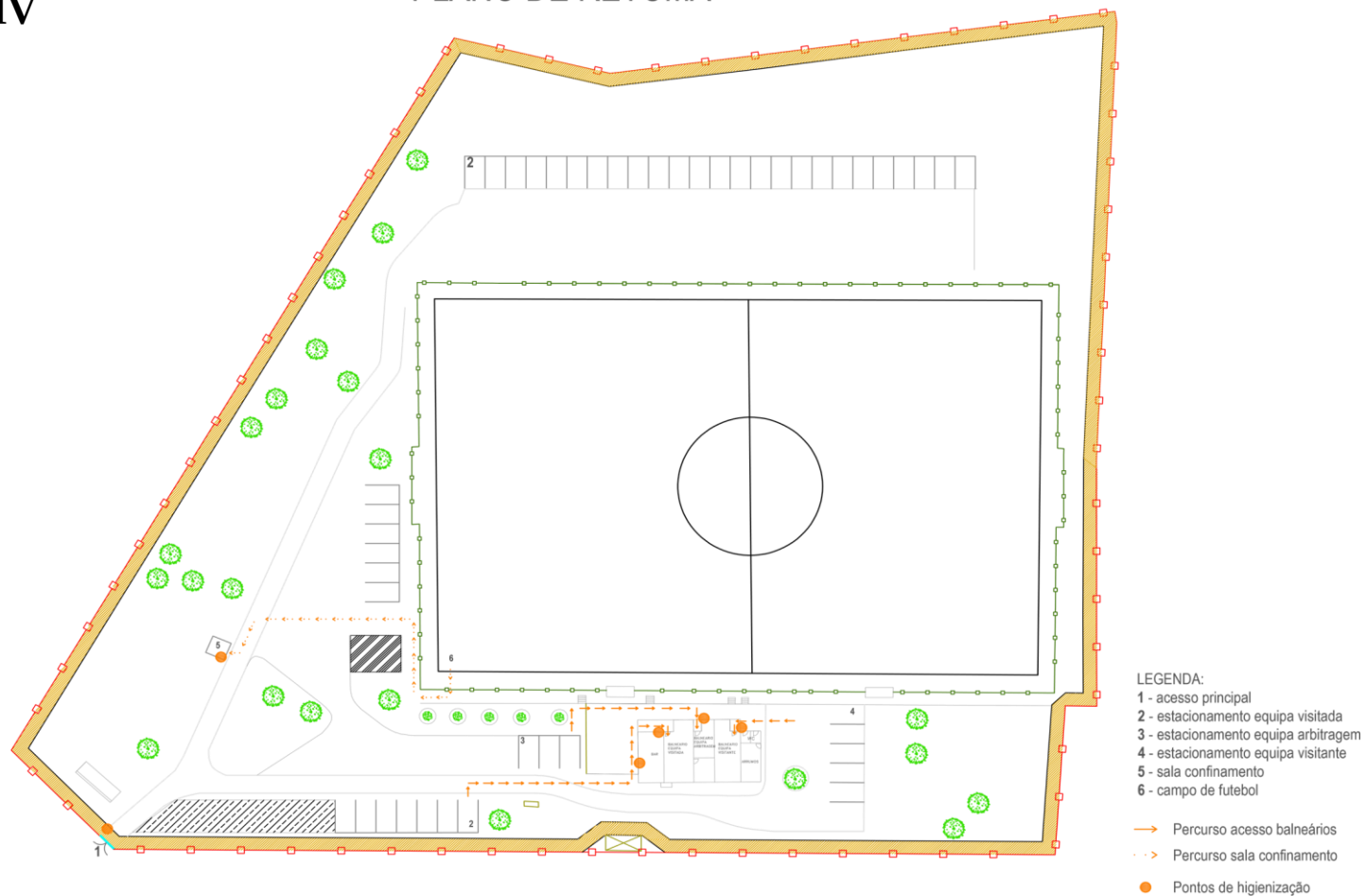
#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





ANEXO IV

PLANO DE RETOMA





Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e as orientações emanadas pela Direção – Geral da Saúde.

Amoreiras-Gare, 23 de setembro de 2020

Pela Direção do Grupo Desportivo e Recreativo de Amoreiras-Gare

(Nome)