



Plano de Retoma da Atividade Desportiva e Manual de Procedimentos

Sport Clube Mineiro Aljustrelense Futebol Sénior

Segundo a **Resolução do Concelho de Ministros n.55 A/2020**, de 31 de julho de 2020, artigo 23.º, e seguindo as recomendações da **Direção Geral de Saúde (DGS)** no que respeita à **Orientação nº 30/2020 de 29 de Maio de 2020, atualizada a 20 de julho de 2020**, da Organização Mundial de Saúde (OMS), e em consonância com o Plano de Contingência do Município de Aljustrel (seguido por todos os funcionários que lá trabalham), o Sport Clube Mineiro Aljustrelense, nas suas Equipas de Futebol Sénior, apresenta o Plano de Retoma da Atividade Desportiva para esta fase de desconfinamento.

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

Pessoal autorizado a utilizar as instalações

Estão autorizados todos os treinadores, diretores e atletas do Sport Clube Mineiro Aljustrelense, das equipas de Futebol Sénior, que foram avisados para o regresso aos treinos.

Cada atleta terá que 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 os mesmos, não deverá dirigir-se às instalações e deverá informar os responsáveis da Equipa (treinador ou diretor) por via telefónica ou email.

Procedimentos de entradas e saídas

A entrada e saída do Estádio Municipal Aljustrel é composto por dois circuitos, devidamente sinalizados e que devem ser respeitados, um para entrada e outro para a saída das instalações.

O **circuito de entrada** tem o seu início na entrada do Estádio Municipal, junto à bilheteira e prevê:

- Obrigatório o uso de máscara em todos os momentos fora do recinto de treino;
- Medição da temperatura a todos os agentes que tenham permissão para aceder ao estádio (aqui descritos neste documento), através de equipamento adquirido pelo clube, que será feita pelo Massagista ou Fisioterapeuta;
- Desinfeção e higienização das mãos;
- Todos os treinadores, diretores e atletas terão que, à entrada para o recinto e em zona determinada para o efeito, trocar para o calçado adequado para o ingresso dentro do recinto de jogo;
- Só devem tirar a máscara no momento de entrada para a realização do treino.

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

- Obrigatório o uso de máscara;
- Desinfeção e higienização das mãos.

Procedimentos e cuidados a adotar pelos atletas

- Medir a temperatura corporal, antes de sair de casa (> 37,5º 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;
- É obrigatório desinfetar o material de treino (pode ser em casa, por ex: botas e caneleiras);
- 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 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;
- 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 (> 37,5º 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;
- Registrar 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

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.

Instalações sanitárias

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

Os utilizadores deverão higienizar as mãos antes e após a utilização de qualquer instalação sanitária.

Plano de Contingência – ocorrência de sintomas durante o treino

Se houver ocorrência de sintomas durante o treino, encontra-se identificada a Sala de Confinamento (localizada nº 1º andar do Estádio, na zona Vip, numa sala preparada para o efeito).

Em caso de sintomas durante o treino, o atleta deverá sair do treino e colocar desde logo a máscara sendo encaminhado por um treinador/colaborador a uma distância mínima de 2m até à Sala de Confinamento. De seguida deverá ser contactada a Linha de SNS 24 (808 24 24 24), o responsável pela instalação (Luis Carriço – 917604621) e seguir todas as recomendações.



TERMO DE RESPONSABILIDADE

EU _____
OU ENC. EDUCAÇÃO / RESPONSÁVEL (EM CASO DE MENORES DE 18 ANOS)

_____, DECLARO QUE FUI
DEVIDAMENTE INFORMADO SOBRE AS NORMAS DE RETOMA E ACESSO ÀS INSTALAÇÕES DO
ESTÁDIO MUNICIPAL DE ALJUSTREL, NO ÂMBITO DA PRESENTE FASE DE DESCONFINAMENTO DA
COVID19.

CONCORDO E ACEITO RESPEITAR TODAS AS NORMAS PRESENTES NO PLANO DE RETOMA, BEM
COMO AS RESTANTES RECOMENDAÇÕES DA DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE.

INFORMO QUE TENHO CONHECIMENTO E COMPREENDO OS RISCOS E AS VIAS DE TRANSMISSÃO
DA COVID-19 E ACEITO CUMPRIR TODAS AS MEDIDAS PARA LIMITAR/MITIGAR A SUA
DISSEMINAÇÃO NOMEADAMENTE:

- ETIQUETA RESPIRATÓRIA;
- HIGIENE DE MÃOS;
- DISTANCIAMENTO INDIVIDUAL;
- UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA NOS LOCAIS OBRIGATÓRIOS.

OS ATLETAS, TREINADORES E RESTANTES PESSOAS COM ACESSO AUTORIZADO ÀS INSTALAÇÕES
COMPROMETEM-SE A AUTO MONITORIZAR A SUA TEMPERATURA E QUALQUER SINTOMA.

ALJUSTREL, ____/____/____

ASSINATURA: _____

Anexo I. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR, elas são um dos principais meios de transmissão da doença. Use o **PAPEL** ou o **ANTICU**

DEIXE
m

EM CA

Anexo II. Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

Anexo III. Correta 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.

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS

