

**GRUPO DESPORTIVO
CULTURAL E RECREATIVO**



NAVERREDONDENSE

**Plano de Retoma da Atividade Desportiva e
Manual de
Procedimentos**

**O Beira Serra – Grupo Desportivo Cultural e
Recreativo Naverredondense**

Futebol Sénior



Índice

Introdução	3
Covid 19	5
Pessoal autorizado a utilizaras instalações.....	9
Procedimentos de entradas e saídas	10
Procedimentos e cuidados a adotar pelos atletas	11
Procedimentos e cuidados a adotar pelos treinadores.....	12
Utilização dos Balneários	13
Instalações Sanitárias	14
Plano de Contingência – ocorrência de sintomas durante o treino/jogo -	15
Termo de Responsabilidade	16

Anexos

Anexo I – Medidas Gerais.....	18
Anexo II – Uso Correto das Máscaras	19
Anexo III – Lavagem Correta das Mãos	20
Anexo IV – Mapa de Presenças	21
Anexo V – Termo de Responsabilidade	22
Anexo VI – Área de Isolamento.....	23



Introdução

Face ao atual contexto pandémico que vivemos, desde março de 2020, provocado pela doença Covid19, foi possível proceder à retoma da atividade desportiva, mas por razões óbvias, a mesma está sujeita a limitações e contingências.

Desta forma, a Direção do Beira Serra GDCR Naverredondense elaborou e irá operacionalizar o presente plano de contingência, que será dinâmico logo sujeito a revisões e de atualizações, em conformidade com as normas a emitir pelas diversas autoridades competentes para o efeito.

A elaboração do presente documento teve por base as diretrizes preceituadas na orientação nº 30/2020 de 29 de Maio de 2020, atualizada a 20 de julho de 2020, na Orientação nº 36/2020 de 25 de agosto, na orientação nº 14/2020, na orientação nº 004/2020, na orientação nº 010/2020, na orientação nº 06/2020 (todas emanadas pela D.G.S.), nas diferentes resoluções do conselho de ministros, no regulamento específico de retoma desportiva da Associação de Futebol de Beja, bem como na demais legislação sobre esta temática.

O cumprimento do conteúdo deste documento terá carácter imediato e obrigatório para todos os utilizadores do recinto desportivo Campo de Jogos da Junta de Freguesia de Sabóia.

É responsabilidade de todos os treinadores, diretores, atletas e funcionários e outros utilizadores o cumprimento integral de todas as normas de boa conduta referidas neste documento, bem como as normas higiene- sanitárias referenciadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).



NAVERREDONDENSE

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



Covid 19

O que são os Coronavírus?

Os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) 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.

O que é o Novo Coronavírus?

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada e já existe infeção em vários países e em pessoas que não tinham visitado o mercado de Wuhan. A investigação prossegue.

Quais os sinais e sintomas?

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.



Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

A COVID-19 é o mesmo que gripe?

Não. Embora os vírus que causam a COVID-19 e a gripe sejam transmitidos de pessoa para pessoa e possam causar sintomas semelhantes, os dois vírus são muito diferentes e não se comportam da mesma maneira.

A doença COVID-19 é causada por um novo vírus que se designa SARS-CoV-2 e a gripe é causada pelo vírus influenza que circula na população há muitas centenas de anos. Ao contrário da gripe, para a COVID-19 a população mundial não apresenta qualquer tipo de anticorpos protetores ou imunidade. Desta forma, toda a população é suscetível à doença. Enquanto que para a gripe existe uma vacina e antivirais específicos para o tratamento, para a COVID-19 ainda se encontram em desenvolvimento.

Como se transmite?

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.

Qual é o período de incubação?

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.

Antes do aparecimento de sintomas, a pessoa pode transmitir a infeção?

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 duas semanas, em média, em casos graves.

Quanto tempo o vírus persiste numa superfície?

O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição). Estudos recentes mostram que o SARS-CoV-2 se pode manter viável em superfícies como plástico ou metal por um período máximo de cerca de 72 horas e em aerossóis por um período máximo de 3h. Em superfícies mais porosas como cartão, o SARS-CoV-2 pode manter-se viável por um período de 24h.



Na nossa própria casa ou em espaços públicos a frequência de limpeza deve ser aumentada, precisamente para que não haja acumulação de vírus nas superfícies. Deve utilizar-se detergente e desinfetante comum de uso doméstico (por exemplo: lixívia ou álcool).

Para evitar a propagação da COVID-19:

Lave frequentemente as mãos.

Utilize água e sabão, ou uma solução à base de álcool.

Mantenha uma distância segura de qualquer pessoa que estiver a espirrar ou tossir.

Use máscara sempre que o distanciamento físico não for possível. Não toque nos olhos, no nariz ou na boca.

Cubra o nariz e a boca com o cotovelo fletido ou um lenço quando tossir ou espirrar.

Se se sentir doente, fique em casa.

Se tiver febre, tosse e dificuldade respiratória, procure assistência médica.

Ao ligar antes de sair, permite que o seu prestador de cuidados de saúde o encaminhe rapidamente para a instituição de saúde certa. Isto assegura a sua proteção e evita a propagação de vírus e outras infeções.

Máscaras

As máscaras podem ajudar a evitar a propagação do vírus entre o respetivo portador e outras pessoas. O uso de máscara, por si só, não protege contra a COVID-19 e deve ser combinado com o distanciamento físico e a higiene das mãos. Siga os conselhos partilhados pela sua autoridade de saúde local.

Fonte: Sítio na Internet da Direção Geral da Saúde



Pessoal autorizado a utilizar as instalações

Estão autorizados todos os treinadores, diretores e atletas d' O Beira Serra GDCR Naverredondense, da equipa de Futebol Sénior, que foram avisados para o regresso aos treinos e jogos e que se encontram devidamente identificados nos eventos desportivos.

Cada atleta terá que assinar um termo de responsabilidade.

Assinar o registo diário de presença, entrada e saída, no recinto desportivo.

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 Campo de Jogos da Junta de Freguesia de Sabóia é composta por um circuito, devidamente sinalizado e que deve ser respeitado, entrada e saída alternada.

Na entrada deverão ser seguidas as normas abaixo:

- Obrigatório o uso de máscara em todos os momentos fora do recinto de treino/jogo;
- Medição da temperatura a todos os agentes que tenham permissão para aceder ao campo (aqui descritos neste documento), através de equipamento adquirido pelo clube, que será feita pelo responsável do clube nomeado para o efeito;
- Desinfecção 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/jogo.

Na saída deverão ser seguidas as normas abaixo:

- Obrigatório o uso de máscara;
- Desinfecção 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/jogo;
- 🍌 É obrigatório desinfetar o material de treino/jogo (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 e jogos); 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/jogo ao essencial;
- 🍌 Desinfetar todo o material de treino/jogo usado, entre treinos/jogos 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/jogo;
- 🍌 Consciencializar os atletas que ao entrar no campo ou recinto de treino/jogo, têm de assumir a responsabilidade da sua própria proteção;
- 🍌 Promover o cumprimento de todas as recomendações e procedimentos.



Utilização dos balneários

Atletas, Treinadores e Árbitros

A higiene dos atletas após o treino/jogo 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 os 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 a saída do balneário

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.

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 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/jogo

Se houver ocorrência de sintomas durante o treino/jogo, encontra-se identificada a Sala de Confinamento (sala de massagens ao lado do balneário dos árbitros).

Em caso de sintomas durante o treino/jogo, o atleta deverá sair do treino/jogo 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 (Márcio Filipe Marques Coelho - 967679168) e seguir todas as recomendações.

Informar a AFBeja em situações em que ocorram suspeitas ou confirmações de casos de Covi19 envolvendo os nossos agentes desportivos.



Termo de Responsabilidade

Todos os dirigentes, atletas e equipa técnica assinaram um Termo de Responsabilidade que se encontra arquivado no Dossier Covid-19.

**GRUPO DESPORTIVO
CULTURAL E RECREATIVO**



NAVERREDONDENSE

CONTRIBUINTE Nº 501 918 116 – ISENTOS DE IRS - Nº 2 DO ART. 10º DO CIRC

NI SEGURANÇA SOCIAL: 200 186 453 78

gdcn.verredondense@gmail.com

<https://www.facebook.com/GDCR-Naverredondense-100980837929501>

Anexos



Anexo I – Medidas Gerais

COVID-19 **MEDIDAS GERAIS**

HIGIENE DAS MÃOS

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



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo



DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE SNS 24

808 24 24 24



NAVERREDONDENSE

Anexo II – Uso Correto das Máscaras

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

- 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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

Fonte: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>



NAVERREDONDENSE

Anexo III – Lavagem Correta 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

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADG



Fonte: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>



Anexo V – Termo de Responsabilidade

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;
1. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
2. 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;
3. 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;
4. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
5. 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):

Fonte: <http://www.afbeja.com/Associacao/Documentacao/Impressos>

GRUPO DESPORTIVO
CULTURAL E RECREATIVO



NAVERREDONDENSE

CONTRIBUINTE Nº 501 918 116 – ISENTOS DE IRS - Nº 2 DO ART. 10º DO CIRC

NI SEGURANÇA SOCIAL: 200 186 453 78

gdcr.naverredondense@gmail.com

<https://www.facebook.com/GDCR-Naverredondense-100980837929501>
