



29 de Setembro de 2020

Plano de Retoma da Atividade Desportiva e Manual de Procedimentos

Grupo Desportivo e Recreativo de Amoreiras Gare Futebol Sénior

Tendo em conta as directrizes 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, direcciona 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 higiene- sanitárias referenciadas pela D.G.S..

O presente Plano será publicado na pagina 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.

Sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço

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

Sintomas graves são 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 duas semanas, em média, 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 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 alguma (s) sintomatologia (s) associada à doença, não deverá dirigir-se às instalações desportivas e deverá, no menor curto 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 é permitida mas com o devido distanciamento social, sendo destinada uma área para o público apoiante da equipa da anfitriã e outra para o público da equipa visitante.

Procedimentos de acessos

A entrada e saída do Recinto Desportivo Dr. Sidónio Rito é composto por 6 circuitos, devidamente sinalizados e que devem ser respeitados.

Sendo os primeiros três distribuídos da seguinte forma:

Um para equipa visitante, outro para equipa de arbitragem e o último para a equipa visitada, estes devem ser os únicos circuitos usados pelos mesmos para aceder e sair do estádio.

O Quarto circuito diz respeito ao percurso de indivíduo sinalizado com suspeita de infeção com o vírus COVID-19, que deve ser usado o seu encaminhamento para área destinada ao isolamento profilático do mesmo, partindo do campo até a sala de confinamento/isolamento.



O Quinto circuito é destinado para os adeptos da equipa da casa que serve para permitir entrada e saída dos mesmos do recinto. A utilização deste não devem coincidir com a entrada ou saída de nenhum dos outros circuitos

O Ultimo circuito é referente para os adeptos da equipa da visitante que serve para permitir entrada e saída dos mesmos do recinto. A utilização deste não devem coincidir com a entrada ou saída de nenhum dos outros circuitos

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 momentos, com exceção no recinto de treino;
- Medição da temperatura corporal a todos os agentes que tenham permissão para aceder ao estádio, através de equipamento adquirido pelo clube, que 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;
- Todos os treinadores, diretores e atletas terão que, à entrada para do 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

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

- Obrigatório o uso de máscara
- Desinfeção 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;
- É obrigatório desinfetar o material de treino (deve ser feito em casa e reforçado no estádio, 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 esta 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-se abster dos 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 ($> 37,5^{\circ}$ 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.

Procedimentos e cuidados a adotar pelo publico

- Medir a temperatura corporal, antes de sair de casa ($> 37,5^{\circ}$ ficar ou regressar a casa)
- É obrigatório usar sempre a máscara no interior da instalação
- É obrigatória a desinfeção das mãos a entrada e a saída do recinto.
- É obrigatório usar as zonas comuns de forma célere e evitar que se formem aglomerados, evitando estar parados em conversa social;
- Devem-se abster dos habituais cumprimentos sociais ex: aperto de mão
- É obrigatório manter o distanciamento social de 2 metros nas zonas circundantes e proceder a entrada e saída pelo circuito destinado e permanecer na área restrita ao publico respetivo.



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. Em relação aos balneários das equipas visitante e visitado apenas devem equipar 11 jogadores respeitando o distanciamento identificado no balneário. Após a saída dos mesmos, é realizada desinfeção do espaço para permitir entrada dos restantes atletas e após a saída dos mesmo será repetido o processo, de acordo com a Orientações nº 014/2020 de 31 de março da DGS. O processo é repetido para entrada no balneário após o término do jogo/treino. No balneário destinado aos árbitros, os mesmos devem respeitar os locais destinados e identificados para equipar e será realizada uma desinfeção após saída dos balneários. Todas as instalações são desinfetadas antes dos jogos/treinos e no final dos mesmos.

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.

Estes equipamentos estão devidamente identificados e sinalizados para utilização, de forma a cumprir o distanciamento necessário na sua utilização. Não devem ser utilizados aqueles que estão inoperacionais/imobilizados no intuito de respeitar o distanciamento.

Os atletas devem realizar a higiene corporal apenas um elemento de cada vez, em cada chuveiro, e aguardar com devido distanciamento pela desocupação do mesmo para posteriormente realizar a sua higiene. O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo. Sendo sempre necessária a desinfeção das mãos à saída.

Os árbitros devem realizar a higiene corporal apenas um elemento de cada vez, em cada chuveiro e aguardar com devido distanciamento pela desocupação do mesmo para posteriormente realizar a sua higiene. O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo. Sendo sempre necessária a desinfeção das mãos à saída.



A recolha das fichas oficiais de jogo devem ser realizadas no balneário dos árbitros, com lotação máxima de apenas de 3 pessoas, nesse caso um dos elementos da equipa de arbitragem deve-se retirar para o exterior, estando todos os elementos munidos da devida máscara e realizada a desinfecção das mãos à entrada/saída do balneário.

Plano de Contingência – ocorrência de sintomas durante o treino

Se houver ocorrência de sintomas durante o treino/jogo, encontra-se identificada a Sala de Confinamento (Bilheteira à entrada do estádio), e seguir pelo percurso sinalizado/identificado. Em caso de sintomas durante o treino, o atleta, treinador ou outro elemento deverá sair do treino e colocar desde logo a máscara (se o seu estado de saúde o permitir) sendo encaminhado por um treinador/colaborador, que terá que utilizar máscara, a uma distância mínima de 2m (sempre que possível) até à Sala de Confinamento.

Os responsáveis por esta tarefa são os diretores/delegados do clube, Nelson Silva que pode ser contactado pelo numero 934406494, ou/e Luís Gusmão pelo contacto 96126663 e/ou 939300052 que indicam os procedimentos. De seguida deverá ser contactada a Linha de SNS 24 (808 24 24 24), bem como o Presidente do Clube (Pedro Paleta – 933419826) 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 o responsável por este assunto 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 está água e alimentos não perecíveis, máscaras e álcool gel. O encaminhamento do suspeito é realizado por um responsável do clube e que fará respeitar todas as indicações/normas estipuladas pela DGS. Este deve ir munido de máscara e respeitar, sempre que possível, o recomendado distanciamento do suspeito. 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, _____ 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 RECINTO DESPORTIVO
Dr. SIDÓNIO RITO, 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.

AMOREIRAS GARE, ____/____/____

ASSINATURA: _____

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



NOVO CORONAVÍRUS COVID

Medidas de etiqueta respiratória

 Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, pois elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENGUETÃO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.

 **DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE ☎ 216 94 000 0

ANEXO II – Higienização das mãos



ANEXO III – Correcto uso 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 

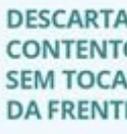
Do nariz até abaixo do queixo

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 E DEPOSITAR O CONTADOR SEM TOCAR NA FRENTE DA MÁSCARA 
- 4º** LAVAR AS MÃOS 

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar a sua certificação.



ANEXO IV

9 - Plano de Retoma* X +

PLANO DE RETOMA

