

GUIA PARA ELABORAÇÃO DE UM MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS E FUNCIONÁRIOS - COVID-19

Com o Manual de Procedimentos de Proteção, os responsáveis das instalações assumem e comunicam o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19.

Por sua vez, praticantes desportivos e funcionários comprometem-se a cumprir as normas de boa conduta higiene-sanitárias enumeradas pela Direção-Geral da Saúde e a assumir o código de conduta expresso no Manual de Procedimentos de Proteção.

É importante que este Manual seja de leitura e compreensão fácil por TODOS os utilizadores das instalações desportivas, pois a proteção da comunidade depende do cumprimento escrupuloso das medidas de proteção por cada indivíduo.

A. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

Nesta seção do Manual devem ser indicados os procedimentos para que atletas, treinadores e pessoal ligado às equipas de treino fiquem autorizados a deslocarem-se às instalações. Os procedimentos deverão contemplar:

- Contato da organização (email e telefone) a utilizar para pedidos de autorização;
- Critérios para gestão da lista de atletas/treinadores/pessoal autorizado;
- Conteúdo do pedido a ser efetuado – Identificação, declaração de ausência de sintomas ou sinais de doença COVID-19 (ou declaração médica), Termo de Responsabilidade Individual assinado e datado.

EXEMPLO 1 EM ANEXO

B. Deslocações e Processo administrativo

O Manual deve reforçar os procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários fora dos momentos de treino, nas deslocações de e para as instalações de treino e indicar os procedimentos administrativos à chegada ou à saída das instalações.

Nos pontos de entrada definidos, deverão ser montados postos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Recomenda-se ainda que os postos de controlo sejam equipados com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

EXEMPLO 2 EM ANEXO

C. Balneários

Deve ser indicado se os balneários estão encerrados, como se procede para guarda de objetos pessoais, etc., respeitando as normas decretadas no presente Estado de Calamidade Pública.

EXEMPLO 3 EM ANEXO

D. Instalações sanitárias

O Manual deverá contemplar a disponibilização de instalações sanitárias e procedimentos para a limpeza e desinfecção das mesmas. Deverão constar do Manual:

- Diferenciação entre instalações sanitárias para funcionários e para atletas/treinadores (estas últimas a utilizar apenas em caso de emergência);
- Procedimentos a seguir após uso de emergência dos sanitários – recomendamos encerramento durante 2 a 3 horas, seguido de limpeza e desinfecção;
- Disponibilização de kit de limpeza para os utilizadores dos sanitários (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável);
- Horário reforçado de limpeza e desinfecção das instalações sanitárias.

EXEMPLO 4 EM ANEXO

E. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

O Manual deverá indicar os EPI a ser utilizados por todos os praticantes desportivos e funcionários, bem como instruções para o uso correto dos EPI.

EXEMPLO 5 EM ANEXO

F. Plano de contingência se sintomas durante o treino

Se aplicável, deve estar prevista a definição da Sala de Isolamento com WC exclusivo para esta sala, identificado o Trajeto para Sala de Isolamento, o Material para Sala de Isolamento – telefone, termómetro, lenços papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

EXEMPLO 6 EM ANEXO

G. Instalações que podem ser utilizadas

O Manual deverá explicitar as instalações/equipamentos que podem ser utilizados, considerando:



- As características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas em causa
- As características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde
- Os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações, expressas no Manual.
- Recomendamos a criação de **Anexos** com procedimentos de proteção específicos para **cada instalação a utilizar**, contemplando:
 - Medidas de proteção durante e após o treino
 - Horários de utilização das instalações, prevendo períodos de limpeza e desinfeção entre turnos
 - Medidas de higienização antes e após o treino

EXEMPLO 7 EM ANEXO

H. Instalação Desportiva

EXEMPLO 8 EM ANEXO

ANEXOS

Exemplo 1 - Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

1. Pedido de Autorização

Ficam autorizados a utilizar as instalações da _____ [entidade responsável], os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

As listas de utilizadores deverão ser enviadas para _____ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email _____@_____, pelo _____ [responsável do grupo de praticantes].

As medidas de mitigação do risco de propagação, que podem incluir a alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas do treino.

2. Termo de Responsabilidade Individual

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os utilizadores terão de assinar e enviar para _____ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email _____@_____, o Termo de Responsabilidade Individual, anexo ao presente documento (ANEXO 1).

É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contraindicações ou restrições para a prática desportiva (no pressuposto que esta atividade desportiva se venha a realizar de acordo com a capacidade e nível de desempenho do praticante).

Exemplo 2 - Deslocações e Processo administrativo

1. Comportamento fora do treino

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

2. Deslocações para e das instalações de treino

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde.

Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

3. Circulação nas instalações de treino

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

5. Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.

Existirão pontos de controlo, nas entradas das diversas instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, Guia para elaboração de um Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários - COVID-19

oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixa línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfecção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

Exemplo 3 – Balneário

Os balneários encontram-se encerrados.

Exemplo 4 - Instalações sanitárias

As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).

Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfecção antes de reabrir para nova emergência.

As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfecção.

Exemplo 5 - Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

1. Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica.

Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos)

2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

Exemplo 6 - Plano de contingência se sintomas durante o treino

1. Deteção de Caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

1. Colocar máscara e luvas, **ANTES** de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento

Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas

4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a Linha Saúde **24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

Exemplo 7 - Instalações que podem ser utilizadas

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações da _____ [entidade responsável], bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva na _____ [instalação desportiva], mediante a adoção dos termos de utilização referidos no anexo do presente documento.

Exemplo 8 - Pista Exterior / Campo

1. Treino

- i. A circulação na pista exterior faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo

- menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;
- ii. Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;
 - iii. O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância, no mínimo, de 2 metros do atleta;
 - iv. **É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;**
 - v. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
 - vi. É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.
2. Horário de utilização (meramente a título de exemplo)
- i. Definição de 5 períodos de treino: 8h00/9h30, 10h00/11h30, 12h00/13h30, 14h00/15h30, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 5 atletas e respetivo treinador;
 - ii. Rotação entre vários grupos de treino: deverá ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;
 - iii. Tempo para desinfeção: não se aplica.
3. Medidas de higienização antes e depois do treino
- i. O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
 - ii. O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.

Áreas de Treino

Lançamentos treino técnico

1. Treino
 - i. A circulação na pista exterior de atletismo faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;
 - ii. Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;
 - iii. O treinador deve, a todos os momentos, encontrar-se a uma distância de, no mínimo, 2 metros do atleta;
 - iv. É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;
 - v. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
 - vi. É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.



2. Horário de utilização (meramente a título de exemplo)

- i. Definição de períodos de treino: 5 períodos de treino (8h00/9h30, 10h00/11h30, 12h00/13h30, 14h00/15h30, 16h00/17h30). Cada grupo de treino é constituído apenas por 5 atleta e 1 treinador;
- ii. Rotação entre vários grupos de treino: a rotação entre os vários grupos de treino deve ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros sem socialização;
- iii. Tempo para desinfeção equipamento: entre turnos de treino.

3. Medidas de Higienização antes e depois do treino

- i. O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- ii. O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- iii. Entre os períodos de treino, toda o setor deve ser higienizado, com especial atenção no colchão, devendo ser lavado e higienizado com solução alcoólica e ser mantido 15 minutos sem utilização após desinfeção.

Salto em comprimento e triplo salto, etc, etc

Sala de musculação / sala de reuniões / arrecadação

Estes setores encontram-se, nesta fase, encerrados.