

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO



**MANUAL DE PROCEDIMENTOS
DE
PROTEÇÃO DE PRATICANTES E FUNCIONÁRIOS**

CARREIRA DE TIRO

CDN Jamor

CORONAVÍRUS / COVID - 19

08 de Maio de 2020



ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO
2. OBJETIVO
3. ACESSO Á CT DO CDN JAMOR
4. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS
 - 4.1 Regras Gerais
 - 4.2 Regras de Higiéne na CT
 - 4.3 Ocupação das Carreiras de Tiro
 - 4.3.1 Regras de Utilização da CT 10m
 - 4.3.2 Regras de Utilização da CT 25m
 - 4.3.3 Regras de Utilização da CT 50m
5. INSTALAÇÕES GERAIS DE APOIO
 - 5.1 Balneários
 - 5.2 Casas de Banho
 - 5.3 Área / Sala de Isolamento
 - 5.4 Salas e Espaços de Socialização
6. COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS



1 - ENQUADRAMENTO

No seguimento da entrada na situação de calamidade, declarada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, vimos apresentar um Plano de Contingência com vista à prática **não competitiva** de tiro desportivo, por parte dos atletas inseridos no regime de **Alto Rendimento e Seleções Nacionais**, na Carreira de Tiro do Centro Desportivo Nacional do Jamor.

Torna-se imperativo criar um conjunto de procedimentos que minimizem o risco de exposição ao Coronavírus (COVID-19), e que, dessa forma, mitiguem a possibilidade de contágio.

A apresentação e a aplicação efetiva deste plano, permitirá uma perceção positiva de todos os envolvidos neste desporto, permitindo a sua participação em consciência, sabendo que se encontram num ambiente tão seguro quanto possível.

2 - OBJETIVO

O presente Plano estabelece as medidas e procedimentos destinados a assegurar as condições de segurança e de saúde dos atletas, treinadores e funcionários da CT, numa ótica de prevenção.

Pretende-se assim:

- Reduzir a disseminação de infeção através da promoção de medidas de saúde pública individuais e/ou comunitárias;
- Minimizar o risco de transmissão do Coronavírus (COVID-19):
- Manter a confiança e segurança dos atletas, treinadores e dos funcionários da CT, através da implementação de medidas baseadas na melhor evidência.



3 - ACESSO À CT DO CDN JAMOR

O acesso e utilização da Carreira de Tiro do Jamor obedece a um pré-agendamento. Os atletas interessados deverão fazê-lo através do email do IPDJ (reservas.jamor@ipdj.pt), com uma antecedência mínima de 24h, indicando o nome e o numero da licença federativa, o dia, a hora e a carreira de tiro em que pretendem efectuar a sessão de treino.

Cada sessão de treino terá a duração máxima de 01h30.

Só é permitido a presença na carreira de tiro aos atletas, treinadores e aos funcionários de serviço nas instalações. Não é permitido o acesso a espectadores.

Aos atletas, treinadores e funcionários que se suspeite terem sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada +38°C) não será permitido o acesso á CT.

4 - MEDIDAS E PROCEDIMENTOS

4.1 - REGRAS GERAIS

Medidas básicas de prevenção recomendadas pela DGS:

- Dever cívico de recolhimento obrigatório;
- Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 10 pessoas;
- Distanciamento físico mínimo de 2m;
- Utilização de equipamento de proteção individual (máscara facial);
- Lavar com frequência as mãos com água e sabão ou usando solução antisséptica de base alcoólica;
- Tapar o nariz e a boca com o braço ou lenço de papel quando tossir, devendo o lenço ser colocado de imediato no lixo;



- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Adotar medidas de automonitorização – Sintomas (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura $+38^{\circ}\text{C}$ ou contacto com pessoa infetada) → não se deve deslocar e deve acionar SNS24 (808 24 24 24);
- Confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância;

4.2 - REGRAS DE HIGIENE NA CT

A regras de higiene na CT obedecem às regras básicas recomendadas pela DGS e a mais algumas medidas complementares, nomeadamente:

- Uso obrigatório de máscara durante o tempo de permanência na CT
Compete aos atletas dotarem-se do stock necessário de máscaras para o período que estiverem na CT;
- Monitorização e validação de temperatura inferior a 38°C de todos os funcionários e utilizadores da CT à entrada das instalações;
- Todas as pessoas presentes na carreira de Tiro deverão respeitar o distanciamento físico mínimo de 2m;
- Definição de circuitos de passagem às várias áreas para cumprimento do distanciamento;
- A carreira de tiro deverá estar dotada de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica á entrada das instalações e ao longo dos percursos das instalações;
- Existência de caixotes do lixo com sacos de plástico ao longo da carreira de tiro;
- Higienização regular das instalações;
- A limpeza e desinfeção das instalações e equipamentos devem cumprir as normas da Direção Geral de Saúde;



4.3 - OCUPAÇÃO DAS CARREIRAS DE TIRO

A ocupação das carreiras de tiro de 10m, 25m e 50m será controlada à entrada das instalações da CT (Segurança), processando-se isoladamente. Quando atingida a lotação máxima definida para cada cada carreira de tiro, um novo elemento só poderá entrar quando outro abandonar as instalações.

4.3.1 - REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA CT 10m

- A CT 10m está limitada á lotação máxima de 1/4 do total dos postos de tiro, ou seja, 6 atletas;
- A CT deverá ter um regime de ventilação forçada, pelo que, durante as sessões de treino deverá estar aberto o portão verde;
- Uso obrigatório de máscara durante a permanência na carreira de tiro, exceptuando no posto de tiro e no decorrer do treino desportivo;
- Deve ser respeitado o distanciamento físico mínimo de 2m;
- Não é permitida a partilha de materiais e equipamentos de tiro;
- Deve ser efectuada a limpeza e desinfeção do posto de tiro antes e após a sua utilização;

4.3.2 - REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA CT 25m

- A CT 25m está limitada á lotação máxima de 1/3 do total dos postos de tiro, o que corresponde a 10 atletas;
- Uso obrigatório de máscara durante a permanência na carreira de tiro, exceptuando no posto de tiro e no decorrer do treino desportivo;
- Deve ser respeitado o distanciamento físico mínimo de 2m;



- Não é permitida a partilha de materiais e equipamentos de tiro;
- Deve ser efectuada a limpeza e desinfeção do posto de tiro antes e após a sua utilização;

4.3.3 - REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA CT 50m

- A CT 50m está limitada á lotação máxima de 1/3 do total dos postos de tiro, i.e. 10 atletas;
- Uso obrigatório de máscara durante a permanência na carreira de tiro, exceptuando no posto de tiro e no decorrer do treino desportivo;
- Deve ser respeitado o distanciamento físico mínimo de 2m;
- Não é permitida a partilha de materiais e equipamentos de tiro;
- Deve ser efectuada a limpeza e desinfeção do posto de tiro antes e após a sua utilização;

5 - INSTALAÇÕES GERAIS DE APOIO

5.1 - BALNEÁRIOS

Não é permitida a utilização dos balneários devendo estes estar encerrados.

5.2 – CASAS DE BANHO

As casas de banho devem de ser de uso excepcional, com colocação de um periodo de "quarentena" antes da higienização.

As casas de banho deverão ter disponíveis sabão líquido e toalhetes de papel para lavagem das mãos.



5.3 – ÁREA / SALA DE ISOLAMENTO

A área ou sala de isolamento têm como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com a pessoa potencialmente doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente à restante comunidade.

A localização e os percursos para a área/sala de isolamento temporário devem estar devidamente assinalados através de sinalética apropriada, e a mesma deve conter material de proteção individual e ser higienizada após a sua utilização.

Plano de contingência em caso de pessoa sintomática nas instalações

Qualquer pessoa que venha a suspeitar ter sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 e que se encontre nas instalações da carreira de tiro, deve evitar qualquer contacto com outras pessoas e tomar os seguintes procedimentos:

- 1) Dirigir-se de imediato para a área ou sala de isolamento;
- 2) Contactar o SNS24 (808 24 24 24);
- 3) Seguir as orientações que lhe forem transmitidas;

5.4 – SALAS E ESPAÇOS DE SOCIALIZAÇÃO

Não é permitida a utilização das salas de reunião, formação e espaços de socialização, devendo estes estar encerrados.



6 – COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

O conhecimento e cumprimento das regras é dever de todos. É recomendável a leitura de todas as orientações e informações da DGS (www.dgs.pt), as quais vão sendo actualizadas sempre que exista evolução da situação.

Recomenda-se também a leitura atenta deste manual assim como dos cartazes afixados em vários locais da CT, com informação sobre as regras de higiene e de distanciamento social.

O presente manual está também disponível para consulta no site da FPT (www.fptiro.pt).

7 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Plano obriga a todos o seu rigoroso cumprimento e à inibição de comportamentos que possam colocar em risco a sua saúde e a de terceiros, respeitando as orientações que lhes forem transmitidas.

Este Plano é dinâmico e será objeto de revisão e atualização sempre que a situação o aconselhar e dependendo dos níveis de informação existentes em cada altura.

Lisboa, 08 de Maio de 2020.

Direção da FPT

José Marracho
(Presidente)