

VERSÃO 4.0

entrada em vigor a 15 de setembro de 2021



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO E JUVENTUDE**, I. P.



## MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES E FUNCIONÁRIOS – COVID-19

### COMPLEXO DE PISCINAS DO JAMOR

Última revisão	Coordenadores do Manual	Elaborado por	Aprovado por
10 setembro 2021	Susana Rodrigues (chefe divisão da DIAA) Carlos Rebelo (técnico superior da DIAA)	DIAA - Divisão Instalações e Atividades Aquáticas do CDNJ	Dr. João Beckert, PhD, MD Responsável clínico do Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor)

---

## 1. INTRODUÇÃO

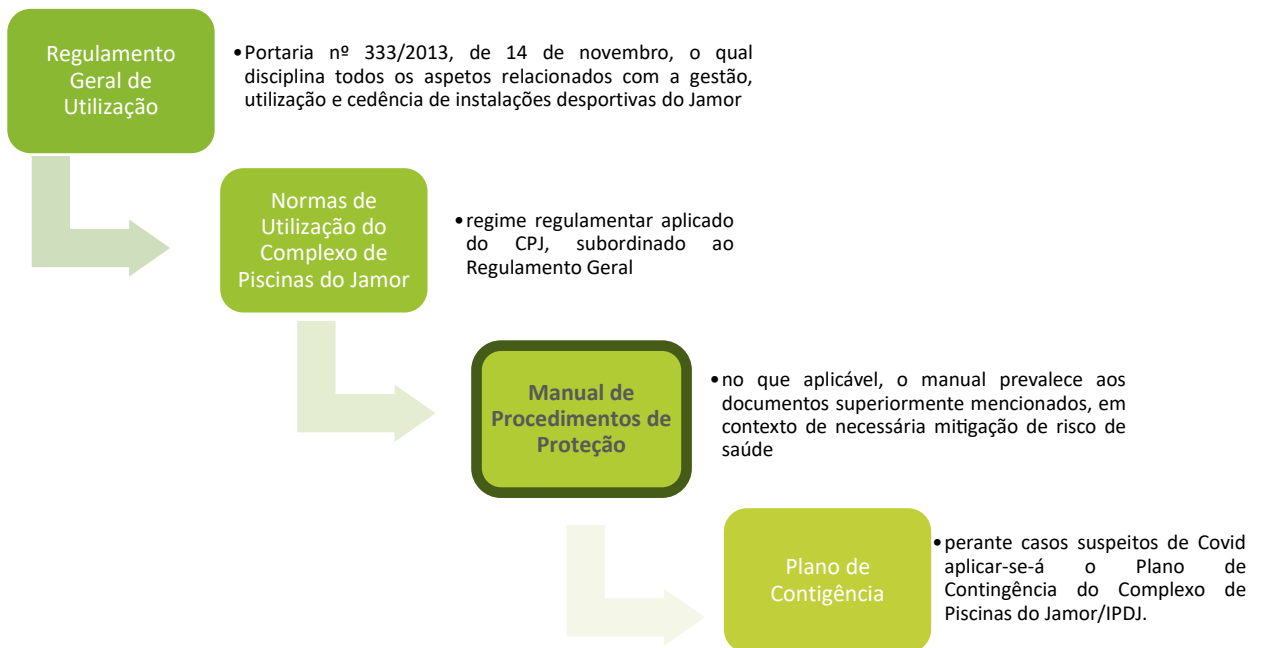
Este manual de procedimentos apresenta as **medidas implementadas no Complexo de Piscinas do Jamor (CPJ), e a atuação dos seus funcionários, colaboradores e todos os seus utilizadores, para a diminuição do risco de disseminação do SARS-COV-2**, adequadas às orientações da DGS, em particular as **Orientações nº 030/2020 e 036/2020**, nas suas atuais versões à data da revisão deste documento.

As medidas apresentadas **resultam da avaliação de risco das várias atividades, tanto no âmbito da formação, do treino ou do lazer e toma em consideração as particularidades das instalações e equipamentos a ser usados**. Para esta análise foi aplicada a metodologia proposta pelo Centro de Alto Rendimento do Jamor - CAR Jamor (<https://ipdj.gov.pt/covid-19-desporto>).

O presente Manual reflete ainda a evolução sobre versões prévias, vigentes em anteriores fases de desconfinamento, nomeadamente ainda no decorrer da época 2019/2020 (maio/junho 2020), bem como no decorrer da época 2020/2021.

Reforça-se que **com este Manual pretende-se a minimização de risco**, no entanto, reconhece-se que **o risco final é dependente das atividades a desenvolver, da estrutura da unidade de treino e, acima de tudo, do comportamento de todos os participantes**. Por isso é necessário, evidenciar o compromisso com o cumprimento das normas de boa conduta que vem expresso neste manual e as recomendações divulgadas pela DGS (<https://www.dgs.pt/>).

Complementarmente ao presente Manual destacam-se ainda os seguintes documentos e sua respetiva interligação. De referir que o presente Manual se constitui como uma fase de prevenção, sendo que em possíveis efeitos de fase de reação serão aplicados os procedimentos constantes do Plano de Contingência do IPDJ, IP.



---

## 2. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

As **deslocações** nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores.

O **uso permanente de máscara** é obrigatório em toda a circulação dentro da instalação, sendo apenas dispensável no momento da prática desportiva (vide ponto relativo a cais). Encontram-se dispensados do uso de máscara crianças com idade até 10 anos (inclusive).

O CPJ dispõe de múltiplos pontos de **dispensadores de gel desinfetante**, devendo ser garantida por todos os utilizadores a **devida desinfeção e higienização das mãos**. Sem prejuízo da devida regularidade de tal procedimento, o mesmo é obrigatório, de forma prévia, nos seguintes momentos:

- à entrada e saída do Complexo de Piscinas,
- no uso de “pin” individual de acesso nos torniquetes de acesso aos balneários (se aplicável)
- à entrada e saída do cais,
- previamente ao uso de chuveiros.

No caso de um **caso suspeito** (sintomatologia compatível com COVID 19 – SARS-COV-2) durante a permanência no Complexo de Piscinas será aplicado o procedimento definido no **Plano de Contingência** do IPDJ, IP.

---

## 3. ACESSO

O **acesso** ao Complexo de Piscinas do Jamor apenas deverá ter lugar por utilizadores, funcionários ou colaboradores 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), nos últimos 14 dias. Na presença de sintomas ou de temperatura corporal elevada, utilizadores, funcionários ou colaboradores devem abster-se da deslocação ao Jamor e procurar assistência médica.

O acesso ao Complexo de Piscinas deverá apenas ocorrer por parte de utilizadores devidamente habilitados para o efeito (vide ponto 4.).

O acesso ao interior do Complexo de Piscinas, assim como a **circulação no interior** do mesmo deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, sendo desaconselhadas socializações dentro das instalações (exceto na zona do bar, se em funcionamento, respeitando as devidas normas de distanciamento e restantes orientações da DGS aplicáveis neste contexto).

Para contribuir para o distanciamento e proteção dos utilizadores, serão usados diferentes percursos de acesso:

---

O **circuito para atletas de Alto Rendimento, Seleções Nacionais e Federados (clubes de formação)** será efetuada pela escada de acesso aos serviços do Centro de Alto Rendimento e a saída será efetuada pela rampa de saída de acesso ao exterior.

O **circuito para demais utilizadores** (Escola de Natação do Jamor, Utilização Livre, entidades não federadas) será unicamente efetuada pelo átrio do edifício (entrada principal) e a saída pela rampa de acesso ao exterior.

A medição de temperatura corporal ao utilizador, à entrada do Complexo de Piscinas é facultativa, sendo, no entanto, aconselhada. Em todo o caso, não são efetuados quaisquer registos destas medições.

#### **4. CONTROLO DE ACESSOS**

A utilização do Complexo de Piscinas por parte de **atletas de Alto Rendimento, Seleções Nacionais e Federados (clubes de formação)** apenas será permitida mediante as **marcações previamente agendadas e respetiva lista de utilizadores devidamente autorizada**. Tal acesso contemplará ainda o limite máximo de utilizadores pelos espaços destinados.

A verificação da habilitação de tais utilizadores (atletas e treinadores) terá lugar na zona de torniquetes mediante **código “pin” individual** (se aplicável). Reforça-se a necessidade de desinfeção prévia das mãos por parte dos utilizadores neste procedimento. Na impossibilidade da utilização deste registo pelo controlo de torniquete, o controlo de acessos será registado manualmente pelos colaboradores do Complexo de Piscinas, mediante lista de utilizadores autorizados.

No caso de **utilizadores da Escola de Natação do Jamor ou Utilização Livre**, o registo de acesso tem lugar através da passagem do **Cartão de Utente** nos torniquetes, sendo obrigatório que o utente se faça acompanhar do mesmo. No caso de utentes com necessidade de acompanhamento, nomeadamente crianças com idade inferior a 8 anos, utentes portadores de deficiência com tal necessidade e eventuais outros casos devidamente autorizados, o acesso tem lugar mediante o respetivo **Cartão de Acompanhante** o qual deve passar nas entradas e saídas dos torniquetes.

Para os utentes no contexto de aulas de Pilates Clínico o registo de presença será efetuado pelo terapeuta que lecionará a atividade.

Para os **restantes utilizadores (por parte de entidades não federadas)** o acesso **apenas será permitido mediante as marcações previamente agendadas e respetivo número máximo de utilizadores** pelos espaços destinados. Caberá à respetiva entidade o devido registo de utilizadores presentes.

Para efeitos de eventual vigilância epidemiológica, os registos acima indicados, bem como informação de contacto, poderão ser cedidos às autoridades de saúde.

---

## **5. BANCADAS**

É permitida a permanência nas bancadas, desde que assegurado o devido distanciamento social. O acesso à bancada far-se-á apenas pelas entradas e saídas devidamente identificadas.

---

## **6. BALNEÁRIOS**

Os balneários destinam-se a mudança de roupa (antes e após o treino/aula) e utilização de sanitários e chuveiros quando necessário, devendo o **tempo de permanência** neste local ser **o mais breve possível**.

A **utilização de cacifos** ficará condicionada aos cacifos devidamente identificados. Será atribuída uma chave de cacifo aos utilizadores para guarda dos seus pertences, sendo que a mesma será pulverizada na sua entrega ao utilizador e conseguinte receção, com uma solução alcoólica (70%).

Os cacifos a utilizar serão **apenas os atribuídos pelos colaboradores** da zona de torniquetes, procurando o distanciamento necessário entre cacifos, em caso de utilização em zona simultânea. Não será permitida a troca de cacifo ou exigência por preferência. Em todo o caso, independentemente do cacifo atribuído, aquando da troca de roupa no balneário, devem os utilizadores garantir o **distanciamento de 2 metros entre si, mesmo que isso implique um local mais afastado do cacifo que lhe foi atribuído**.

É possibilitada a guarda de sacos e restante equipamento por parte de atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais nas bancadas de atletas no cais de forma a reduzir o uso de cacifos.

É possibilitada a utilização de **chuveiros** nos balneários. Contudo, em caso de alternativa os utilizadores **devem evitar o seu uso**. Em caso de necessidade de utilização deverão ser respeitados os chuveiros libertos para tal (intercalados). Em todo o caso, o limite máximo de utilizadores em simultâneo **na zona de duchas será de 8 utilizadores no caso dos balneários comuns e de 2 utilizadores no caso dos balneários infantis**.

É permitida a utilização de **secadores** (mãos e cabelo), sendo, no entanto, desaconselhados.

As instalações sanitárias serão sujeitas a **reforço sistemático e permanente de limpeza e desinfeção**, assim como os cacifos, bancos e chuveiros.

Os tampos dos **sanitários**, quando existentes, deverão estar fechados aquando da descarga do autoclismo de forma a evitar a dispersão de gotículas. Previamente e após a utilização dos sanitários

---

deverão os utilizadores promover a devida desinfeção do sanitário com recurso ao desinfetante existente em cada instalação sanitária.

## 7. CAIS

Tal como constante nas normas de utilização do Complexo de Piscinas, o **uso de chinelos** no cais é obrigatório, sendo no atual contexto necessário que os mesmos se encontrem desinfetados previamente à utilização.

A **circulação no cais** deverá realizar-se pelos percursos definidos para o efeito. Em todo o caso, sempre pelo lado direito, privilegiando as zonas mais amplas de circulação, e cumprindo o devido distanciamento social recomendado de 2 metros.

Na circulação pelo cais (balneário → entrada da água e saída de água → balneário) é **obrigatório o uso de máscara**, sendo recomendável aos utilizadores que se façam acompanhar de uma bolsa onde a possam guardar durante a aula/treino, prevenindo que se molhe e protegendo-a de qualquer impureza. Aos técnicos que conduzem os treinos/aulas é igualmente obrigatório o uso de máscara permanentemente.

A **passagem no duche antes da entrada na água é obrigatória** para todos os utilizadores.

De forma a promover o distanciamento entre técnicos/treinadores, nos casos em que a orientação da aula/treino decorre nos **topos das piscinas**, dever-se-á procurar **forma intercalada entre grupos de treino**, mediante orientação do nadador-salvador.

Após a aula ou término do treino os utilizadores devem dirigir-se de imediato para o balneário, **evitando permanência no cais**.

O **espaço de cais e demais equipamentos** (blocos de partida, *headwalls*, corrimões, bancos e bancadas) serão regularmente higienizados, privilegiando tal higienização e desinfeção após cada utilização.

## 8. OUTRAS ESPECIFICIDADES POR TIPO DE UTILIZAÇÃO

### ALTO RENDIMENTO, SELEÇÕES NACIONAIS E FEDERADOS (CLUBES DE FORMAÇÃO)

O máximo de ocupação simultânea nas pistas cedidas a estes tipos de utilização é de **8 atletas por pista na Piscina Olímpica** e **6 atletas por pista na Piscina de Saltos**.

---

## ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR

A **capacidade máxima de utilizadores ao nível das diversas aulas da Escola de Nataação** foi, nos casos de limitação de espaço, **significativamente reduzida** face a anterior desenvolvimento das atividades (nomeadamente em situação anterior à pandemia) de forma a permitir o devido distanciamento entre utilizadores.

Os **técnicos/terapeutas utilizarão máscara na lecionação da aula/intervenção**, com **exceção nas aulas de Hidroginástica, Hidropower, Aqua Cross Training e Hidrodeep**, em que o professor, estando também em atividade, garantirá a distância de segurança de 3 metros da caleira da piscina.

Tendo em conta o contexto da atividade e a necessária segurança dos utentes da Escola de Nataação, nomeadamente atividades destinadas a crianças entre os 3 e os 6 anos (adaptações ao meio aquático) ou aulas destinadas a portadores de deficiência, tendo em conta a **falta de autonomia** destas populações, o **técnico/terapeuta utilizará uma máscara P2 ou N95**.

Os técnicos das aulas de Nataação para Bebés, pese embora se encontrem dentro de água com os utilizadores, manterão o devido distanciamento utilizando de igual forma máscara P2 ou N95.

O **material utilizado nas aulas da Escola de Nataação** não será partilhado entre utentes. Após cada aula, para efeitos de desinfeção, o material será colocado em zona assinalada para o efeito, regressando à possibilidade de uso quando devidamente identificado como higienizado. A desinfeção deste material será efetuada com solução à base de álcool a 70º ou 0,1% à base de cloro.

Sempre que um técnico/terapeuta se aperceba de sintomas de dificuldade respiratória desproporcionais para a intensidade do exercício administrado, suspenderá a atividade e reavaliará a situação, tendo em conta o eventual acionamento do plano de contingência para caso suspeito de COVID-19.

### Pilates Clínico

As aulas de Pilates Clínico terão lugar no final do corredor do átrio do piso 1 – espaço #BeActive - devendo ser garantido o devido distanciamento de 2 metros entre utentes. Cada utente deverá fazer-se acompanhar de toalha e tapete de exercício, devendo realizar os exercícios apenas em cima dos mesmos. Antes de cada aula o piso será limpo e higienizado. Para casos excepcionais, será providenciado tapete de exercício por parte do Complexo de Piscinas, sendo assegurada pelo praticante a sua devida higienização após utilização. Para os utentes de Pilates Clínico deverá ser evitado o acesso aos balneários, estando disponíveis os sanitários sites no piso 1, se necessário. O registo de assiduidade será efetuado manualmente pelos terapeutas, dispensando a passagem do cartão no torniquete de acesso ao balneário.



---

## UTILIZAÇÃO LIVRE

A Utilização Livre decorrerá apenas nas pistas indicadas para o efeito e mediante períodos máximos de 45 minutos por utilizador, com início a horas certas (eg: 8:00/09:00/10:00/etc).

Este tipo de utilização está sujeito a agendamento prévio, mediante procedimento previamente divulgado junto dos respetivos utilizadores.

Os espaços destinados à Utilização Livre são unicamente os identificados para o efeito, sendo que o **número máximo de utilizadores em simultâneo** por pista na Piscina Olímpica será de 5 utentes, e na Piscina de Saltos de 3 utentes.

## ENTIDADES NÃO FEDERADAS

O **número máximo de ocupação simultânea** nas pistas cedidas a estes tipos de utilização é de 8 utilizadores por pista na Piscina Olímpica e 5 utilizadores por pista na Piscina de Saltos. No caso de aulas de grupo (eg. Hidroginástica) o espaço cedido poderá variar entre os 10 e os 16 utilizadores, em função das disponibilidades de espaço adjacente que garantam o distanciamento entre utilizadores.

---

## 9. PROCESSO ADMINISTRATIVO

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais ou quando estritamente necessário, será realizado pela Secretaria do Complexo de Piscinas ou serviços administrativos do CAR Jamor (em função do assunto), respeitando o distanciamento social de 2 metros.

Os postos de atendimento administrativo estão equipados com uma proteção em acrílico, devendo ser evitado o contacto físico e a troca de objetos.

Os teclados dos TPA's possuem uma película aderente no teclado, a qual será desinfetada após cada utilização com solução à base de álcool.

---

## 10. RESTRIÇÕES DE UTILIZAÇÃO POR GRUPOS DE RISCO

Populações de risco, nomeadamente grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas devem abster-se da retoma ou início da prática de atividade física e desportiva, sem o devido aconselhamento médico.

---

Quando a prática decorra por parte de entidade não federada, tal pressuposto deverá ser assegurado pela própria entidade.

## **11. BAR**

A utilização do Bar do CPJ rege-se pelas normas aplicáveis a restaurantes e similares, cafetarias, casas de chá e afins, da Resolução do Conselho de Ministros e respetivas orientações da DGS.

O circuito de entrada e saída de pessoas que pretendem utilizar o bar será efetuado pelo átrio principal do edifício.

Em todo o caso, deverá ser garantido o distanciamento entre mesas, sendo possibilitada a utilização da zona exterior adjacente ao bar (zona poente) para efeitos de esplanada. Para este efeito, o acesso a partir do interior, será efetuado pela antecâmara mais próxima.

O acesso para entrega de material (fornecedores) será efetuado apenas pela antecâmara acima mencionada e não pela entrada principal do edifício.

## **12. DISPOSIÇÕES FINAIS**

Todas as informações e diretrizes serão comunicadas aos intervenientes (utilizadores e colaboradores), que as deverão cumprir e fazer cumprir rigorosamente.

O presente documento está sujeito a apreciação constante do Departamento Clínico do CAR Jamor e será atualizado em função da avaliação do quadro epidemiológico e sanitário.

**Anexo: revisão do manual de procedimentos**

Versão	Número	Resumo da atualização	Em vigor a partir de	Observações
1.3	todos	Documento inicial	11 maio 2020	Aplicado apenas à retoma de treinos por parte de atletas de AR e SN.  Versões 1.0 a 1.2 correspondem a versões preliminares internas
1.4	todos	Revisão total do documento inicial, com nova estrutura	08 junho 2020	Aplicado à retoma da generalidade de atividades (parcial da Escola de Natação do Jamor) e clubes de formação
1.5		Adequação da introdução	19 junho 2020	
	B.	Alteração da idade a utentes menores para acompanhamento até aos torniquetes de acesso aos balneários (de 12 anos para 14 anos)		
	C.	Possibilidade de uso de chuveiros para banho nos balneários		
	H	Alteração do acesso à zona do Bar		
2.0		Revisão total do documento inicial, com nova estrutura	23 setembro 2020	Aplicado a nova época desportiva (2020/2021) com a generalidade de atividades  Elaborado a 3 de setembro de 2020
2.1	6.	Clarificação de que não é permitida a utilização de secadores	23 setembro 2020	Alterado a 21 de setembro 2020
	8.	Alteração do horário de marcação da Utilização Livre.		
3.0		Revisão geral do documento com alterações de pormenor em termos de escrita  Inclusão do quadro de revisão do manual	05 abril 2021	Aplicado à retoma de atividades após suspensão entre janeiro e abril  Revisto a 30 março 2021
	1.	Adequação da introdução		
	3.	Adicionada a responsabilidade do utilizador na medição de temperatura corporal no acesso pela entrada principal		
	5.	Eliminada "zona específica" de permanência na bancada		
	8	Na parte relativa a Escola de Natação, incluído o uso de máscara P2 ou N95 também pelos técnicos de Natação para Bebés		
	10.	Eliminada a exigência de declaração médica a utilizadores com idade igual ou superior a 70 anos		

1.	Adequação da introdução	
2.	Eliminada a obrigatoriedade de desinfeção de calçado à entrada do Complexo de Piscinas	
3.	Socializações dentro das instalações deixam de ser proibidas sendo, no entanto desaconselhadas	
4.0	Medição de temperatura corporal á entrada do Complexo de Piscinas passa a ser facultativa, sendo, no entanto, aconselhada.	
5.	Passa a ser permitida a permanência em bancada	
6.	É permitido, embora desaconselhado, o uso de secadores	Aplicado à nova época (2021/2022) para a generalidade de atividades
7.	Retirada a recomendação de uso de óculos de natação no pressuposto de evitar mexer com as mãos nos olhos	