PLANO DE CONTINGÊNCIA das Associações desportivas

MANUAL de DESCONFINAMENTO e PROCEDIMENTOS de PROTEÇÃO PARA PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO HUMANA PELO CORONAVIRUS (COVID-19)

Instalações Desportivas

Nome da Associação Desportiva: Lousada Voleibol Clube

Julho/2020

1. ENQUADRAMENTO

A 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou uma emergência de saúde pública face à epidemia SARS-CoV-2, tendo posteriormente, no dia 11 de março de 2020, declarado a COVID-19 como uma pandemia, sendo que, desde então, foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, com o objetivo de conter a propagação do vírus.

Não obstante a adoção daquelas medidas ter permitido resultados benéficos quanto ao controlo da pandemia e à garantia da segurança dos portugueses, continua a ser necessário adotar medidas para conter a transmissão do vírus e controlar a situação epidemiológica, razão pela qual o Governo veio declarar a situação de calamidade.

Através da Resolução do Conselho de Ministros Nº 33-C/2020, de 30 de abril, o Governo aprovou ainda uma estratégia gradual de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate á pandemia da doença Covid-19, a qual é revista e ajustada mediante as indicações da DGS ou a cada nova resolução do Conselho de Ministros.

Tendo sido definido que todas as medidas são acompanhadas de condições específicas de funcionamento, incluindo regras de lotação, utilização de equipamentos de proteção individual, agendamento e distanciamento físico, os procedimentos a adotar perante um trabalhador, atleta ou utilizador com sintomas desta infeção bem como, o plano de desconfinamento gradual que se pretende para a atividade física e desportiva. Deste modo, impõe-se que sejam assegurados procedimentos, através da implementação de um plano de medidas que mitigue a possibilidade de contágio, garantindo a segurança dos utilizadores.

Este plano rege-se e obedece às indicações contidas no PLANO DE CONTINGÊNCIA – Instalações Desportivas elaborado pelo Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Lousada.

1. SITUAÇÃO

A Câmara Municipal tem sob a sua alçada a gestão das Instalações Desportivas e dos funcionários afetos ao Complexo Desportivo de Lousada e Pavilhão Desportivo Municipal de Lousada.

Trata-se de espaços desportivos especializados com um elevado número de utilizadores formais e informais. Face à atual recomendação de distanciamento físico, é necessário assegurar e minimizar as áreas onde pode ocorrer mais facilmente este contacto, promovendo o distanciamento social.

2. EXECUÇÃO

Este plano aplica-se a todos os intervenientes (Treinadores/Diretores e Atletas) da Associação LVC – Lousada Voleibol Clube que interagem direta ou indiretamente nas Instalações Desportivas Camarárias.

3. MEDIDAS GERAIS

a. NA GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS da Associação LVC – Lousada Voleibol Clube

1. Adequar horários por forma a não existir sobreposição de funcionários ou, não sendo exequível, promover o seu afastamento, identificando quais as áreas de responsabilidade para cada um.
2. Obrigatório o uso de máscara/ viseira no atendimento ao público e promoção do afastamento social adequado.
3. Obrigatoriedade de manter, higienizados mantendo a adequada desinfeção do espaço, limpar regularmente, objetos de uso comum, como maçanetas, chaves, entre outros.
4. Cada um será responsável pela higienização do espaço, equipamento e material de trabalho antes, durante e após o término do seu trabalho.
5. Impedir a entrada de todos aqueles que não são fundamentais ou importantes para o treino, jogo e/ou evento.

b. NA GESTÃO DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

1. Obrigatoriedade de todos, sem exceção, desinfetarem as mãos, antes de entrarem nos equipamentos desportivos.
2. Para competições e quando possível, distribuir mais espaçadamente os jogos por forma a poder-se higienizar a instalação (vestiários, zonas de acesso, bancadas e zona de público) no final de cada evento.
3. Utilizar sempre as áreas de acesso para entrada e saída, devidamente identificadas no **PLANO DE CONTINGÊNCIA – Instalações Desportivas elaborado pelo Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Lousada**, evitando cruzamentos, conforme imagem em anexo.
4. Limitar a lotação de alguns espaços desportivos (gabinetes médicos) por forma a criar uma distância social de treino/ tratamento.
1. **Neste momento, apenas estão autorizadas situações de treino individualizado, respeitando o distanciamento entre atletas de pelo menos 3 metros (preferencialmente trabalhar em**

corredores), não sendo permitida a partilha de materiais de treino como bolas, coletes, etc….

c. ACESSO À ÁREA DE JOGO E SERVIÇOS (ATLETAS, DIRIGENTES, OUTROS)

1. 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.
2. Somente **participantes essenciais** devem entrar na área de serviços.
3. Obrigatoriedade de máscara de proteção individual quando no interior das instalações.
4. Todos, sem exceção, devem desinfetar/ lavar as mãos mal entrem na instalação desportiva para a prática do treino e/ou competição.
5. **Ter em conta as medidas básicas de higienização (mãos), evitando compartilhar objetos e, acima de tudo, garrafas de água.**
6. **Em situações de treino, encontra-se impedida a entrada de pais ou encarregados de educação em todo o recinto, aguardando no exterior a entrega/ chegada do seu educando.**
7. Todos os agentes desportivos devem praticar as seguintes medidas de distanciamento social: minimizar o contato físico, o quanto possível (evitar celebrações conjuntas, pré, durante e pós jogo), promover a distância social de, pelo menos 2 a 4 metros, entre todos os elementos.
8. Ter em conta as medidas básicas de higienização (mãos), evitando compartilhar objetos e, acima de tudo, garrafas de água.

d. Normas - Treinadores/Diretores

1. Os Treinadores/Diretores são responsáveis por previamente à prática desportiva comunicar a todos os atletas e aos seus encarregados de educação quando menores de 18 anos, todas as informações contidas no Plano de Contingência da Associação LVC – Lousada Voleibol Clube e entregar-lhes para tomarem conhecimento do **TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA A RETOMA DA PRÁTICA DESPORTIVA DOS ATLETAS Federados (ver anexo 2)**
2. Os Treinadores/Diretores são responsáveis por manter atualizadas a listagem diária dos seus atletas, de modo a poderem, em caso de contágio, facilmente identificar as possíveis cadeias de transmissão do vírus **(ver anexo 3)**.
3. Os Treinadores/Diretores são responsáveis pelo controle de entrada e de saída dos seus atletas cumprindo o **circuito pré-establecido no PLANO DE CONTINGÊNCIA – Instalações Desportivas elaborado pelo Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Lousada (ver anexo 1)**

4. Os Treinadores/Diretores são responsáveis pela correta utilização, recolha e armazenamento de todos os equipamentos/materiais de apoio ao treino.
5. Os Treinadores/Diretores são responsáveis, perante as suas equipas, de fazer cumprir as normas vigentes e aqui expressas.

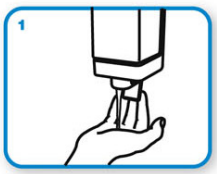
FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

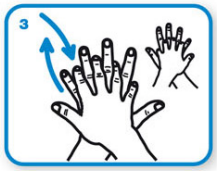
Duração total do procedimento: 40-60 seg.

Molhe as mãos com água

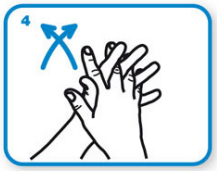


Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

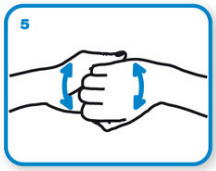
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



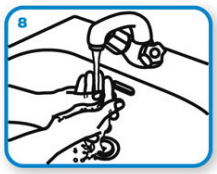
Palma com palma com os dedos entrelaçados



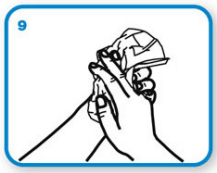
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

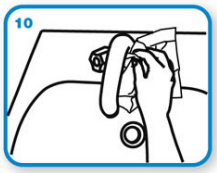
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

Agora as suas mãos estão seguras.

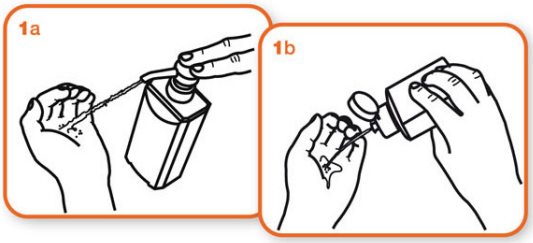
WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

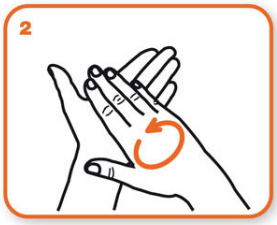
FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos

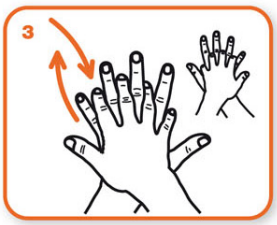
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

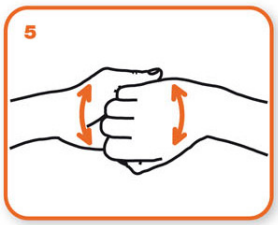


Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

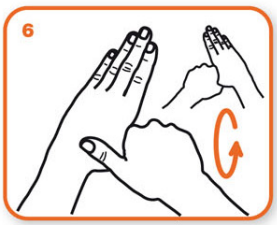


Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY
Organização Mundial da Saúde

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

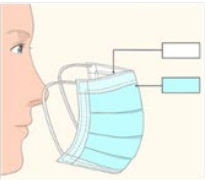
1. Higienize as mãos

2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.

3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.

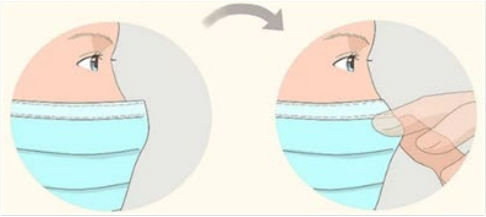


4. Coloque a máscara no rosto

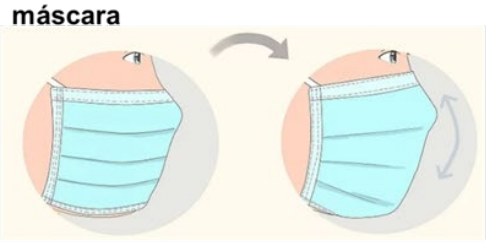
Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

✓Com alças para as orelhas
✓De amarrar
✓Com faixas

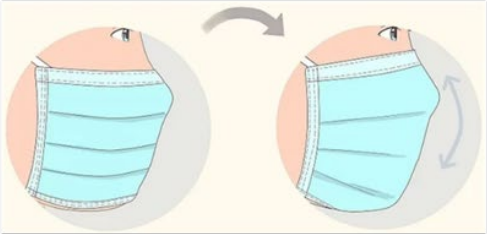
5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



4. Procedimentos Específicos

- Complexo Desportivo de Lousada: CAMPOS MULTIFUNCIONAIS

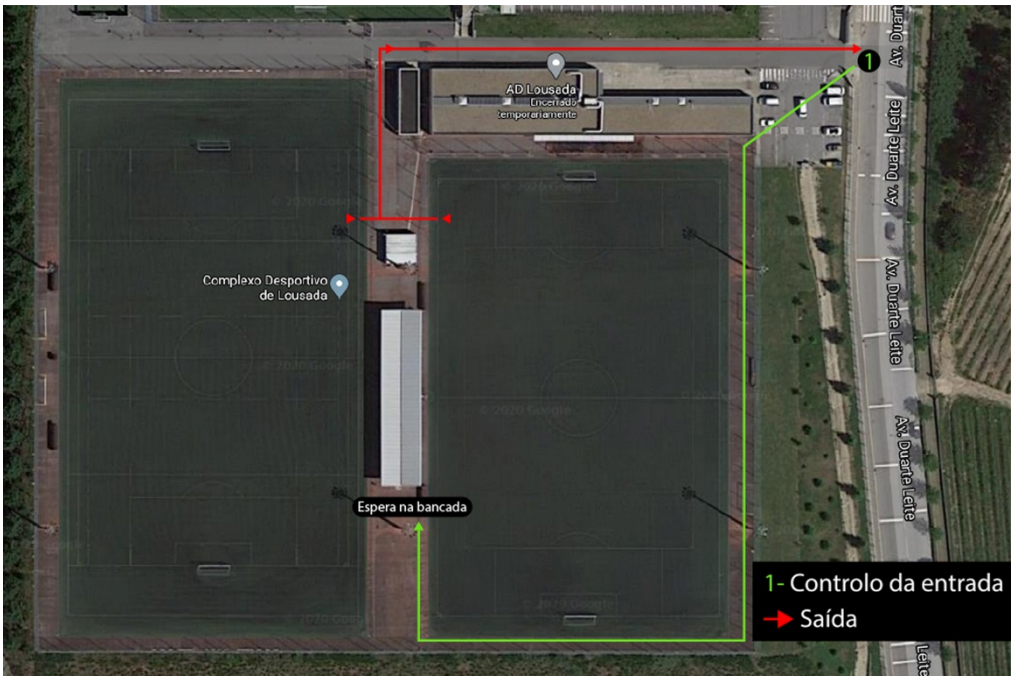
GESTÃO DA INSTALAÇÃO (Entradas e Saídas)

1. A entrada e saída terá que ser realizada pela normal entrada nos campos multifuncionais (portão), sendo que desde o Parque de Estacionamento irá existir um circuito de entrada e outro de saída, conforme imagem.
2. Em todos os espaços, **obrigatoriedade** de utilização de máscara de proteção, com exceção das áreas de treino.
3. Áreas de apoio à atividade, como sejam os balneários, posto médico, bar, wc, armazém e salas estão encerrados, exceto por necessidade maior e imponderável.
4. **Proibida** a entrada de público em geral, não participante em nenhuma atividade a decorrer no Complexo.

- Para ATLETAS, PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. Aguardar, no exterior, a sua chamada pelo treinador para o local de treino.
2. Não emprestar o seu equipamento desportivo a nenhum dos seus colegas.
3. O atleta deve, dentro do possível, evitar utilizar equipamento ou material comum.
4. Lavar/ higienizar as mãos com maior frequência.
5. Na utilização das áreas comuns, manter afastamento social e utilizá-las, única e exclusivamente para o seu fim. Evitar reuniões e conversas não essenciais.
6. Utilizar os corredores marcados para a sua saída evitando cruzamentos com outros atletas.
7. Os espaços desportivos estarão restritos ao horário estipulado para o treino.
8. Após o seu treino, deve deixar o local limpo e livre de material ou equipamento.
9. Quando atletas são menores, deve o seu encarregado de educação ou outra denominação no qual seja responsável pelo menor, aguardar a saída do mesmo fora da instalação ou área desportiva.

Anexo 1 – Mapa Circuito de Entrada e Saída nos **<u>Campos Multifuncionais</u>**



Anexo 2 *– Documento para utilização dos Utilizadores Protocolados* **(guia orientador para o clube/associação)**

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA A RETOMA DA PRÁTICA DESPORTIVA DOS ATLETAS FEDERADOS –

Plano de desconfinamento Covid-19

Nome do(a) atleta_____

Data de nascimento:_____ / _____ / _____ Cartão de Cidadão n.º_____

Clube/Associação:_____

Modalidade:_____

Instalação desportiva:_____

Riscos de contágio COVID-19:

✓ **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
✓ **Contacto indireto:** contacto de mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.
(Orientação DGS/30/2020, de 29.05.2020)

Fui esclarecido(a) e informado(a) sobre os riscos que podem advir no âmbito da frequência das instalações e do treino desportivo, bem como das suas consequências para a minha saúde e para a dos outros.

Fui Informado(a) que o conjunto de medidas implementadas se destinam a reduzir a probabilidade de contágio, sendo fundamental o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a não partilha de objetos e materiais, bem como a lavagem frequente das mãos, admitindo que estas medidas podem não assegurar, no âmbito do treino e da frequência das instalações, a segurança plena no contexto atual de pandemia.

Assim, eu abaixo assinado_____, atleta (> 18 anos/Encarregado de educação do(a) atleta acima identificado, declaro a intenção de utilizar/autorizo o meu educando(a) de utilizar as instalações para o treino desportivo, assumindo, pessoal e individualmente, todas as consequências e responsabilidades.

Data_____ / _____ /2020

O(A) ATLETA / ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

_____
(Assinatura)

Anexo 3 *– Documento para utilização dos Utilizadores Protocolados* **(guia orientador para o clube/associação- Covid-19 Rastreamento)**

Divisão de Comunicação, Património, Cultura, Educação e Desporto

Gabinete de Desporto

PLANO DE DESCONFINAMENTO COVID-19

Listagem diária de praticantes

Clube/Instituição _____

Instalação Desportiva _____

Espaço desportivo _____

Data da utilização _____ das _____ às _____

LISTAGEM NOMINATIVA DA UTILIZAÇÃO

	Atletas/praticantes (Nome)	Contacto* (< 18 anos)	Contacto (> 18 anos)	Verificação (x) da presença

*Contacto do Encarregado de Educação no caso de menores de 18 anos

	Responsáveis (Nome)	Cargo	Contacto	Verificação (x) da presença

Nome do responsável pela utilização _____ Cargo _____

Assinatura_____

Bibliografia

- Resolução de Conselho de Ministros 33-A/2020
- Resolução de Conselho de Ministros 38/2020
- Plano de Contingência CML COVID-19/CORONAVÍRUS
- Legislação diversa sobre COVID-19/CORONAVÍRUS / 2020
- WWW.DGS.PT