



junta de freguesia

# PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID – 19

## PAVILHÃO POLIDESPORTIVO DO BAIRRO PADRE CRUZ POLIDESPORTIVOS – HORTA NOVA – BAIRRO PADRE CRUZ (campo sintético)

### **Enquadramento: Pavilhão Polidesportivo do Bairro Padre Cruz**

### **COVID-19 – Obrigatoriedade de elaboração de Plano de Contingência**

O presente Plano de Contingência é elaborado na sequência da publicitação do Despacho n.º 2836-A|2020, de 2 de março de 2020 e em consonância com as Orientações n.º 006|2020, de 26 de fevereiro de 2020; 020/2020 DGS de 29 de setembro, atualizada a 20 setembro e 036/2020 de 28 de agosto, atualizada a 4 de setembro da Direcção-Geral da Saúde (DGS).

### **Responsabilidade - Junta de Freguesia de Carnide enquanto entidade pública**

A Junta de Freguesia de Carnide é responsável pela gestão dos equipamentos desportivos da freguesia, em particular do Pavilhão Polidesportivo do Bairro Padre Cruz, onde se dinamizam treinos, jogos e atividades desportivas organizadas pelos mais variados parceiros da freguesia. É obrigação desta entidade assegurar que os seus utentes | trabalhadores | colaboradores respeitem as condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente. É da responsabilidade dos clubes e demais entidades, que beneficiem do usufruto deste equipamento desportivo, o estrito cumprimento das normas apresentadas neste documento.

### **O presente Plano foi preparado com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde e visa:**

- Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19;
- Definir os meios de coordenação no decorrer da presente época desportiva | ano letivo.

### **O Plano de Contingência tem ainda os seguintes objetivos:**

- a) Reduzir o risco de contaminação no(s) local(ais) de realização dos treinos | aulas | atividades;
- b) Assegurar o funcionamento das mesmas em tempos de COVID-19;
- c) Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio em caso de pandemia (tais como Centro de Saúde, Hospitais, Bombeiros, etc...);

## **Ativação do Plano**

O Plano de Contingência é ativado por determinação do Presidente da Junta de Freguesia, em coordenação com o Conselho Municipal de Proteção Civil, devendo, a cada momento, ser ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis.

O Plano de Contingência é desativado pelo Presidente da Junta de Freguesia em coordenação com as demais entidades competentes na matéria.

## **Âmbito**

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020 de 31 de julho de 2020 definiu que a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada, desde que no cumprimento das orientações definidas pela Direção Geral da Saúde.

A Direção Geral de Saúde emitiu, a 25 de agosto de 2020, Orientação nº 036/2020, atualizada a 4 de setembro, que define as regras sanitárias para a realização de treinos e competições desportivas.

## **Âmbito de Aplicação**

O documento – Plano de Contingência para a utilização do equipamento – aplica-se a todos os intervenientes, independentemente da especificidade da sua utilização (aulas | treinos | atividades) e está sujeito às devidas alterações que venham a ocorrer.

Intervenientes:

- Equipas;
- Agentes desportivos;
- Funcionários(as) envolvidos na Organização.
- Turmas;
- Professores;

## **Regras Sanitárias gerais para a utilização do espaço desportivo:**

- Todas as pessoas que trabalham ou frequentam o espaço têm que cumprir com as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara (exceto quando em prática de exercício), assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- Estarão à disposição dispensadores de SABA, junto à entrada e saída, sendo obrigatório o seu uso à entrada e à saída;
- Em todos os espaços fechados e abertos, será garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto e de pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto; (Orientações 020/2020 DGS de 29/5 atualizada a 20/7);

- Não obstante a anterior, e dado o risco médio das atividades desportivas realizadas no espaço, aconselha-se que a lotação de cada treino seja no máximo de 25 atletas, mais 2/3 treinadores;
- O calçado a utilizar no terreno de jogo é obrigatoriamente exclusivo para o efeito, não podendo ser usado em qualquer outra superfície, regra que abrange todos os intervenientes (jogadores, treinadores e outros). A troca de calçado deve ser feita no espaço onde se encontram as bancadas, sendo também obrigatório à entrada que todos utilizem o tapete higienizado para a limpeza do calçado vindo da rua, antes da sua troca;
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições devem ser submetidos a limpeza e desinfeção (Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS);
- O material usado nos treinos | aulas | atividades terá de estar sempre higienizado no início e no final de cada treino | aula | atividade (responsabilidade dos clubes | escolas | associações);
- As superfícies de uso comum (bancadas para troca de roupa, corrimão lateral e piso) deverão ser desinfetadas após cada treino e antes da entrada de outras equipas | turmas | grupos;
- Durante a realização de treinos, aulas ou outras atividades os balneários estão interditos, pelo que será necessário que os atletas | treinadores venham já equipados;
- Durante a realização dos treinos | aulas | atividades não é permitida qualquer tipo de assistência dos encarregados de educação ou outros que não pertençam ao *staff* técnico;
- Qualquer tipo de situação em que por força maior, um atleta (menor) tenha de sair do espaço durante o treino, este deverá ser acompanhado à zona designada para a saída por um elemento do *staff* técnico, tomando o caminho mais curto;
- Para cumprimento do ponto anterior, todas as equipas | turmas | grupos deverão ter dois adultos pertencentes ao *staff* técnico a acompanhar o treino | aula | atividade;
- Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes (Orientações 036/2020 da DGS de 25/8 atualizada a 4/9);
- Todos os clubes | escolas | associações que beneficiem do usufruto das instalações devem assinar um termo de responsabilidade, e são responsáveis para que seus atletas | alunos | colaboradores o façam em termos individuais, tendo a responsabilidade de transmitir e fazer cumprir as regras e diretrizes preconizadas neste documento;
- Será mantido um registo de presenças diário, da responsabilidade dos clubes | escolas | associações, devidamente autorizado, dos funcionários, treinadores | professores e atletas | alunos (NOME, E-MAIL E CONTATO TELEFÓNICO), que frequentam os espaços de treino, por data e hora, para efeito de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável. Esta informação é compilada pelos clubes | escolas | associações e entregue ao funcionário do pavilhão.

## Regras Sanitárias gerais em contexto de competição (equipas seniores)

- Em todos os espaços fechados ou abertos, em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é obrigatória para:

Equipas Técnicas;

Colaboradores e Funcionários dos Clubes, das Infraestruturas desportivas e demais *Staff* logístico;

Atletas em situações de não realização de exercício físico.

- Na utilização de balneários, chuveiros e sanitários serão cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS. Sugere-se que após os jogos oficiais os atletas utilizem os balneários de forma alternada em grupos pequenos (4 a 5 atletas).

- Os Funcionários | Treinadores | Atletas devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19.

- Será mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, treinadores | professores e atletas | alunos (NOME, E-MAIL E CONTATO TELEFÓNICO), que frequentam os espaços de competição e treino, por data e hora, para efeito de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável. Esta informação é compilada pelos clubes | escolas | associações e entregue ao funcionário do pavilhão.

## Sala de Isolamento

Existirá no Pavilhão Polidesportivo, um local estabelecido como área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.

A colocação de um participante | trabalhador | colaborador numa área de “isolamento” visa impedir que outros participantes | trabalhadores | colaboradores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Junta de Freguesia e na comunidade.

A área de “isolamento” definida (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos participantes | trabalhadores | colaboradores com o participante | trabalhador | colaborador doente (com sinais e sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito).

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do participante | trabalhador | colaborador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); água; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA; toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro e dois fatos de proteção apropriados.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do participante | trabalhador | colaborador com Sintomas | Caso Suspeito.

Área de “isolamento” – Balneário nº 2. Este local poderá ser alterado quando ou se tiverem início as competições dos escalões de formação.

Deverá estabelecer-se o(s) circuito(s) a privilegiar quando um participante | trabalhador | colaborador com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do participante | trabalhador | colaborador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

### **Circuito**

O responsável | acompanhante, encaminhará o caso suspeito pelo trajeto mais arejado e com menos aglomeração de pessoas até à área de isolamento.

Procedimentos de atuação de utentes suspeitos ou com sintomas de infeção de COVID-19:

- A situação deve ser reportada ao responsável do clube | turma, posteriormente registado numa folha de ocorrências;
- O utente doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de isolamento, conjuntamente com o acompanhante (*staff técnico*), contactam o SNS 24 (808 24 24 24);
- Procedimentos a adotar: Auxílio na deslocação para a área de isolamento, garantindo, pelo menos, 2 metros de distância, ou utilizando os fatos de proteção no caso da distância não poder ser mantida;
- Colocação imediata de máscara, esta deve ser trocada, pelo próprio (ou com auxílio do acompanhante se o próprio não for capaz) sempre que estiver húmida;
- Ao sair do local, deve sair pela entrada dos funcionários diretamente para a rua.

## **Procedimentos Individuais**

(assegurados pelos treinadores | *staff técnico* | funcionários.)

- **Higiene das mãos** – lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos. Caso não se tenha acesso a água e sabão, desinfetar as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração.
- **Etiqueta respiratória** – tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel que deve ser descartado em seguida. Higienizar as mãos sempre após tossir, espirrar ou se assoar. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- **Medidas de distanciamento** – participantes | trabalhadores | colaboradores devem manter uma distância social; não devem partilhar artigos pessoais. Devem prevalecer os contactos telefónicos ou eletrónicos com pais | familiares e pessoas exteriores à ação, caso não seja possível devem ser marcados diferentes horários de atendimento presencial.

## Procedimentos nos Lavabos:

- Existirá um WC disponível para os atletas | alunos | *staff* técnico;
- Apenas uma pessoa poderá ocupar esse espaço;
- Após a sua utilização deverá deixar o espaço limpo e avisar o funcionário | responsável para que após a sua utilização possa ser desinfetado, sempre que necessário;
- Se existir mais que um atleta | aluno a necessitar de usar o WC, o segundo terá de esperar com uma distância de pelo menos dois metros da porta, sendo que os treinadores | professores | *staff* técnico, devem assegurar que isso não aconteça e que apenas vá um de cada vez;
- Para o percurso entre o treino | aula e o WC o atleta | aluno | *staff* técnico terá de utilizar máscara, só a voltando a retirar quando estiver de volta ao treino | aula e recomeçar a prática de atividade física.

## Enquadramento: Polidesportivo do Bairro Padre Cruz (sintético) e Polidesportivo do Bairro da Horta Nova.

Seguindo as mesmas orientações anteriormente referidas no contexto do pavilhão; quer no âmbito, aplicação, regras sanitárias em contexto de treino (pois não existem competições formais nestes espaços), sala de isolamento, procedimentos individuais e procedimentos nos lavabos, importa referir algumas características específicas, nomeadamente em relação aos circuitos e sala de isolamento.

### Sala de Isolamento

Ambos os equipamentos terão disponíveis 1 wc, com os procedimentos já referidos anteriormente e uma sala de isolamento (balneário 1 no Polidesportivo do Bairro da Horta Nova e sala anexa ao WC no Polidesportivo Sintético do Bairro Padre Cruz), também com as mesmas regras de utilização acima designadas. Em anexo estão representados os locais referidos. (Anexo II e III)

### Circuitos

Em ambos os equipamentos, e dado serem espaços ao ar livre com uma utilização menor em relação ao que se verifica no Pavilhão Polidesportivo, por apresentarem um portão amplo, as entradas e saídas serão feitas pelo mesmo local, podendo ser realizadas em segurança e com distanciamento. Note-se que cada grupo só poderá entrar quando o grupo anterior tiver saído das instalações, evitando também aglomerados junto ao Portão de acesso aos Polidesportivos em questão.

Para a utilização do wc ou da sala de isolamento o percurso será feito pela zona mais curta e menos povoada, com utilização de máscara obrigatória.

## Anexos

Informação a anexar a este documento, a saber:

### Anexo I

Planta com sinalética e orientação dos percursos a executar na utilização dos espaços – Pavilhão Polidesportivo do Bairro Padre Cruz.

**Anexo II**

Planta com sinalética e orientação dos percursos a executar na utilização dos espaços – Polidesportivo do bairro da Horta Nova.

**Anexo III**

Planta com sinalética e orientação dos percursos a executar na utilização dos espaços – Polidesportivo do bairro Padre Cruz (sintético).

**Anexo IV**

Termo de responsabilidade.

**Anexo V**

Lista de contactos dos utilizadores, com data o horário da utilização (treinos e jogos).

Carnide setembro de 2020  
O Pelouro do Desporto