CLUBE ATLÉTICO DE ALVALADE

Plano de Contingência

Manual de Procedimentos de

Proteção de Praticantes e Funcionários

COVID-19

(actualização á data de 03.05.2021)

CONTROLO DE ALTERAÇÕES:

Normas de acesso às instalações

ponto 5. - na medida em que passou a existir um acesso mais amplo aos balneários;

ponto 6. - na medida em que por orientação da DGS passou a ser permitido o acesso aos balneários e com possibilidade de duche;

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

ponto 1 – na medida em que passou a ser permitido o acesso aos balneários;

Como reconhecer um doente de COVID 19 e o que fazer(caso suspeito)

Considerado no caso de alguma pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:

- febre (igual ou mais de 38º) sem outra causa atribuível

- tosse de novo ou agravamento do padrão habitual

- perda de paladar

- perda de olfato

- dispneia/dificuldade respiratória sem outra causa

Rua Acácio de Paiva, nº 20, 1700-006 Lisboa Telefone: 218 491 392
E-mail:secretaria@clubeatleticodealvalade.pt

NORMAS DE HIGIENE DENTRO DAS INSTALAÇÕES:

• Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

• Reforçar a lavagem após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas.

• Usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;

• Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;

• Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;

• Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;

• Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias

NORMAS DE ACESSO ÀS INSTALAÇÔES:

1. A utilização dos espaços destinados à atividade será possível para todos os praticantes inscritosnas modalidades e que aderiram às aulas limitadas pelas regras do Covid19.

2. Não devem praticar exercício os atletas que:

a) Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias.

b) Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato).

c) Pertençam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVI-19 ou comorbidades).

3. A movimentação dentro das instalações do CAA deve ser feita respeitando todas asrecomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurançae serviços de segurança, nomeadamente as respeitantes à distância a observar entre as pessoas;

4. Poderão aceder às instalações os treinadores, praticantes e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou secretariado dos serviços em funcionamento.

5. Os praticantes terão de vir equipados para as instalações do CAA.

6. Existe o impedimento de acesso à utilização de balneários.

7. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes deverão evitar fazer- se acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de menores de idade e pessoas com

necessidades especiais.

8. Não haverá assistência às aulas.

9. Todos os praticantes (alugueres ou aulas), deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim do treino.

10. Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários.

11. É fornecido sabão, desinfetante de mãos ou toalhetes em todos os principais pontos de contacto,mas é conveniente que o praticante providencie, complementarmente o seu material de proteçãoindividual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhetedesinfetante).

12. Não é permitido o Clube emprestar ou alugar equipamento.

13. Pagamentos e marcações devem ser efetuados preferencialmente via eletrónica.

14. As instalações devem ter:

a) um plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada ao fluxo de utentes.

b) Um plano de circulação que promova o distanciamento social com indicações dos percursos arealizar (entrada, WC, áreas, saída)

15. Todas as instalações devem afixar:

a. Cartazes de recomendações DGS – https://covid19.min-saude.pt/materiais-dedivulgacao/

b. Afixar cartazes com medidas básicas.

16. Todos os profissionais do Clube devem ser conhecedores das normas e das medidas e deverão seros mesmos a dar o exemplo. Caso necessário devem ser promovidas ações de esclarecimentointernas para o cumprimento das normas.

17.Todos os praticantes devem ser informados e ser conhecedores das normas e das medidas em vigor.

18. Todos os profissionais do CAA devem ter equipamento de proteção individual adequado (máscara em espaços fechados e eventualmente luvas).

ÀREAS COMUNS:

19. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo através da abertura de portas e janelas.

20. Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas.

21. Retirar das áreas de espera as revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, dispensadores de água, etc.) que possam ser manuseados por várias pessoas.

22. Todos os serviços de cafetaria dentro do CAA devem respeitar as medidas específicas orientadoras da DGS.

Implementação de medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

Organização do espaço

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

a) Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:

i. Pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);

ii. Pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.

b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;

c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.

Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória

. Assim, é recomendado:

a) **Funcionários:**obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de

exercício físico;

b) **Utilizadores:**obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e de massagens

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
2. Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera;
3. Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente;
4. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
5. Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos;
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfeção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis de mesa, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de formaa evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.

3. **Superfícies porosas** como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
4. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado).
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre Sessões

Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
3. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

1. A utilização de balneários é permitida, pelos atletas com distanciamento de 2 metros.

2. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.

3. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.

4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfíciese tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

a) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com as Orientações da DGS;

b) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);

c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);

d) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS13:

a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antissética de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.