



Prevenção Covid-19

Manual de Procedimentos de Praticantes e Funcionários

Piscina Municipal
da Constituição

24 de setembro de 2020

A pandemia da COVID-19, operou profundas transformações no mundo do desporto, impondo regras sem precedentes, proibindo e suspendendo a prática desportiva e a utilização de infraestruturas desportivas, com o objetivo de evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

O levantamento gradual das suspensões e interdições impostas no âmbito da COVID-19 implica a existência de medidas cautelares e preventivas que permitam a prática desportiva e a atividade física ao ar livre que não envolva contacto físico, desde que no respeito de regras de higiene e sanitárias.

O Presente Manual de Procedimentos decorre do teor constante na alínea d) do artigo 16º do anexo da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril, que declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Nesse sentido mostra-se necessário que a reabertura de instalações desportivas sob gestão da ÁGORA, ao abrigo da referida resolução, se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar a prática desportiva em condições de higiene, segurança e saúde tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

Nota Introdutória:

A Piscina Municipal da Constituição é constituída pelos seguintes equipamentos desportivos:

1. Piscina de 25 metros;
2. Piscina de aprendizagem;
3. Ginásio de Cardio fitness e musculação;
4. Salas multiusos.

1. Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da Covid-19



Higiene das mãos

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente pelo manuseamento e contacto.

A lavagem de mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível deve-se recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

É indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

Neste complexo desportivo existem locais adequados para a lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel), bem como dispensadores com SABA, devidamente identificados, sendo nesta fase OBRIGATÓRIO proceder à higienização das mãos assim que se entrar na instalação bem como:

- Ao entrar e sair das instalações sanitárias;
- Antes de passar pelo duche de acesso ao cais de piscina;
- Sempre que, por motivos de força maior, seja necessário aproximar-se ou tocar outra pessoa.

Etiqueta respiratória

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra, ou através do contacto das mãos com secreções respiratórias infecciosas e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos).

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se tossir ou espirrar, deve-se fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

Deve-se adotar o procedimento de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.

Neste complexo desportivo disponibiliza-se lenços de papel devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser higienicamente descartadas.

A utilização de máscaras nesta fase é OBRIGATÓRIA dentro da instalação.

Distanciamento físico

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento social um afastamento entre funcionários ou entre praticantes desportivos, ou entre aqueles e estes, de pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

A reorganização do complexo desportivo, assim como os fluxos (entrada e saída), visam assegurar o distanciamento social entre funcionários e entre estes e os praticantes desportivos ou utentes, permitindo o cumprimento das distâncias de segurança.

Deve ser respeitada a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e/ou percursos de circulação.

Poderão ser estabelecidos procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários e entre estes e os praticantes desportivos (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do funcionário nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19).

Em termos gerais, será reforçado o plano de higienização e desinfeção do complexo desportivo, em particular:

- **Superfícies**, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- **Mobiliário** e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- **Instalações sanitárias**, em particular as instalações sanitárias exteriores utilizadas pelos atletas praticantes, devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

Automonitorização de sintomas

A temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Em termos gerais, os funcionários devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o funcionário deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS.

Nesta fase, todos os praticantes frequentadores da instalação desportiva, bem como os funcionários, devem submeter-se à medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva ou do trabalho, respetivamente.

Perante um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) OU dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a “área de isolamento” do complexo desportivo e contactar SNS24 (808 24 24 24).

Organização de espaços de trabalho

- Organização do espaço de trabalho de forma a garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros entre trabalhadores;
- Reposicionar postos de trabalho em posição estratégica que impeça o “frente-a-frente”;
- Colocação de “travões” nas portas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, de forma a promover a circulação do ar e evitar a necessidade de abertura;
- Definição de rotinas de circulação de forma a evitar cruzamentos (sinalização até que a rotina seja interiorizada);
- Reduzir os materiais, informativos ou outros e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações;
- Manter circulação de ar preferencialmente com janelas abertas;
- Limpeza e desinfeção dos equipamentos comuns (teclados, monitores, ratos, telefones, fotocopiadora, terminais de pagamento automático) em cada troca de turno;
- Limpeza e desinfeção dos espaços comuns, duas vezes ao dia, nomeadamente elevadores, corrimões, salas de reunião, casas de banho, puxadores de portas);
- Limpeza e desinfeção do espaço pessoal de trabalho pelo menos 1 vez por dia (idealmente no final do horário de trabalho);
- A sala de isolamento irá manter-se permanecer devidamente equipada conforme o previsto no plano de contingência.

Proteção individual

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

A Ágora disponibiliza aos funcionários do complexo desportivo máscaras faciais, de acordo com a Orientação n.º 019/2020 da DGS.

(In)Formação

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário.

- Todas as informações sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto no complexo desportivo, serão devidamente comunicadas.
- Todas as medidas de prevenção a implementar no âmbito da COVID-19 serão transmitidas, através de meios adequados, quer as de âmbito organizacional e de funcionamento do complexo desportivo, quer as medidas individuais (ex. EPI).
- No âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança dos funcionários e utilizadores do complexo desportivo, serão realizadas ações de informação e disponibilizados materiais informativos que podem ser consultados e partilhados.

2. Descrição dos processos que deverão ser seguidos na Piscina Municipal da Constituição

1) Plano de higienização para a instalação

- Em conformidade com as orientações da DGS, as superfícies de toque deverão ser limpas, no mínimo 6 vezes ao dia. A instalação deve ter informação para os utentes sobre as horas de limpeza, e informar também que as mesmas podem ser encerradas em determinados horários para limpeza em profundidade.

2) Colocação dos equipamentos e avaliação da necessidade de tratamento adicional ao plano de água

- Antes da colocação de todos os equipamentos no seu funcionamento normal, deverão ser avaliados todos os registos de níveis de desinfeção e de pH durante o tempo de encerramento da instalação;
- Antes da reabertura será necessário a recolha, por parte da entidade devidamente creditada, de análises químicas e microbiológicas definidas na norma NP 4542:2017 (Piscinas - Requisitos de qualidade e tratamento da água para uso nos tanques);
- Depois da abertura fazer verificações regulares para garantir os níveis de Cl e Ph e torná-los públicos para a paz de espírito dos utentes.

3) Limpeza e desinfecção de todos os espaços e superfícies

- Tendo por base as orientações da DGS e OMS o novo Coronavírus (SARS-Cov-2), pode transmitir-se por contato direto e indireto, através de gotículas expelidas para as superfícies. Sendo exemplos dessas superfícies: maçanetas das portas, botões dos elevadores, misturadoras dos chuveiros, torneiras dos lavatórios, manípulos dos autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimões, bancos, cacifos, material didático, etc.

Olhando para a tipologia da Piscina Municipal da Constituição, existem diferentes zonas para os quais deve ser elaborado um plano de higienização detalhado.

- Cais das piscinas;
- Salas multiusos;
- Sala de musculação;
- Zonas comuns (receção, sala de espera, bar, instalações sanitárias);
- Balneários;
- Zonas técnicas (exclusivas para o pessoal de manutenção e professores).

CAIS DAS PISCINAS

Como é uma zona de pé descalço, além de ser um espaço com muita frequência por parte dos utentes, os cuidados e atenção a ter com a sua desinfecção e higienização devem ser redobrados, em particular as seguintes áreas:

- i. Chão;**
- ii. Chuveiro lava-pés;**
- iii. Material didático;**
- iv. Bancos, cabides, etc;**
- v. Paredes e vidros.**

I. Chão

A frequência da limpeza e desinfecção tem de ser aumentada. Esta deverá ser feita essencialmente nos percursos criados de entrada e saída dos cais. No entanto, é conveniente o reforço diário após cada duas horas de utilização e uma desinfecção global dos cais pelo menos duas vezes por dia, uma ao fim da manhã e outra a meio da tarde mediante a taxa de utilização.

ii. Chuveiro lava-pés

Deverá ser higienizada com a mesma periodicidade dos cais das piscinas e com os mesmos produtos utilizados na limpeza e desinfecção dos cais.

iii. Material didático

Este deverá ser sempre desinfetado após a sua utilização com produtos à base de cloro ou peróxido de hidrogénio, sendo que cada artigo apenas deve ser utilizado 1 vez por cada dia.

iv. Bancos, cabides, etc;

Está colocada informação para a sua não utilização.

v. Paredes e vidros

Sendo zonas de menor contacto deverão ser higienizadas uma vez por dia.

SALAS MULTIUSOS

A higienização das salas será ser efetuada no fim de cada aula, assim como de todo o material usado. Para isto o ideal será reduzir o tempo de duração das aulas nestes espaços.

Foram criados locais específicos dentro das salas para que o material utilizado pelos aderentes, seja posteriormente higienizado.

SALA DE MUSCULAÇÃO

Nas máquinas de cardio, deixar o espaço de intervalo entre cada uma. No fim de cada utilização o professor deverá fazer a limpeza e higienização para a utilização seguinte. Caso não o consiga, existe sinalética de “não utilização”.

Nas máquinas de musculação o procedimento será o mesmo, sendo o professor responsável por não deixar os aderentes utilizarem os equipamentos sem estarem devidamente higienizados.

No material de pesos livres e treino funcional, criar um local específico dentro da sala para que o material utilizado pelos aderentes, seja posteriormente higienizado.

ZONAS COMUNS (BAR E CORREDORES)

As zonas de toque frequente (maçanetas das portas, botões dos elevadores, corrimões, balcão, etc) devem ser desinfetadas no mínimo 6 vezes ao dia. No caso de superfícies de toque sistemático, como puxadores das portas, torniquetes e balcão, mesas e cadeiras, e de acordo com as orientações da DGS, devem ser higienizados de hora a hora.

O chão e os vidros devem ser higienizados pelo menos duas vezes por dia e as paredes pelo menos uma vez por dia.

Álcool gel está disponível em todas as áreas da instalação para higienização das mãos (obrigatório).

RECEÇÃO

Como é a zona de entrada, tem de ficar disponível desinfetante para as mãos, para que todos os que entrem na instalação procedam à respetiva higienização, assim como existe um tapete de desinfeção dos sapatos.

As zonas de toque frequente (maçanetas das portas, botões dos elevadores, corrimões, balcão, etc) devem ser desinfetadas no mínimo 6 vezes ao dia. No caso de superfícies de toque sistemático, como puxadores das portas, torniquetes e balcão, e de acordo com as orientações da DGS, devem ser higienizados de hora a hora.

O chão e os vidros devem ser higienizados pelo menos duas vezes por dia e as paredes pelo menos uma vez por dia.

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Deverão ser lavadas pelo menos 3 vezes por dia com produtos que tenham detergente e desinfetante.

BALNEÁRIOS

A utilização dos balneários é permitida pois é possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários serão sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.

Será também realizada a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização, ou seja, no final de cada aula. Estando sempre previsto 45 minutos de arejamento do espaço antes da utilização seguinte.

O chão e os vidros devem ser higienizados pelo menos duas vezes por dia e as paredes pelo menos uma vez por dia.

ZONAS TÉCNICAS

Apesar de serem de acesso restrito, devem ser higienizadas aquelas de contato frequente pelo menos duas vezes por dia.

ZONAS DOS EQUIPAMENTOS TÉCNICOS

Como é utilizada apenas por dois técnicos e segundo as indicações da DGS, bastará higienizar uma vez por dia.

4) Normas a utilizar nos vários espaços e rácio de utentes por espaço

CAIS DAS PISCINAS

- Os utentes deverão respeitar a sinalização de circulação de toda a instalação. O acesso ao plano de água faz-se pelas escadas sinalizadas para o efeito, assim como quando saírem da água.
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
- Recomendar aos utentes o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.

SALAS MULTIUSOS

- Será definido o espaço de segurança com marcações no chão.
- Será proibido o uso de colchões.
- Álcool gel está disponível à entrada da sala para higienização das mãos (obrigatório).
- O bebedouro só poderá ser utilizado com garrafas próprias desde que estas não toquem na torneira do mesmo.
- Será aumentado o arejamento do espaço através da abertura das portas.
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência).
- No que diz respeito às aulas, o número de alunos será reduzido.

→ Especificando as aulas teremos:

Aula	Número máximo de inscrições	Número permitido	Aula	Número máximo de inscrições	Número permitido
100%	12	8	Total condicionamento	12	4
Gap	12	4	Workout 30	20	6
Intens Fit	15	8	Zumba	15	6 a 8
Pilates	17	10 a 12	Dança crianças	20	6

SALA DE MUSCULAÇÃO

- O número de utentes dentro da sala de musculação será no máximo de 15 por hora.
- Será proibido o uso de colchões e a permanência máxima será de uma hora.
- O bebedouro só poderá ser utilizado com garrafas próprias desde que estás não toquem na torneira do mesmo.
- Álcool gel está disponível à entrada da sala para higienização das mãos (obrigatório).
- Será aumentado o arejamento do espaço através da abertura das portas.
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência).

RECEÇÃO

- Como é a zona de entrada, está disponível desinfetante para as mãos, para que todos os que entrem na instalação procedam à respetiva higienização.
- O acesso às instalações será condicionado à medição da temperatura ($<37,5^{\circ}$).
- Este espaço deverá ser, principalmente, de circulação e acesso às instalações, sendo que apenas nas situações estritamente necessárias (pagamentos, esclarecimentos e outros processos administrativos) será autorizada a permanência neste espaço e sempre respeitando a sinalização correspondente.
- A distância para a receção será de 2 metros. Esta estará protegida com acrílicos.
- Os pagamentos deverão ser efetuados preferencialmente por multibanco, promovendo a limpeza e desinfecção, após cada utilização ou interação.

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

→ As instalações sanitárias de uso público apenas podem ser utilizadas por 1 utente de cada vez.

ZONAS COMUNS

- As regras de frequência no espaço estão definidas à entrada e todos os procedimentos a serem adotados, pelos colaboradores, aderentes e acompanhantes, que devem ser afixados de forma a ficarem visíveis a todos.
- O uso de máscara será obrigatório durante a permanência nas instalações, exceto no período de treino.

BAR

- O número de utentes será no máximo de 16 por hora.
- O uso de máscara será obrigatório durante a permanência no bar.
- Álcool gel está disponível à entrada da sala para higienização das mãos (obrigatório).

BALNEÁRIOS

- A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche vai considerar as seguintes recomendações:
 - a) É garantida a utilização de cabides nos balneários de modo a permitir o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
 - b) É garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - c) O responsável do espaço/instalação definiu que a lotação máxima permitida que será a seguinte:

Local	Lotação Máxima
Balneários Masc. Fem.	12
Chuveiros/cabines de duche	7
Balneários 3 e 4	6
Chuveiros	3

- e) Os circuitos de circulação de funcionários e utentes serão feitos num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados estarão assinalados de forma visível. Depois de usados devem ser fechados e marcados, (impedindo assim o uso logo de seguida) para posterior limpeza e desinfeção.

PLANO DE ÁGUA

- Alteração dos espaços de aula e dando cumprimento à distância de segurança de 3m entre praticantes os espaços de aula devem ter uma configuração mais quadrangular, isto é, que o comprimento seja reduzido e a largura aumentada. Como por exemplo: aula em pista de 25m x 2m passa a ser de 12,5m x 4m.
- Baseado neste pressuposto teremos os seguintes rácios de n.º pessoas/espço de aula:

Piscina	Medidas	Área	N.º máx de alunos	Tipo de utilização	Dinâmica
25 metros	12,5m x 4m	50m ²	6	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 4m	100m ²	9 ou 10*	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 2m	50m ²	4 ou 5*	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel***
Qualquer tipologia	12,5m x 8m	100m ²	10 a 12	Hidrogenástica	Mais estática
12,5 metros	6,25m x 4m	25m ²	3 ou 4*	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel*

* Depende do tamanho/idade dos alunos.

** Alternativa ao espaço aberto será manter a pista divisória e circular num sentido único em cada pista.

*** Neste formato (a evitar) teremos que fazer uma gestão criteriosa das tarefas para manter as distâncias e evitar ao máximo os cruzamentos entre os alunos (que serão necessariamente a menos de 3m).

- Álcool gel está disponível à entrada da piscina para higienização das mãos (obrigatório).
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);

3. Outros procedimentos necessários

A utilização da piscina para a sua principal finalidade está restrita às seguintes atividades:

Mapa de aulas

- Foi reorganizado de forma a garantir o não cruzamento de utentes nas instalações;
- A lotação das turmas foi revista de forma a garantir que, aquando da sua prossecução, esteja garantido o distanciamento físico previsto de 3 metros quadrados entre utentes;
- A organização do plano de água foi feita tendo em conta a garantia do distanciamento físico previsto e, ao mesmo tempo, a funcionalidade específica para a realização dos exercícios;
- Para a utilização livre da piscina foram criados para horários específicos cuja frequência apenas poderá ser autorizada mediante marcação prévia.

Registo diário de entradas (utilizadores e outros)

- Todos os utilizadores deverão registar a sua entrada na instalação digitalmente através do seu Cartão de utilizador;
- Os utentes que ainda não possuam Cartão de Utilizador, devem fornecer os seus dados (nome ou n.º de utente) na receção, para o devido registo digital;
- As entradas fora do âmbito da utilização da instalação (visitas, fornecedores, serviços, etc.) deverão ser registadas em formulário próprio;
- Deve ser criado um arquivo de Registo Diário de Utilizadores fazendo assim, um histórico de utilização diária da instalação.

Outros

- Os colaboradores da instalação terão máscaras de proteção e têm de medir a temperatura.
- Evitar as paragens na parede. Para isso também se pode explicar a aula antes desta ter início, num quadro.
- Impedir o acesso ao interior da piscina de objetos no exterior (mochilas, sacos, etc.).
- Decidiu-se por recomendação da DGS, 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. Deslocações e Processo Administrativo

4.1 Comportamento fora das instalações

O comportamento fora das instalações deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

4.2. Deslocações para e das instalações

As deslocações para e das instalações devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde.

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.

4.3 Circulação no interior das instalações

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica.

4.4 Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excepcionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

4.5 Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância. Existirão pontos de controlo, nas entradas das diversas instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixa línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

4.6 Balneário

Os balneários deverão ter apenas 30% ou menos da capacidade e deverão manter a distância de segurança de 2 metros, devendo todos os pertences dos utilizadores ser guardados nos cacifos. Os utentes deverão adotar as medidas de higienização das mãos e de distanciamento físico sempre que utilizarem este espaço comum.

4.7 Instalações sanitárias

As instalações sanitárias, para uso de praticantes e professores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável. Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfecção antes de reabrir para nova emergência. As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfecção.

5. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

5.1 Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores, os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica. Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos).

5.2 Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do exercício físico.

6. Plano de Contingência se sintomas durante a atividade

6.1 Deteção de caso suspeito

O responsável das instalações deve:

- Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
- Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
- Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento
 - Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas
- Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

- Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
- Contacta a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

Porto.