



Prevenção Covid-19

Manual de

Procedimentos

de Praticantes

e Funcionários

Piscina Municipal de Cartes

18 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 infecção 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 de Cartes é constituída pelo seguinte equipamento desportivo:

1. Piscina de 25 metros

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 depois 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 depois 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.

Etiiqueta 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 infeciosas 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 físico 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 físico 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**, 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 $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ (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 ($\text{temperatura } \geq 37,5^{\circ}\text{C}$) 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 impacte 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 de Cartes

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 desinfecção 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 desinfeção 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, cacos, material didático, etc.

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

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

Cais da piscina

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. Paredes e vidros.

I. Chão

A frequência da limpeza e desinfeção tem de ser aumentada. Esta deverá ser feita essencialmente nos percursos criados de entrada e saída dos cais. No entanto, deve ser feito o reforço diário e uma desinfecção global do cais pelo menos 3 vezes por dia, uma a meio da manhã, outra a meio da tarde e uma no final das actividades.

ii. Chuveiro lava-pés

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

iii. Material didático / cabides

Estes deverão ser sempre desinfetados após a sua utilização com produtos à base de cloro ou peróxido de hidrogénio.

iv. Paredes e vidros

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

ZONAS COMUNS

É importante definir regras da frequência do espaço e todos os procedimentos a serem adotados, pelos colaboradores, aderentes e acompanhantes, que devem ser afixados de forma a ficarem visíveis a todos.

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.

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 higienizadas pelo menos 3 vezes por dia com produtos que tenham detergente e desinfetante.

ZONA DE ESPERA

Nesta fase, a zona de espera não deverá ser utilizada, minimizando assim os contactos e privilegiando o distanciamento social. Deverá ser limpa e higienizada pelo menos uma vez por dia enquanto o seu acesso não for permitido.

BALNEÁRIOS

Os Balneários serão higienizados no final de cada aula, estando sempre previstos 30 minutos para o 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) Rácios de n.º de pessoas por espaço (lotação de espaços e aulas)

ZONAS COMUNS

RECEÇÃO

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.

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

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

ZONA DE ESPERA

A permanência neste espaço deve ser evitada tanto quanto possível. Devem ser respeitadas as sinalizações de ocupação e utilização de cadeiras, mantendo sempre a distância de segurança de 2 metros entre pessoas e é obrigatório o uso de máscara.

BALNEÁRIOS

Os balneários têm a lotação de 4 pessoas, assim exista orientação por parte da DGS. Os pertences pessoais deverão ser guardados dentro dos cacifos designados. No caso de aulas de crianças menores de 9 anos, apenas poderá acompanhar 1 adulto do mesmo agregado familiar, sempre respeitando o distanciamento recomendado de 2 metros.

ZONAS TÉCNICAS E ZONAS DOS EQUIPAMENTOS TÉCNICOS

Estes, sendo espaços de acesso restrito e unicamente a funcionários e técnicos, não têm lotação definida, devendo ser tomadas as outras medidas de proteção individual, no caso obrigatoriedade do uso de máscara e, tanto quanto possível, distância de segurança de 2 metros.

CAIS DA PISCINA

Os utentes deverão respeitar a sinalização de circulação de toda a instalação, neste caso e especificamente, do Cais da Piscina. O acesso ao plano de água faz-se pelas escadas sinalizadas para o efeito, assim como quando saírem da água.

PLANO DE ÁGUA

A distância de segurança de 3 metros entre utentes deve ser respeitada, como tal, cada pista (e a sua área correspondente) não deverá exceder a lotação de 1 a 2 utentes, dependendo do tamanho/idade dos alunos. Assim permita o n.º de alunos por aula, deverá ser utilizada uma pista para cada sentido de nado.

TIPO DE AULA	MEDIDAS	ÁREA	Nº MAX ALUNOS	TIPO UTILIZAÇÃO	DINÂMICA
Natação	25 m x 2 m	50 m ²	4/8 *	Aulas	Vagas ou Carrossel
Hidroginástica	25 m x 6 m	150 m ²	8 **	Aulas	Mais estática

* A lotação das aulas de Natação de Crianças é de 8 alunos, já de Natação Adultos é de 4 alunos.

** A lotação das aulas de hidroginástica será sempre em função da lotação dos balneários.

3. Procedimento a adotar na utilização da Piscina

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

Mapa de aulas:

- Deverá ser reorganizado de forma a garantir o não cruzamento de utentes nas instalações;
- A lotação das turmas deve ser 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 deve ser feita tendo em conta a garantia do distanciamento físico previsto e, ao mesmo tempo, a funcionalidade específica para a realização dos exercícios;
- As aulas de Hidroginástica deverão decorrer em exclusivo, estando o cais da piscina unicamente destinado para essa atividade, nos horários assim definidos;
- A utilização livre da piscina deverá ser suspensa e devem ser criados para o efeito, horários específicos cuja frequência apenas poderá ser autorizada mediante marcação prévia;

Utilização da instalação por parte de instituições:

- A utilização da Instalação por parte de Instituições com as quais existe um acordo de cedência, deve ser suspensa nesta fase.

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 nº de utente) na Recepção, 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.

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, privilegiando ao registo digital. O torniquete deve estar ativo para registo e identificação dos utentes mas com os braços para baixo, de forma a minimizar o contacto com esta superfície.

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 cacos. Os utentes deverão adoptar 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.

4.8 Sala de Isolamento

Em caso de utilização da sala de isolamento, 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 Sala de Isolamento ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfeção antes de reabrir para nova emergência.

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.