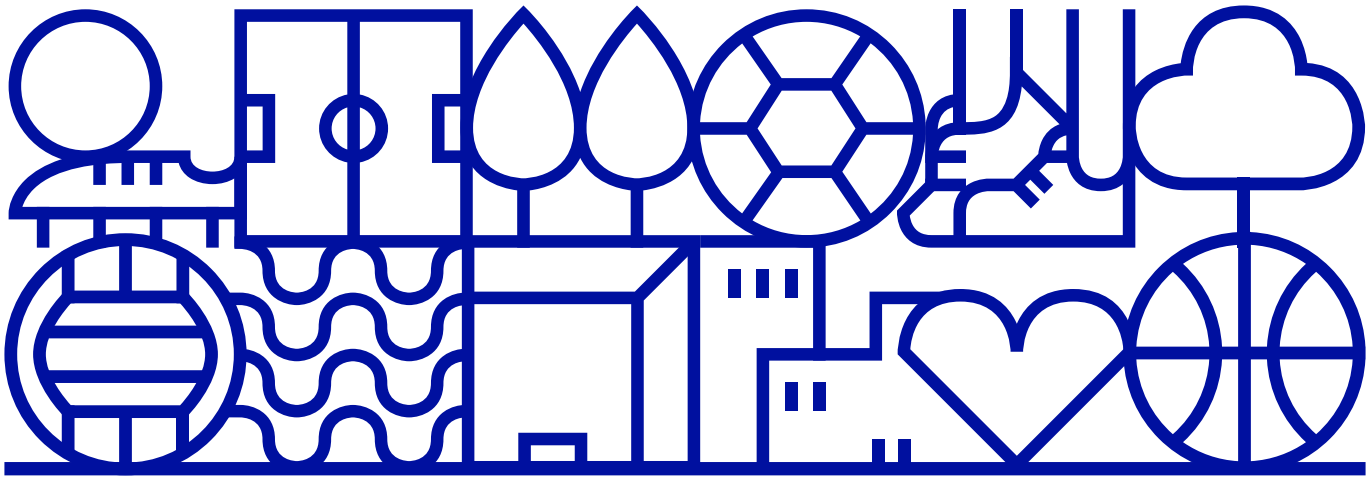

Prevenção Covid-19

Manual de Procedimentos de Praticantes e Funcionários

Parque Desportivo de Ramalde/INATEL

01 de setembro de 2020

Porto.
Ágora
Cultura e
Desporto

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 no respeito de regras de higiene e sanitárias de acordo com as orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

O presente Manual de Procedimentos decorre do teor constante no artigo 19.º do anexo da Resolução do Conselho de Ministros n.º 63-A/2020, atualizada a cada 2 semanas, que determina situação de alerta, 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:

O Parque Desportivo de Ramalde/INATEL é constituído pelos seguintes equipamentos desportivos:

1. Pista de Atletismo;
2. Campo de Futebol;
3. Tiro ao Arco;
4. Skate Park.

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 antissética 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.

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 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 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 descartadas higienicamente.

A utilização de máscaras será necessária sempre que se verifiquem sinais ou sintomas respiratórios (ex. constipação ou tosse) e confinamento em espaços interiores.

Distanciamento social

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, a distância indicada conforme a Orientação n.º 30/2020 da DGS.

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

Limpeza nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS.

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.

Auto-monitorização de sintomas

A temperatura ≥ 38.0ºC (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.

Recomenda-se que todos os praticantes frequentadores do complexo desportivo, bem como os funcionários se submetam 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 ≥ 38.0ºC) OU dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a "área de isolamento" do complexo desportivo e contactar SNS 24 (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;
- → Higienização das mãos antes e depois da utilização de equipamentos comuns (ex.: fotocopiadora);
- → Limpeza e desinfeção dos espaços comuns, duas vezes ao dia, nomeadamente elevadores, corrimões, salas de reunião, casas de banho, puxadores de portas;
- → 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. Condições para a prática da atividade física e desportiva

É permitida a prática desportiva ao ar livre, em contexto não competitivo, desde que se assegurem as seguintes condições:

- → Respeito de distanciamento mínimo de três metros entre atletas;
- → Está impedida a partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- → Não é permitido o acesso à utilização de balneários;
- → Para utilização das instalações, os clubes devem cumprir com as orientações definidas pela DGS;
- → As utilizações do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL estão sujeitas a marcação prévia;
- → Durante a prática desportiva não será permitida a partilha de garrafas de água;
- → Não está autorizado o acesso a público para assistir a treinos e jogos;
- → No banco de suplentes, os praticantes devem usar máscara manter o distanciamento de 2 metros, conforme emanado pela Orientação 30/2020 da DGS;
- → Todos os elementos do staff, treinadores, massagistas, diretores, etc, devem conter máscara;
- → Mantêm-se em vigor e devem ser respeitadas todas as demais normas do Regulamento de utilização do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL, cuja aplicação não esteja expressamente afastada pelas regras e instruções do presente Manual.

3. Condicões para a prática da atividade física e desportiva no Skate Park

De acordo com a Avaliação do Risco e identificação de Medidas de Mitigação, no contexto COVID-19 elaborado pelo IPDJ, foi efetuada a respetiva avaliação tendo sido considerado que o skatepark do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL apresenta um risco moderado de propagação do COVID 19, cf anexo I.

Assim e de modo a mitigar a possibilidade de contágio, é permitida a prática desportiva ao ar livre, em contexto não competitivo, desde que se assegurem as seguintes condições:

- A lotação máxima instantânea é reduzida a 10 praticantes, sendo que apenas 5 poderão estar a efetuar manobras em simultâneo;
- Respeito de distanciamento mínimo de três metros entre praticantes;
- Está impedida a partilha de materiais e equipamentos;
- As utilizações do Skatepark do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL estão sujeitas a marcação prévia;
- O período de frequência está limitado a 50 minutos por utilizador e por período (período da manhã e da tarde);
- Mantêm-se em vigor e devem ser respeitadas todas as demais normas do Regulamento de utilização do Skatepark e do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL, cuja aplicação não esteja expressamente afastada pelas regras e instruções do presente Manual.

4. Condições para a prática da atividade física e desportiva no campo de futebol

No contexto das infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra a prática de exercício físico e desporto, preconizam-se medidas de caráter excecional, cujo âmbito de aplicação se distingue entre, organização de competições de modalidades individuais sem contacto e a atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública.

O presente Manual enuncia para cada um dos cenários as medidas recomendadas:

Organização de competições de modalidades individuais sem contacto

1. **Espaços para treino em outros espaços de ar livre:**

1.1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.

1.2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.

1.3. 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.

2. **Competições desportivas de modalidades individuais sem contacto:**

2.1. Deve ser elaborado um manual de competição descritivo e específico da competição (incluindo o estabelecimento de circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como o estabelecimento de horários desfasados que permitam evitar aglomeração de praticantes no mesmo espaço), medidas de prevenção, proteção e controlo adotadas para a competição, e outras mais especificas do evento competitivo, com vista à minimização dos riscos de transmissão por SARS-CoV-2;

2.2. O manual de competição supracitado deve ser disponibilizado, de preferência por meios eletrónicos, a todos os participantes, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;

2.3. Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.

2.4. Nos espaços onde decorram as competições desportivas, de modalidades individuais sem contacto, deve estar garantida a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;

2.5. As entidades organizadoras das competições, atletas e equipas técnicas devem seguir a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.

Atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública

1. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Termo de Responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

2. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

3. Às federações e/ou clubes, incumbe a avaliação do risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva em conformidade com o Anexo 2 e 3 da Orientação n.º 36/2020, bem como a elaboração de um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da Orientação supracitada.

4. O Regulamento Específico consubstancia um complemento ao Plano de Contingência do complexo desportivo e deve:

    a) Definir a organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;

    b) Definir a organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS;

    c) Ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.

5. A presença de público nestas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da DGS, sustentado na evolução da situação epidemiológica.

Relativamente a balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros as medidas são transversais aos cenários supracitados, os quais devem observar:

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

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

3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.

4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:

    a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;

    b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de 2 metros entre utilizadores;

    c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre utilizadores;

    d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;

    e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação 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.

5. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados de forma a assegurar o distanciamento físico de dois metros) e a instalações sanitárias. De momento, a utilização dos balneários nos treinos está interdita.

6. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.

Porto.