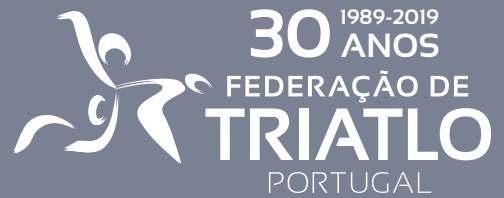


20
20

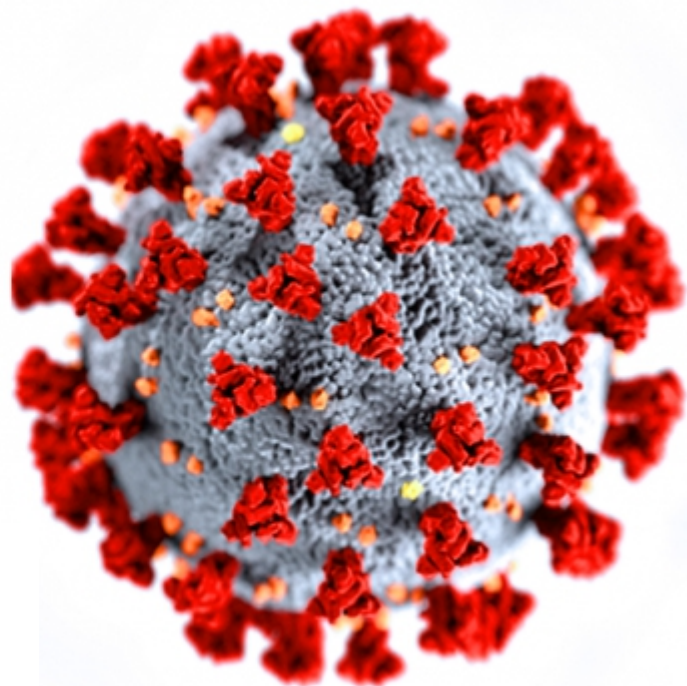


**MEDIDAS DE CONTENÇÃO E DE PREVENÇÃO
COVID -19**
Departamento Médico
Federação de Triatlo de Portugal

COVID-19

Coronavirus 2019

7 de maio de 2020



Créditos:
Alissa Eckert e Dan Higgins, CDC

Este documento foi elaborado pelos membros do departamento médico e dirigentes da Federação de Triatlo de Portugal (FTP) e segue, de forma sistematizada, as normas e orientações definidas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Sugerem-se medidas e estratégias para uma retoma progressiva da atividade física de lazer, bem como do treino competitivo, em virtude da situação atual relativamente à pandemia de Covid-19.

Com estas medidas, pretendemos que se assegure a segurança de todos os atletas e dos agentes desportivos, neste regresso progressivo à prática desportiva e competitiva.

MEDIDAS GERAIS

- Higienização das mãos, de forma correta, completa e regular. Podem ser utilizadas duas técnicas: lavagem com água e sabão ou fricção com solução antisséptica de base alcoólica >60% de etanol;

- Etiqueta respiratória: evitar tocar com as mãos na face sem as ter higienizado antes; cobrir sempre a boca e/ou o nariz ao tossir, assoar e espirrar, com lenços descartáveis ou, em alternativa, com o antebraço;

- Reduzir os contactos sociais ao estritamente necessário. Evitar contactos desnecessários com familiares e amigos (sobretudo profissionais de saúde e grupos de risco) e evitar espaços públicos para convívio e refeições;

- Evitar deslocações a restaurantes, cafés ou supermercados. Sempre que seja necessária uma destas deslocações, os atletas e agentes desportivos devem utilizar corretamente uma máscara de proteção e desinfetar as mãos frequentemente.

DESLOCAÇÕES PARA O TREINO

- As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros;

- Reduzir as deslocações às estritamente necessárias e evitar meios de transporte públicos partilhados. Sempre que seja necessário recorrer a transporte públicos, deverão ser seguidas todas as regras de segurança previstas pela DGS, nomeadamente a utilização de máscara e a desinfeção frequente das mãos.

MEDIDAS GERAIS EM TREINO

- Os atletas e agentes desportivos que apresentem febre ou sintomas respiratórios (tosse, ou dificuldade respiratória) não devem treinar, nem estar presentes nos locais de treino. Devem contactar a linha de saúde 24 ou o seu médico assistente (centro de saúde), não se devendo deslocar a qualquer serviço de saúde sem contacto telefónico prévio;

- Preferir a realização de treinos no domicílio ou ao ar livre (em locais pouco movimentados e com baixo risco de acidentes). Evitar os treinos em locais fechados e partilhados (piscinas, ginásios, pavilhões desportivos);

- Preferir a realização de sessões de treino individuais, evitar treinos de grupo. Quando for necessário recorrer a grupos de treino, estes poderão ter no máximo 5 elementos, que deverão manter o distanciamento social, reduzindo o contacto ao mínimo;

- Higienização das mãos no início e final de cada sessão de treino;

- Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;
- Recomenda-se a utilização de meios de comunicação, a distância entre atletas e o treinador para evitar contacto físico entre eles;
- As deslocações nas instalações desportivas devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só deverá ser opcional no momento do treino;
- Não utilizar balneários e evitar a utilização de instalações sanitárias fora de casa.

TREINO DE NATAÇÃO

- Preferir treinos em águas abertas, com a presença de um ou mais elementos em terra, que possam garantir a segurança dos atletas;
- Quando não for possível evitar o treino em pequenos grupos de atletas, estes deverão manter-se a uma distância igual ou superior a 2 metros;
- Para os atletas de Alto Rendimento, com acesso a piscinas, deverão seguir todas as regras de segurança das instalações. Estas incluem a presença de apenas um atleta por pista, a utilização de pistas alternadas, a utilização de máscara no cais da piscina e a manutenção do distanciamento social no acesso às pistas de treino.

TREINO DE CICLISMO

- Preferencialmente, os atletas devem deslocar-se para o local de treino, de uma forma individual, de bicicleta ou, caso não seja possível, utilizando viatura própria ou do encarregado de educação. Todos os ocupantes desta mesma viatura devem usar mascaras de proteção (sempre que não coabitem);

- À exceção dos atletas, todos os técnicos que acompanham os atletas devem usar mascara de proteção;

- É possível que a atividade física em contexto recreativo ao ar livre possa ser executada até dois praticantes em simultâneo, obedecendo a um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;

- Para os atletas de alto rendimento, recomenda-se, nos treinos em grupos de até 5 elementos, que estes se dividam em subgrupos respeitando um distanciamento mínimo de 20 metros entre eles;

- Evitar paragens em supermercados, mercados, cafés, pastelarias e outros locais de aglomerado de pessoas. Estas paragens deverão ser feitas apenas em SOS e com a utilização correta da máscara de proteção.

TREINO DE CORRIDA

- Os treinos de corrida devem manter todas as recomendações sugeridas para os segmentos anteriores;

- Manter a primazia para os treinos individuais, realizados ao ar livre, em locais pouco movimentados e seguros;

- Para os atletas de alto rendimento, com acesso a pistas de atletismo, deverão seguir todas as recomendações de segurança dessas instalações. Nomeadamente a utilização de máscara nas deslocações, a manutenção do distanciamento social;
- É proibida a partilha de objetos pessoais (toalhas, garrafas, etc.);
- Os atletas deverão levar consigo todo o equipamento individual necessário, evitando que este toque em superfícies, instalações não higienizadas ou outros utilizadores;
- Higienizar as mãos no início e final de cada sessão de treino.

Este documento será revisto regularmente pelo departamento médico e adaptado sempre que a situação epidemiológica e social o justifiquem.

ANEXOS

COVID-19: LAVAGEM DAS MÃOS

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00 Molhe as mãos

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados

04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07 Enxague as mãos com água

08 Seque as mãos com um toalhete descartável

COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020-pdf.aspx>

RESOLUÇÃO DO CONSELHO DE MINISTROS N.033-A/2020 EM VIGOR DESDE O DIA 30/04/2020

(...)

Artigo 3.º

Dever cívico de recolhimento domiciliário

1 - Os cidadãos devem abster-se de circular em espaços e vias públicas, bem como em espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas, e permanecer no respetivo domicílio, exceto para deslocações autorizadas pelo presente regime.

2 - Para efeitos do disposto no número anterior, consideram-se deslocações autorizadas aquelas que visam:

- a) Aquisição de bens e serviços;
- b) Deslocação para efeitos de desempenho de atividades profissionais ou equiparadas;
- c) Procura de trabalho ou resposta a uma oferta de trabalho;
- d) Deslocações por motivos de saúde, designadamente para efeitos de obtenção de cuidados de saúde e transporte de pessoas a quem devam ser administrados tais cuidados ou dádiva de sangue;
- e) Deslocações para acolhimento de emergência de vítimas de violência doméstica ou tráfico de seres humanos, bem como de crianças e jovens em risco, por aplicação de medida decretada por autoridade judicial ou Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, em casa de acolhimento residencial ou familiar;

- f) Deslocações para assistência de pessoas vulneráveis, pessoas com deficiência, filhos, progenitores, idosos ou dependentes;
- g) Deslocações para acompanhamento de menores:
 - i) Em deslocações de curta duração, para efeitos de fruição de momentos ao ar livre;
 - ii) Para frequência dos estabelecimentos escolares e creches, ao abrigo do n.º 1 do artigo 10.º do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual;
- h) Deslocações a bibliotecas e arquivos, bem como a espaços verdes e ao ar livre em museus, monumentos, palácios e sítios arqueológicos ou similares;
- i) Deslocações para efeitos de atividade física e prática desportiva individual e ao ar livre, incluindo náutica ou fluvial;
- j) Deslocações para a prática da pesca de lazer;
- k) Deslocações para visitas a jardins zoológicos, oceanários, fluviários e afins;
- l) Deslocações para participação em ações de voluntariado social;
- m) Deslocações por outras razões familiares imperativas, designadamente o cumprimento de partilha de responsabilidades parentais, conforme determinada por acordo entre os titulares das mesmas ou pelo tribunal competente;
- n) Deslocações para visitas, quando autorizadas, ou entrega de bens essenciais a pessoas incapacitadas ou privadas de liberdade de circulação;
- o) Deslocações para participação em atos processuais junto das entidades judiciárias ou em atos da competência de notários, advogados, solicitadores e oficiais de registo;
- p) Deslocação a estabelecimentos, repartições ou serviços não encerrados no âmbito do presente regime;
- q) Deslocações de curta duração para efeitos de passeio dos animais de companhia e para alimentação de animais;

- r) Deslocações de médicos-veterinários, de detentores de animais para assistência médico-veterinária, de cuidadores de colónias reconhecidas pelos municípios, de voluntários de associações zoófilas com animais a cargo que necessitem de se deslocar aos abrigos de animais e serviços veterinários municipais para recolha e assistência de animais;
 - s) Deslocações por parte de pessoas portadoras de livre-trânsito, emitido nos termos legais, no exercício das respetivas funções ou por causa delas;
 - t) Deslocações por parte de pessoal das missões diplomáticas, consulares e das organizações internacionais localizadas em Portugal, desde que relacionadas com o desempenho de funções oficiais;
 - u) Deslocações necessárias ao exercício da liberdade de imprensa;
 - v) Retorno ao domicílio pessoal;
 - w) Deslocações para outras atividades de natureza análoga ou por outros motivos de força maior ou necessidade impreterível, desde que devidamente justificados.
- (...)

Artigo 16.º

Atividade física e desportiva

1 - A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:

- a) Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;
- b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;
- d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.

2 - É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes.

3 - Excetuam-se dos limites estabelecidos no número anterior os atletas profissionais ou de alto rendimento.

4 - As instalações desportivas em funcionamento para efeitos dos números anteriores regem-se pelo disposto no artigo 11.º, com as devidas adaptações.

(...)

Artigo 11.º

Regras de higiene

Os estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços onde sejam exercidas atividades nos termos do presente regime devem observar as seguintes regras de higiene:

- a) A prestação do serviço e o transporte de produtos devem ser efetuados mediante o respeito das necessárias regras de higiene definidas pela Direção-Geral da Saúde;
- b) Os operadores económicos devem promover a limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies, com os quais haja um contacto intenso;
- c) Os operadores económicos devem promover a limpeza e desinfeção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies, produtos e utensílios de contacto direto com os clientes;
- d) Os operadores económicos devem promover a contenção, tanto quanto possível, pelos trabalhadores ou pelos clientes, do toque em produtos ou equipamentos bem como em artigos não embalados, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos trabalhadores;

- e) Nos estabelecimentos de comércio a retalho de vestuário e similares, durante a presente fase, deve ser promovido o controlo do acesso aos provadores, salvaguardando-se, quando aplicável, a inativação parcial de alguns destes espaços, por forma a garantir as distâncias mínimas de segurança, e garantindo-se a desinfeção dos mostradores, suportes de vestuário e cabides após cada utilização, bem como a disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para utilização pelos clientes;
- f) Em caso de trocas, devoluções ou retoma de produtos usados, os operadores devem, sempre que possível, assegurar a sua limpeza e desinfeção antes de voltarem a ser disponibilizados para venda, a menos que tal não seja possível ou comprometa a qualidade dos produtos;
- g) Outras regras definidas em códigos de conduta aprovados para determinados setores de atividade ou estabelecimentos, desde que não contrariem o disposto no presente regime.