



# MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa



**HOSPITAL**  
FERNANDO PESSOA



FPTM

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO INSTALAÇÕES



## INTERAÇÃO NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS:

- Para além dos colaboradores o acesso às instalações, deverão ficar limitado apenas às pessoas que vão praticar ténis de mesa (jogadores e treinadores);
- No caso de crianças menores apenas um dos pais/responsável poderá acompanhar até à entrada;
- Os jogadores só poderão iniciar o treino quando a área de jogo estiver vazia, a fim de evitar cruzamento entre pessoas e cumprir distâncias de segurança;
- Terá sempre de ser mantida a distância de segurança (2 metros) em todas as zonas de permanência das instalações;
- Deverá ser limitado o tempo de permanência nas instalações durante a atividade desportiva;

## MEDIDAS DE HIGIENE:

- Colocar sabão, desinfetante para as mãos ou toalhetes, disponíveis em todos os principais pontos de acesso (entrada e saída das instalações e junto às áreas de treino);
- Limpar as áreas envolventes do recinto de treino (mesas, e bolas), com um produto à base de álcool ou lixívia, no fim de cada utilização;
- Limpar todas as superfícies de contacto, designadamente, as mesas de treino, balcões, porta toalhas, ma-canetas, louças, casas de banho, telefones, teclados, “tablets”, três vezes ao dia usando luvas descartáveis;
- Limpar regularmente todas as superfícies que possam ter sangue, fluidos corporais, secreções ou excreções;
- Deverá ser garantida a circulação de ar (arejamento do espaço) entre treinos e no final dos treinos;
- Deve medir-se a febre a todos os jogadores e treinadores quando entram no clube, com um termómetro de infravermelhos, bem como a todo o staff do clube quando entram e saem das instalações.

## REGRAS GERAIS:

- Instalar, sempre que possível, barreiras físicas (ex. em Acrílico) nos locais de contato direto;
- Cada área de treino (mesa) deve ter, no mínimo, 50m<sup>2</sup> para 2 atletas (10m x 5m);
- As áreas de treino devem estar separadas 2 metros;
- Sinalizar pavimentos e áreas de jogo e de treino e se necessário criar circuitos de circulação de modo a que fiquem garantidas as distâncias de segurança entre todos;
- Proibido a troca de raquetes e de bolas;
- Proibido o uso das casas de banho ou balneários, salvo para emergências ou lavar as mãos;
- Remover todo o mobiliário de descanso (cadeiras, bancos e afins);
- Remover os móveis almofadados em pano ou materiais que não sejam de fácil desinfecção permanente;
- Exibir sinalização sobre as recomendações da DGS, técnicas de lavagem das mãos e higiene em pontos estratégicos das instalações, tais como: receção, áreas de alimentação, áreas de bar, áreas de treino e em todos os lavatórios;
- Proibir concentrações sociais;
- Proibido a utilização dos serviços de restauração, café, cantina e bar, para consumo no local de treino;
- Manter a sua equipa informada sobre as ações que se estão a realizar;
- Manter registos de quem participa nas suas atividades e respetivos contactos;
- Criar e fazer cumprir um manual de procedimentos de proteção de praticantes e colaboradores.

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO JOGADORES



## USO DE EQUIPAMENTO:

- Não tocar na cara depois de tocar numa bola, raquete ou outro equipamento;
- Limpar a raquete antes de cada jogo/treino, no fim de cada jogo/treino e sempre que possível enquanto joga/treina;
- Cada jogador deve marcar as suas bolas e durante o jogo só devera tocar com as mãos nas suas bolas. As bolas dos outros jogadores devem ser tocadas apenas com a raquete;
- Limpar todo o equipamento com desinfetante à base de álcool, incluindo raquetes, toalhas, equipamento de treino.

## HÁBITOS DE HIGIENE:

- Não partilhar garrafas de água. Cada Jogador deve trazer a sua própria garrafa;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, ou desinfetante, sempre que possível;
- Sempre que tossir ou espirrar, faça-o para a dobra interior do cotovelo e não para a mão, ou use um lenço descartável que deve deitar no lixo imediatamente depois de tossir/espirrar;
- Limpar os equipamentos comuns, da sua área de treino/jogo antes de sair do campo.

## PRÁTICA DA ATIVIDADE:

- Chegar o mais próximo possível do início da atividade e sair o mais rapidamente possível assim que terminar;
- Lavar/Esterilizar as suas mãos antes e depois de jogar e evitar tocar na cara enquanto decorrer o jogo/treino;
- Toque nas raquetes em vez dos apertos de mão regulares antes ou depois da partida;
- Evitar as trocas de campo;
- Manter sempre o distanciamento social, inclusive nos momentos de descanso ou de indicações técnicas;
- limitar os recintos de jogo ao mínimo de pessoas possível, incluindo os treinadores;
- Encurtar as sessões de treino sempre que necessário para minimizar a possibilidade que os jogadores se cruzem;
- Limitar o uso de equipamento de treino, como por exemplo, cones, alvos, marcas, etc.;
- Não permitir que os atletas toquem em nenhum equipamento de treino – caso sejam usados pelos apanha bolas o mesmo deve ser usado apenas por uma pessoa que o desinfetará no final de cada treino;