

# Medidas de prevenção (Covid-19) para a prática de andebol em pavilhão

1. Não é permitida a partilha de materiais ou equipamentos de treino
2. Garantir zona de higienização de calçado do exterior à entrada do Pavilhão (com criação de uma "zona suja") e utilizar um calçado exclusivo para o treino.
3. À entrada do pavilhão verificar a temperatura com um termómetro de infravermelhos e realizar um breve questionário sobre a sintomatologia aos atletas e restante staff todos os dias de treinos, com temperatura acima dos 37,5°C ou outros sintomas devem ser encaminhados para isolamento e contactada a linha de apoio SNS24 (808 24 24 24).
4. Obrigatoriedade do uso de máscara por todos os elementos durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do treino.
5. Os treinos deverão ser realizados sem a presença de público/familiares e com o mínimo de elementos necessários para a sua realização.
6. Assegurar arejamento do Pavilhão, preferencialmente com ventilação natural.
7. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.



## Regras de higiene a serem seguidas

- A. Bolas e outros materiais terão de ser limpos e desinfetados antes de serem utilizados, as bolas deverão ser marcadas, preferencialmente uma por cada atleta ou então terão de ser sempre limpas e desinfetadas após cada utilização.
- B. Todos os intervenientes não praticantes, no menor nº possível, terão de utilizar máscaras e manter entre si a distância mínima de 2m.
- C. Todos os atletas deverão manter uma distância de 2m em repouso e de 3m em situação de exercício físico.
- D. Existência de gel desinfetante no local de prática, para desinfecção periódica (antes e após treino, assim como na transição de exercícios).
- E. Praticantes utilizam a sua própria "garrafa" com água identificada, de uso exclusivo.
- F. Uso de toalhas e coletes, individual e exclusivo.

**Não dispensa a leitura da Orientação nº 30/2020 da DGS**