



ESTE DOCUMENTO AGUARDA PARECER DO IPDJ

---

# TREINO RESPONSÁVEL

*em tempo de emergência de saúde pública*



## Recomendações de Regresso aos Treinos

O presente documento pretende dar algumas indicações, como orientação para o processo de regresso aos treinos de Dança Desportiva. A informação aqui contida é baseada em informações recolhidas de especialistas de várias áreas da saúde, das entidades oficiais com base na evidência científica atual, relativamente aos procedimentos durante a pandemia COVID-19.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta) e dores musculares generalizadas.

O cumprimento das fases e procedimentos aqui previstos da forma mais estrita possível proporcionarão aos atletas e suas famílias, treinadores (as), dirigentes e outros agentes desportivos, a confiança necessária para enfrentar um processo difícil de retorno a uma normalidade possível, com prudência e ponderação, tendo em atenção a vida associativa e o direito à prática desportiva mas, também a saúde de todos e cada um de nós.

O facilitismo nesta fase poderá provocar retrocessos graves que provocarão sérios problemas numa segunda retoma e constituirão uma séria ameaça à sobrevivência do projeto desportivo do clube durante um período de tempo difícil de calcular mas que se pode estender por tanto tempo que provoque, no final, a sua inviabilidade.

Independentemente do momento em que o clube decida retomar a atividade desportiva, mesmo que já seja possível, por orientação governamental, recomenda-se que se comece sempre pela Fase 1 e que se permaneça na mesma durante pelo menos 2 semanas.

Devem os clubes/escolas promover o uso de materiais de proteção certificados para aumentar a segurança e eficácia do uso dos mesmos.

A Federação Portuguesa de Dança Desportiva, paralelamente à divulgação deste documento promoverá as seguintes iniciativas no mais curto espaço de tempo possível:

1. Criação de um cartaz para cada uma das fases de regresso ao treino, que serão produzidos pela FPDD e enviados a todos os clubes para que os possam expor nas suas sedes e espaços de treino;

2. Este documento inclui ainda recomendações sobre as ações a tomar no caso de serem detetados casos positivos COVID-19 depois do regresso aos treinos.

Todos os atletas, profissionais e famílias devem ser conhecedores em todos os momentos de qual a fase de treino em que o clube se encontra e da existência ou ausência de casos confirmados entre atletas e profissionais.



ESTE DOCUMENTO AGUARDA PARECER DO IPDJ

---

# PRIMEIRA FASE

*regresso aos treinos | recomendações*



## FASE 1 – REGRESSO AOS TREINOS

### Recomendações Gerais

- 1 . Considerando que os clubes/escolas, recintos desportivos estiveram encerrados durante muito tempo, os responsáveis pelos mesmos devem providenciar uma cuidadosa lavagem e desinfecção das instalações, antes da sua abertura.
- 2 . Os serviços abertos à presença física de pessoas devem restringir-se à direção, secretariado, balneários (sem uso de duche) e às equipas de limpeza e de manutenção. Todos estes profissionais devem usar máscaras. A receção deve estar fechada e todos os procedimentos administrativos (pagamentos, inscrições, informações, etc.) devem ser feitos por telefone ou por via eletrónica.
- 3 . As instalações sanitárias devem ter reforço de higienização e limpeza. Devem estar asseguradas em permanência as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água, sabão e secagem com toalhetes de papel. Não devem ser utilizados secadores por jatos de ar.
- 4 . Disponibilizar informação facilmente acessível a todos, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara (Anexos 1, 2 e 3);
- 5 . Caso seja possível, os profissionais devem trabalhar em regime de rotação semanal. Trabalham uma semana e depois mantêm-se em casa em confinamento social na semana seguinte e assim sucessivamente, de modo a reduzir possíveis cadeias de transmissão do vírus, no clube/escola e na sociedade.
- 6 . Todos os profissionais referidos no ponto 2 devem usar máscara social ou comunitária. Sempre que possível, devem colocar luvas descartáveis, quando manusearem objetos, e depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.
- 7 . Não é prudente abrirem serviços comuns como espaços de cafeteria/bar, salas de estudo/convívio para evitar acumulação de pessoas durante períodos prolongados em espaços fechados. Quando for estritamente necessário abrir estes espaços, devem respeitar uma lotação máxima de pessoas (calculada com base na regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>, indicada pelo Governo na resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril de 2020). Deverão ser criados e assinalados canais de circulação e zelar pelo cumprimento do distanciamento social (mínimo 2 metros entre pessoas).
- 8 . A todos os outros serviços referidos no ponto 2 devem ser aplicadas as mesmas regras de distanciamento e de contenção social, criando e assinalando canais de circulação de pessoas e evitando a sua acumulação.





9 - No planeamento de horários, no caso de vários grupos, deve criar-se um tempo de saída e entrada para evitar o cruzamento de atletas de grupos diferentes.

10 . Sempre que as condições físicas dos espaços e as condições meteorológicas o permitam, as portas ou janelas devem permanecer abertas durante os treinos. Caso isso não seja possível devem abrir as janelas e as portas dos espaços, pelo menos 2 vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas renovações de ar. Em alternativa podem ser usados sistemas de ventilação. As portas devem permanecer abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.

11 . Nos casos de uso de ventilação mecânica devem os clubes/escola ter o cuidado de assegurar previamente uma adequada higienização dos equipamentos e respectivos filtros por técnicos habilitados para o efeito. Anexo 4.

12 . A limpeza, desinfecção e a higienização diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações e contactos mais frequentes:

- Puxadores de portas;
- Corrimãos;
- Torneiras;
- Sanitas;
- Manípulos de autoclismo;
- Teclados e monitores;
- Botões de aparelhagens;
- Telemóveis quando manuseados em contexto de treino.

13 . As evidências científicas disponíveis indicam que o COVID-19 se transmite rapidamente, de forma direta, entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A possibilidade de transmissão indireta do vírus através do contacto com superfícies ou objetos contaminados, devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais, é uma via de transmissão menos eficaz. Recomendamos a desinfecção de todos os aparelhos/objetos que sejam de utilização comum numa sessão de treino. Cada atleta deve ser responsável pela higienização e não partilha do seu próprio colchão, elástico, vara, escova de sapatos ou quaisquer outros materiais usados como apoio ao treino. O mesmo se passa com os cantis para hidratação durante o treino. Todo o equipamento de utilização comum deve ser desinfetado entre cada utilização.



14 . Os clubes/escolas devem limitar o número de atletas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>. Isto poderá implicar a reformulação das sessões de treino consoante o espaço disponível. Por exemplo, numa sala de 100 m<sup>2</sup> poderão estar no máximo 5 pessoas, 1 Treinador(a) e 4 Atletas. De acordo com a realidade de cada clube, p. ex. número de atletas, isso poderá determinar que diferentes grupos de atletas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o n° de treinos dos atletas por semana. Caberá a cada clube/escola, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos dos seus grupos.

15 . Nesta fase os treinos devem ser planeados dando prioridade à execução de um trabalho individual reduzindo ao máximo a necessidade de contacto físico entre atletas.

16 . Nos treinos de pares com trabalho de treino executado em parceria ou nos treinos de grupos em que haja contacto físico, recomendamos que se treine sempre de máscara e luvas descartáveis, para diminuir/minimizar os potenciais efeitos de contacto físico entre atletas.

17 . Na reabertura dos clubes/escolas, os Pais/Familiares dos atletas não devem entrar nas instalações do clube/escola ou recinto. Não devem também agrupar-se no exterior dos clubes/escolas ou recintos enquanto aguardam a saída dos atletas. Um colaborador do clube/escola, ou o Treinador(a), deve assegurar que os atletas menores de idade são entregues diretamente aos Pais/Familiares no final do treino.

18 . Na zona de entrega e de recolha de atletas, os Pais/Familiares devem usar máscara e respeitar uma distância social de dois metros entre si.

19 . Os atletas devem entrar no clube/escola ou recinto com máscara social ou comunitária.

20 . Um colaborador do clube/escola equipado com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, deve controlar a temperatura, à porta de entrada das instalações, a todos os atletas e colaboradores. A medição de temperatura deverá ser efectuada com um termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos. A medição constitui critério de admissão às instalações e deve ser objeto de autorização expressa (escrita) por parte dos atletas ou seus Encarregados de Educação no caso dos menores. A medição efectuada não poderá ser registada sob nenhuma forma.

21 . Atletas ou colaboradores com temperatura superior a 37,5° são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24. Não podem frequentar o treino.

22 . Devem delimitar-se as zonas de circulação, com fitas direccionais, corredores de acesso aos balneários/vestiários e aos ginásios, de modo a evitar concentrações de atletas em zonas de menor vigilância. Serve esta sinalização também para aumentar a frequência de lavagem e desinfeção do piso dessas áreas.



23 . Os (as) atletas devem vir equipados de casa, usando os balneários/vestiários apenas para trocar o calçado de rua por calçado de treino, meias ou chinelos.

24 . À entrada do espaço de treino deve estar disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos. Imediatamente após a entrada os atletas lavam as mãos com o desinfetante durante 20 segundos. Esta tarefa é supervisionada por um adulto quando se trata de menores.

25 . O(A) Treinador(a) deve usar sempre uma máscara. Em alternativa pode adicionar o uso também de viseira, o uso de viseira não elimina a necessidade de máscara. Por razões de segurança dos atletas, devem ser interditas as ajudas que impliquem o contacto físico. Recorda-se ainda assim a necessidade de lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica (min. 70%).

26 . Caso o(a) Treinador(a) queira dar indicações gerais aos atletas antes, durante ou após o treino os atletas devem estar distanciados pelo menos dois metros uns dos outros.

27 . Os atletas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais.

28 . Durante o treino, os atletas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, beber água de garrafas de outros colegas, etc.. As boas normas de etiqueta respiratória devem ser cumpridas escrupulosamente, por exemplo espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.

29 . Caso os atletas ou treinadores utilizem toalhas ou outros equipamentos individuais (colchões, sapatos, elásticos, escovas de sapatos, etc.) devem trazê-los dos seus domicílios e levá-los no regresso. Nenhum desses objetos pode ficar no clube/escola.

30 . Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível. As mãos devem ser sempre lavadas com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao treino.

31 . As roupas de treino devem ser lavadas em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60/70 Centígrados.

32 . O contacto físico entre atletas decorrente da dinâmica de treino implica medidas adicionais de prevenção:

- a) Uso de máscara em permanência
- b) Lavagem das mãos com gel de base alcoólica (min. 70%) a cada 30 minutos de treino;
- c) Uso de roupa de treino justa ao corpo para evitar que a roupa possa entrar em contacto com o rosto do(a) parceiro(a);
- d) Por idênticas razões, os atletas com cabelos compridos devem prendê-los, por exemplo em coque.





## PROCEDIMENTOS PERANTE CASOS SUSPEITOS

- Deve a escola/clube ter prevista uma área de isolamento e o respectivo percurso até lá estar assinalado.
- A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com a pessoa com Sintomas/Caso Suspeito (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes elementos.
- A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e facilmente laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: cadeira ou marquesa; kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica (min. 70%); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

## SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO AOS TREINOS

- Sempre que o clube/escola tenha conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de atletas ou profissionais deve imediatamente dar conta a toda a comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter.
- O nome do(a) atleta ou do(a) colaborador(a) infetado(a) tem que permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao direito à privacidade, tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.
- A chave da ação é a limitação rápida e com a amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio.
- A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa.
- Se o clube/escola se encontrar na fase 2 ou 3 de treino deve imediatamente regressar à fase 1 durante um período mínimo de 15 dias. Após esse período o clube/escola poderá voltar, se não tiver sido estabelecida nenhuma cadeia de transmissão, que pode ser relacionada pelas autoridades de saúde com a atividade do clube/escola, à fase de treino em que se encontrava.





ESTE DOCUMENTO AGUARDA PARECER DO IPDJ

---

# SEGUNDA FASE

*início dos eventos desportivos*



## FASE 2 – INÍCIO DOS EVENTOS DESPORTIVOS

1 . Os serviços abertos à presença física de pessoas devem ser a direção, secretariado, receção, balneários, às equipas de limpeza e de manutenção. Todos estes profissionais devem usar máscaras. O espaço de atendimento deve ter divisória em acrílico entre colaboradores e utentes.

2 . As instalações sanitárias devem ter reforço de higienização e limpeza. Devem estar asseguradas em permanência as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água, sabão e secagem com toalhetes de papel. Não devem ser utilizados secadores por jatos de ar.

3 . Disponibilizar informação facilmente acessível a todos, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara (Anexos 1, 2 e 3);

4 . Todos os profissionais devem usar máscara social ou comunitária. Sempre que possível, devem colocar luvas descartáveis, quando manusearem objetos, depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.

5 . Não é prudente abrirem serviços comuns como espaços de cafetaria/bar, salas de estudo/convívio para evitar acumulação de pessoas durante períodos prolongados em espaços fechados. Quando for estritamente necessário abrir estes espaços, devem respeitar uma lotação máxima de pessoas (calculada com base na regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>, indicada pelo Governo na resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril de 2020). Deverão ser criados e assinalados canais de circulação e zelar pelo cumprimento do distanciamento social (mínimo 2 metros entre pessoas).

6 . A todos os outros serviços referidos no ponto 1 devem ser aplicadas as mesmas regras de distanciamento e de contenção social, criando e assinalando canais de circulação de pessoas e evitando a sua acumulação.

7 . No planeamento de horários, no caso de vários grupos, deve criar-se um tempo de saída e entrada para evitar o cruzamento de atletas de grupos diferentes.

8 . Sempre que as condições físicas dos espaços e as condições meteorológicas o permitam, as portas ou janelas devem permanecer abertas durante os treinos. Caso isso não seja possível devem abrir as janelas e as portas dos espaços, pelo menos 2 vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas renovações de ar. Em alternativa podem ser usados sistemas de ventilação. As portas devem permanecer abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.





9 . Nos casos de uso de ventilação mecânica devem os clubes/escola ter o cuidado de assegurar previamente uma adequada higienização dos equipamentos e respectivos filtros por técnicos habilitados para o efeito. Anexo 4.

10 . A limpeza, desinfecção e a higienização diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações e contactos mais frequentes:

- Puxadores de portas;
- Corrimãos;
- Torneiras;
- Sanitas;
- Manípulos de autoclismo;
- Teclados e monitores;
- Botões de aparelhagens;
- Telemóveis quando manuseados em contexto de treino.

11 . As evidências científicas disponíveis indicam que o COVID-19 se transmite rapidamente, de forma direta, entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A possibilidade de transmissão indireta do vírus através do contacto com superfícies ou objetos contaminados, devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais, é uma via de transmissão menos eficaz. Recomendamos a desinfecção de todos os aparelhos/objetos que sejam de utilização comum numa sessão de treino. Cada atleta deve ser responsável pela higienização e não partilha do seu próprio colchão, elástico, vara, escova de sapatos ou quaisquer outros materiais usados como apoio ao treino. O mesmo se passa com os cantis para hidratação durante o treino. Todo o equipamento de utilização comum deve ser desinfetado entre cada utilização.

12 . Os clubes/escolas devem limitar o número de atletas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>. Isto poderá implicar a reformulação das sessões de treino consoante o espaço disponível. Por exemplo, numa sala de 100 m<sup>2</sup> poderão estar no máximo 5 pessoas, 1 Treinador(a) e 4 Atletas. De acordo com a realidade de cada clube, p. ex. número de atletas, isso poderá determinar que diferentes grupos de atletas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o n° de treinos dos atletas por semana. Caberá a cada clube/escola, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos dos seus grupos.



13 . Nos treinos de pares com trabalho de treino executado em parceria ou nos treinos de grupos em que haja contacto físico, recomendamos que se treine sempre de máscara e luvas descartáveis, para diminuir minimizar os potenciais efeitos de contacto físico entre atletas.

14 . Nesta fase os Pais/Familiares dos atletas não devem ainda entrar nas instalações do clube/escola ou recinto. Não devem também agrupar-se no exterior dos clubes/escolas ou recintos enquanto aguardam a saída dos atletas. Um colaborador do clube/escola, ou o Treinador(a), deve assegurar que os atletas menores de idade são entregues diretamente aos Pais/Familiares no final do treino.

15 . Na zona de entrega e de recolha de atletas, os Pais/Familiares devem usar máscara e respeitar uma distância social de dois metros entre si.

16 . Os atletas devem entrar no clube/escola ou recinto com máscara social ou comunitária.

17 . Um colaborador do clube/escola equipado com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, deve controlar a temperatura, à porta de entrada das instalações, a todos os atletas e colaboradores. A medição de temperatura deverá ser efectuada com um termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos. A medição constitui critério de admissão às instalações e deve ser objeto de autorização expressa (escrita) por parte dos atletas ou seus Encarregados de Educação no caso dos menores. A medição efetuada não poderá ser registada sob nenhuma forma.

18 . Atletas ou colaboradores com temperatura superior a 37,5° são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24. Não podem frequentar o treino.

19 . Mantém-se a delimitação das zonas de circulação, com fitas direccionais, corredores de acesso aos balneários/vestiários e aos ginásios, de modo a evitar concentrações de atletas em zonas de menor vigilância. A lavagem e desinfeção do piso dessas áreas deve ser frequente.

20 . Os (as) atletas devem vir equipados de casa, usando os balneários/vestiários apenas para trocar o calçado de rua por calçado de treino, meias ou chinelos.

21 . À entrada do espaço de treino deve estar disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos. Imediatamente após a entrada os atletas lavam as mãos com o desinfectante durante 20 segundos. Esta tarefa é supervisionada por um adulto quando se trata de menores.



22 . O(A) Treinador(a) deve usar sempre uma máscara. Em alternativa pode adicionar o uso também de viseira, o uso de viseira não elimina a necessidade de máscara. Por razões de segurança dos atletas, devem ser interditas as ajudas que impliquem o contacto físico. Recorda-se ainda assim a necessidade de lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica (min. 70%).

23 . Caso o(a) Treinador(a) queira dar indicações gerais aos atletas antes, durante ou após o treino os atletas devem estar distanciados pelo menos dois metros uns dos outros.

24 . Os atletas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais.

25 . Durante o treino, os atletas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, beber água de garrafas de outros colegas, etc.. As boas normas de etiqueta respiratória devem ser cumpridas escrupulosamente, por exemplo espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.

26 . Caso os atletas ou treinadores utilizem toalhas ou outros equipamentos individuais (colchões, sapatos, elásticos, escova de sapatos, etc.) devem trazê-los dos seus domicílios e levá-los no regresso. Nenhum desses objetos pode ficar no clube/escola.

27 . Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível. As mãos devem ser sempre lavadas com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao treino.

28 . As roupas de treino devem ser lavadas em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60/70 Centígrados.

29 . O contacto físico entre atletas decorrente da dinâmica de treino implica medidas adicionais de prevenção:

a) Uso de máscara em permanência

b) Lavagem das mãos com gel de base alcoólica (min. 70%) a cada 30 minutos de treino;

c) Uso de roupa de treino justa ao corpo para evitar que a roupa possa entrar em contacto com o rosto do(a) parceiro(a);

d) Por idênticas razões, os atletas com cabelos compridos devem prendê-los, por exemplo em coque.





ESTE DOCUMENTO AGUARDA PARECER DO IPDJ

---

# TERCEIRA FASE

*regresso à normalidade possível*



## FASE 3 – REGRESSO À NORMALIDADE POSSÍVEL

1 . Todos serviços podem reabrir mas respeitando a lotação máxima de pessoas (calculada com base no rácio 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>), as regras de distanciamento (pelo menos 2 metros) e de contenção social e mantendo canais de circulação que evitem a concentração de pessoas.

2 . As instalações sanitárias devem ter reforço de higienização e limpeza. Devem estar asseguradas em permanência as condições sanitárias necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água, sabão e secagem com toalhetes de papel.

3 . Disponibilizar informação facilmente acessível a todos, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara (Anexos 1, 2 e 3);

4 . Todos os profissionais devem usar máscara social ou comunitária. Sempre que possível, devem colocar luvas descartáveis, quando manusearem objetos, depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.

5 . Sempre que as condições físicas dos espaços e as condições meteorológicas o permitam, as portas ou janelas devem permanecer abertas durante os treinos. Caso isso não seja possível devem abrir as janelas e as portas dos espaços, pelo menos 2 vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas renovações de ar. Em alternativa podem ser usados sistemas de ventilação. As portas devem permanecer abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.

6 . Nos casos de uso de ventilação mecânica devem os clubes/escola ter o cuidado de assegurar uma adequada higienização dos equipamentos e respectivos filtros por técnicos habilitados para o efeito. Anexo 4.

7 . A limpeza, desinfecção e a higienização diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações e contactos mais frequentes:

- Puxadores de portas;
- Corrimãos;
- Torneiras;
- Sanitas;
- Manípulos de autoclismo;
- Teclados e monitores;
- Botões de aparelhagens;
- Telemóveis quando manuseados em contexto de treino.



8 . As evidências científicas disponíveis indicam que o COVID-19 se transmite rapidamente, de forma direta, entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A possibilidade de transmissão indireta do vírus através do contacto com superfícies ou objetos contaminados, devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais, é uma via de transmissão menos eficaz. Recomendamos a desinfecção de todos os aparelhos/objetos que sejam de utilização comum numa sessão de treino. Cada atleta deve ser responsável pela higienização e não partilha do seu próprio colchão, elástico, vara ou quaisquer outros materiais usados como apoio ao treino. O mesmo se passa com os cantis para hidratação durante o treino. Todo o equipamento de utilização comum deve ser desinfetado entre cada utilização.

9. Os clubes/escolas devem limitar o número de atletas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de 0,05 pessoas por m<sup>2</sup>. Isto poderá implicar a reformulação das sessões de treino consoante o espaço disponível. Por exemplo, numa sala de 100 m<sup>2</sup> poderão estar no máximo 5 pessoas, 1 Treinador(a) e 4 Atletas. De acordo com a realidade de cada clube, p. ex. número de atletas, isso poderá determinar que diferentes grupos de atletas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o n<sup>o</sup> de treinos dos atletas por semana. Caberá a cada clube/escola, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos dos seus grupos.

10 . Nos treinos de pares com trabalho de treino executado em parceria ou nos treinos de grupos em que haja contacto físico, recomendamos que se treine sempre de máscara e luvas descartáveis, para diminuir/minimizar os potenciais efeitos de contacto físico entre atletas.

11 . Nesta fase os Pais/Familiares dos atletas devem evitar entrar nas instalações do clube/escola ou recinto. Não devem também agrupar-se no exterior dos clubes/escolas ou recintos enquanto aguardam a saída dos atletas. Um colaborador do clube/escola, ou o Treinador(a), deve assegurar que os atletas menores de idade são entregues diretamente aos Pais/Familiares no final do treino.

12 . Na zona de entrega e de recolha de atletas, os Pais/Familiares devem usar máscara e respeitar uma distância social de dois metros entre si.

13 . Os atletas devem entrar no clube/escola ou recinto com máscara social ou comunitária.

14 . Atletas ou colaboradores com temperatura superior a 37,5° são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24. Não podem frequentar o treino.

15 . Mantém-se a delimitação das zonas de circulação, com fitas direcionais, corredores de acesso aos balneários/vestiários e aos ginásios, de modo a evitar concentrações de atletas em zonas de menor vigilância. A lavagem e desinfecção do piso dessas áreas deve ser frequente.





16 . Os (as) atletas poderão equipar-se nos balneários/vestiários.

17 . Os(as) atletas e treinadores poderão tomar duche nos balneários.

18 . À entrada do espaço de treino deve estar disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos. Imediatamente após a entrada os atletas lavam as mãos com o desinfectante durante 20 segundos. Esta tarefa é supervisionada por um adulto quando se trata de menores.

19 . O(A) Treinador(a) deve usar sempre uma máscara. Em alternativa pode adicionar o uso também de viseira, o uso de viseira não elimina a necessidade de máscara. Por razões de segurança dos atletas, devem ser interditas as ajudas que impliquem o contacto físico. Recorda-se ainda assim a necessidade de lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica (min. 70%).

20 . Caso o(a) Treinador(a) queira dar indicações gerais aos atletas antes, durante ou após o treino os atletas devem estar distanciados pelo menos dois metros uns dos outros.

21 . Os atletas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais.

22 . Durante o treino, os atletas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, beber água de garrafas de outros colegas, etc.. As boas normas de etiqueta respiratória devem ser cumpridas escrupulosamente, por exemplo espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.

23 . Caso os atletas ou treinadores utilizem toalhas ou outros equipamentos individuais (colchões, sapatos, elásticos, escova de sapatos, etc.) devem trazê-los dos seus domicílios e levá-los no regresso. Nenhum desses objetos pode ficar no clube/escola.

24 . Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível. As mãos devem ser sempre lavadas com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao treino.

25 . As roupas de treino devem ser lavadas em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60/70 Centígrados.

26 . O contacto físico entre atletas decorrente da dinâmica de treino implica medidas adicionais de prevenção:

- a) Uso de máscara em permanência
- b) Lavagem das mãos com gel de base alcoólica (min. 70%) a cada 30 minutos de treino;
- c) Uso de roupa de treino justa ao corpo para evitar que a roupa possa entrar em contacto com o rosto do(a) parceiro(a);
- d) Por idênticas razões, os atletas com cabelos compridos devem prendê-los, por exemplo em coque.



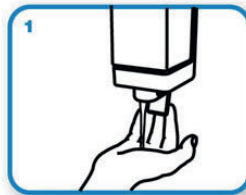
## Lavagem das mãos



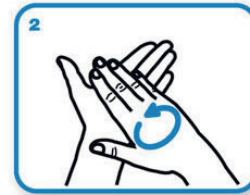
Duração total do procedimento: 40-60 seg.



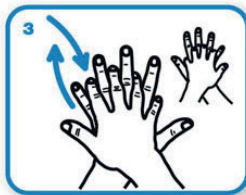
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



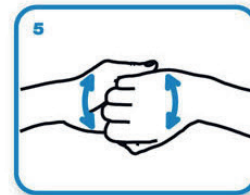
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



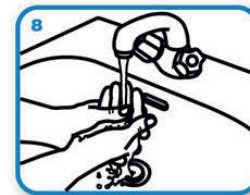
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



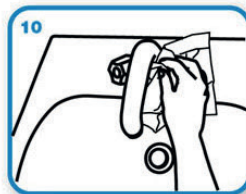
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.



**COVID-19**

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

**LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**



2º

**VER A POSIÇÃO CORRETA**

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

**COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



4º

**AJUSTAR AO ROSTO**

Do nariz até abaixo do queixo



5º

**NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**



## DURANTE O USO

1º

**TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**



2º

**NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**



3º

**NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

**LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**



2º

**RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



3º

**DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**



4º

**LAVAR AS MÃOS**



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.



## NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

### LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 seg.**

Irás demorar o mesmo tempo que cantas os “Parabéns”!



01  
Aplica o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02  
Esfrega as palmas das mãos, uma na outra



03  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04  
Palma com palma com os dedos entrelaçados



05  
Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06  
Esfrega rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

**Agora as tuas mãos estão seguras e protegidas!**

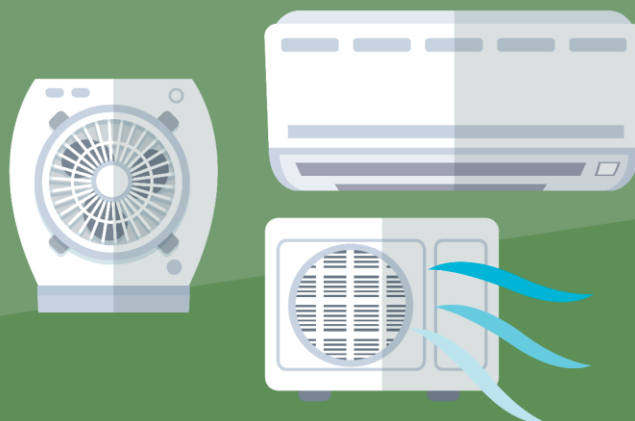




COVID-19

12 DE MAIO 2020

# SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO



ANEXO 4

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

## SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

12 DE MAIO 2020

**Em espaços fechados, deve abrir as portas ou as janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado.**

Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

## SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

12 DE MAIO 2020

**Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior**

**Não ative a função de recirculação do ar**



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

## SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

12 DE MAIO 2020

### Mantenha os locais ventilados abrindo janelas e/ou portas

Os sistemas de ventilação  
e ar condicionado devem ser sujeitos,  
de forma periódica, a limpeza e desinfeção



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS