



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. O presente documento contempla já a informação mais recente emanada pela DGS relativamente à prática desportiva em recintos, espaços fechados.

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.

Cada Clube/Escola deve elaborar um plano de contingência seguindo as indicações da DGS adequado à sua realidade de atividade e espaço físico. O Plano de contingência tem que estar afixado em todos os espaços públicos frequentados pelos atletas no Clube/Escola.

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 desinfeção 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 . Em espaços fechados e/ou abertos tem que ser garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico.
- 4 . As Escolas/Clubes devem garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários/colaboradores;
- 5 . 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.
- 6 . 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);
- 7 . Providenciar a colocação e manutenção de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer.
- 8 . 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.
- 9 . Todas as pessoas que entrem nas instalações têm que usar máscara dentro das instalações excepto no momento em que estejam a praticar atividade física;
- 10 . Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários/colaboradores e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.



11 . 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.

12 . 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 m², 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).

13 . 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.

14 . 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.

15 . 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, várias vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas renovações de ar. Em alternativa podem ser usados sistemas de ventilação. Idealmente devem ser asseguradas no mínimo seis renovações totais de ar por hora. As portas devem permanecer abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.

16 . 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 (desinfecção por método certificado) por técnicos habilitados para o efeito. Anexo 4.

17 . Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

18 . Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos.



19 . 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.

20 . 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.

21 . Os clubes/escolas devem limitar o número de atletas por treino consoante a dimensão dos espaços procedendo à reformulação das sessões de treino caso seja necessário. Em contexto de atividade física cada pessoa deverá ter área mínima de 9m². Por exemplo, numa sala de 100 m² poderão estar no máximo 10 pessoas, 1 Treinador(a) e 9 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 nº de treinos dos atletas por semana. Caberá a cada clube/escola, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos dos seus grupos.

22 . Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.



23 . Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, ou outros não presenciais.

24 . Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico necessário.

25 . Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.

26 . Não é permitido o contato físico em nenhum momento quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência).

27 . 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.

28 . 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.

29 . 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.

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

31 . 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.

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

33 . Devem delimitar-se as 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. Serve esta sinalização também para aumentar a frequência de lavagem e desinfeção do piso dessas áreas.



34 . 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.

35 . 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.

36 . O(A) Treinador(a) deve usar sempre uma máscara (excepto se estiver também ele(a) em atividade física semelhante ao atleta). 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%).

37 . Caso o(a) Treinador(a) queira dar indicações gerais aos atletas antes, ou após o treino os atletas devem estar distanciados pelo menos dois metros uns dos outros. Nas indicações durante o treino os atletas devem estar distanciados no mínimo três metros uns dos outros.

38 . O uso de máscara é sempre obrigatório excepto no período de treino (atividade física). A entrada no espaço é efectuada com máscara e a máscara deve ser colocada novamente imediatamente após o treino, ainda dentro do espaço onde foi realizado o treino.

39 . 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.

40 . 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.

41 . 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.

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

43 . 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 na forma mais compacta possível.



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.

- Na deslocação da pessoa com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS13:

a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de “isolamento”, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência;

c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.





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 . Em espaços fechados e/ou abertos tem que ser garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico.
- 3 . As Escolas/Clubes devem garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários/colaboradores.
- 4 . 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.
- 5 . 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).
- 6 . Providenciar a manutenção de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer.
- 7 . Todas as pessoas que entrem nas instalações têm que usar máscara dentro das instalações excepto no momento em que estejam a praticar atividade física;
- 8 . Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários/colaboradores e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- 9 . 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.
- 10 . 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 m², 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).



11 . 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.

12 . 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.

13 . 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, várias vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas renovações de ar. Em alternativa podem ser usados sistemas de ventilação. Idealmente devem ser asseguradas no mínimo seis renovações totais de ar por hora. As portas devem permanecer abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.

14 . 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 (desinfecção por método certificado) por técnicos habilitados para o efeito. Anexo 4.

15 . Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

16 . Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos.

17 . 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.



18 . 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.

19 . Os clubes/escolas devem limitar o número de atletas por treino consoante a dimensão dos espaços procedendo à reformulação das sessões de treino caso seja necessário. Em contexto de atividade física cada pessoa deverá ter área mínima de 9m². Por exemplo, numa sala de 100 m² poderão estar no máximo 10 pessoas, 1 Treinador(a) e 9 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 nº de treinos dos atletas por semana. Caberá a cada clube/escola, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos dos seus grupos.

20 . Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.

21 . Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, ou outros não presenciais.

22 . Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico necessário.

23 . Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.

24 . 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.

25 . O contato físico é permitido sem máscara, viseira e luvas desde que entre pessoas do mesmo agregado familiar.

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



27 . 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.

28 . 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.

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

30 . 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.

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

32 . 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.

33 . 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.

34 . 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.

35 . O(A) Treinador(a) deve usar sempre uma máscara (excepto se estiver também ele(a) em atividade física semelhante ao atleta). 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%).



36 . Caso o(a) Treinador(a) queira dar indicações gerais aos atletas antes, ou após o treino os atletas devem estar distanciados pelo menos dois metros uns dos outros. Nas indicações durante o treino os atletas devem estar distanciados no mínimo três metros uns dos outros.

37 . O uso de máscara é sempre obrigatório excepto no período de treino (atividade física). A entrada no espaço é efectuada com máscara e a máscara deve ser colocada novamente imediatamente após o treino, ainda dentro do espaço onde foi realizado o treino.

38 . 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.

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

40 . 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.

41 . 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.

42 . 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.

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

44 . 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 na forma mais compacta possível.



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 m²), as regras de distanciamento (pelo menos 2 metros) e de contenção social e mantendo canais de circulação que evitem a concentração de pessoas.
- 2 . Em espaços fechados e/ou abertos tem que ser garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico.
- 3 . As Escolas/Clubes devem garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários/colaboradores;
- 4 . 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.
- 5 . 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).
- 6 . Providenciar a colocação e manutenção de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer.
- 7 . Todas as pessoas que entrem nas instalações têm que usar máscara dentro das instalações excepto no momento em que estejam a praticar atividade física;
- 8 . Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários/colaboradores e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- 9 . 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.
- 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, várias vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas renovações de ar. Em alternativa podem ser usados sistemas de ventilação. Idealmente devem ser asseguradas no mínimo seis renovações totais de ar por hora. 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 (desinfecção por método certificado) por técnicos habilitados para o efeito. Anexo 4.

12 . Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

13 . Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos.

14 . 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.

15 . 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.



16 . Os clubes/escolas devem limitar o número de atletas por treino consoante a dimensão dos espaços procedendo à reformulação das sessões de treino caso seja necessário. Em contexto de atividade física cada pessoa deverá ter área mínima de 9m². Por exemplo, numa sala de 100 m² poderão estar no máximo 10 pessoas, 1 Treinador(a) e 9 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 nº de treinos dos atletas por semana. Caberá a cada clube/escola, respeitando estas orientações, replanear as sessões de treinos dos seus grupos.

17 . Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera.

18 . Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, ou outros não presenciais.

19 . Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico necessário.

20 . Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos.

21 . O contato físico é permitido sem máscara, viseira e luvas desde que entre pessoas do mesmo agregado familiar.

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

23 . 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.

24 . 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.

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

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



27 . 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 desinfeção do piso dessas áreas deve ser frequente.

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

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

30 . 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.

31 . O(A) Treinador(a) deve usar sempre uma máscara (excepto se estiver também ele(a) em atividade física semelhante ao atleta). 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%).

32 . Caso o(a) Treinador(a) queira dar indicações gerais aos atletas antes, ou após o treino os atletas devem estar distanciados pelo menos dois metros uns dos outros. Nas indicações durante o treino os atletas devem estar distanciados no mínimo três metros uns dos outros.

33 . O uso de máscara é sempre obrigatório excepto no período de treino (atividade física). A entrada no espaço é efectuada com máscara e a máscara deve ser colocada novamente imediatamente após o treino, ainda dentro do espaço onde foi realizado o treino.

34 . 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.

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

36 . 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.

37 . 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.



38 . 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.

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

40 . 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 na forma mais compacta possível.



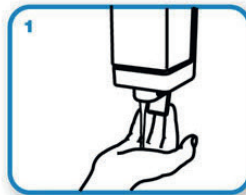
Lavagem das mãos



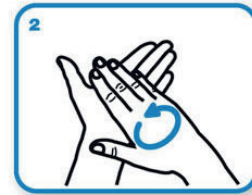
Duração total do procedimento: 40-60 seg.



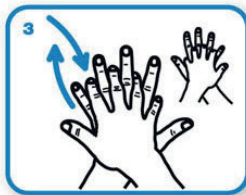
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



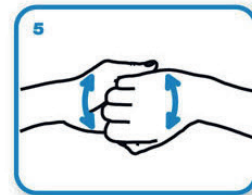
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



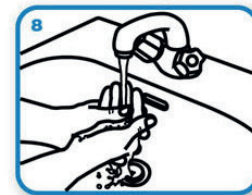
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



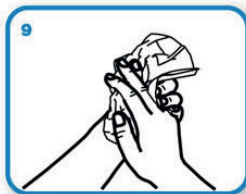
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



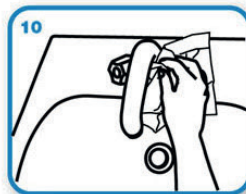
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



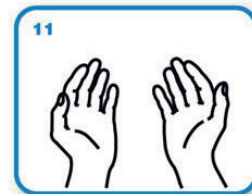
Enxague as mãos com água



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

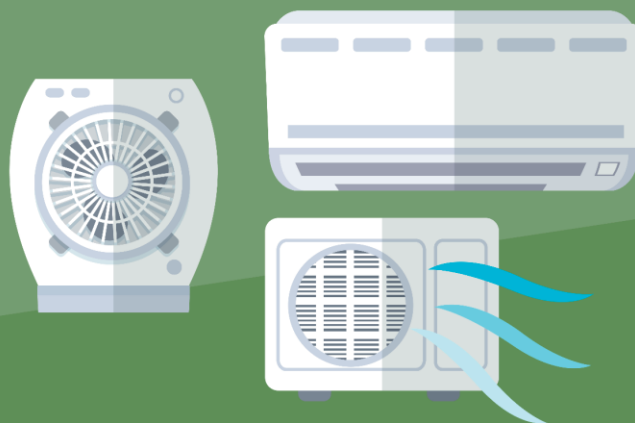
Agora as tuas mãos estão seguras e protegidas!



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