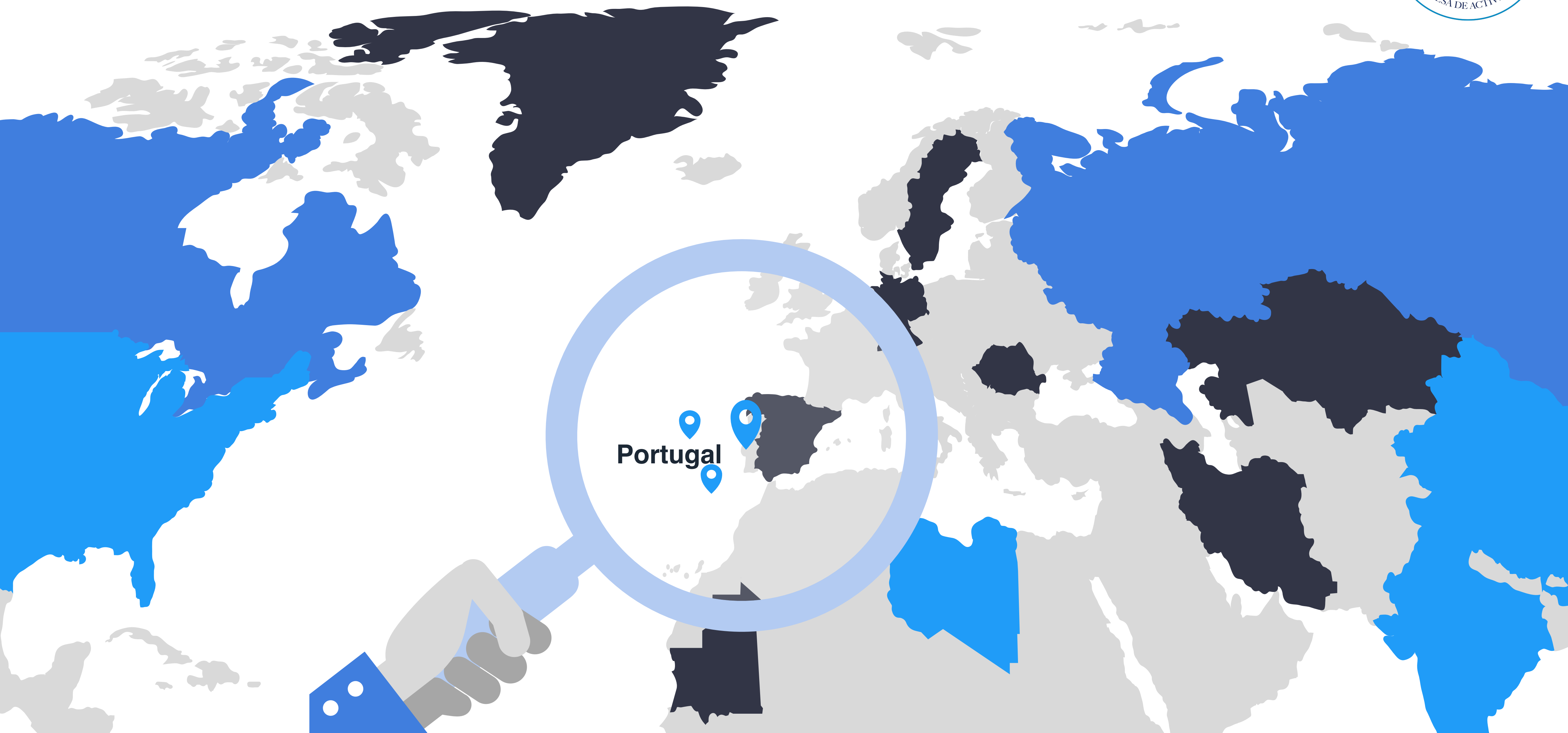


# COVID-19 - Medidas de Retoma de Atividade

\*Caso das Atividades Subaquáticas



# Retoma da prática das Atividades Subaquáticas



# Covid-19 a 24/04/2020

Os praticantes Subaquáticos são cerca de 0,5% da população total  
\*valor estimado

## População Portuguesa

### Números de Casos Confirmados

22 797 casos

### Número de Casos Recuperados

1 228 casos

### Número de óbitos

854 óbitos

### Número de Praticantes Filiados Ativos

1 500 praticantes

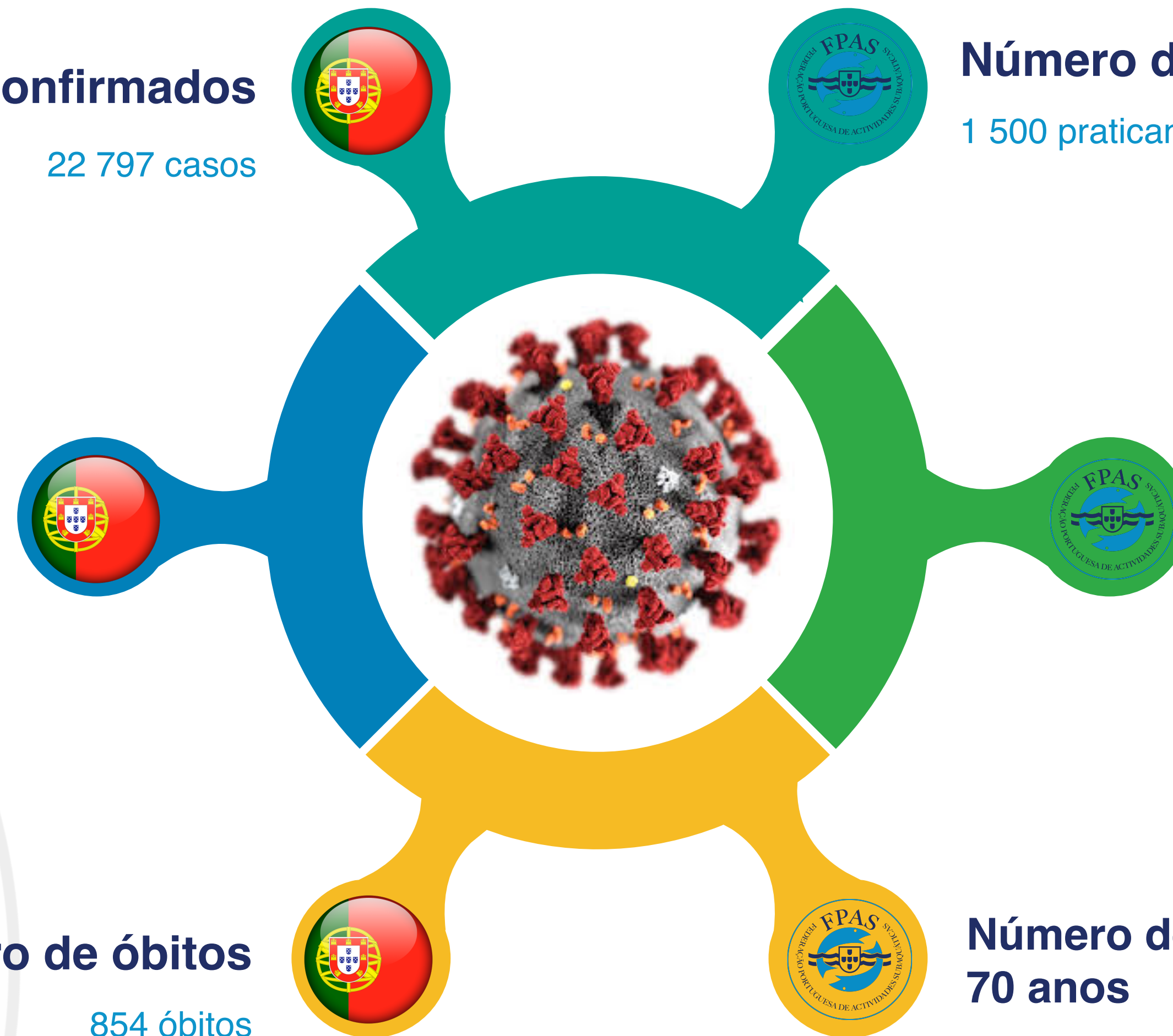
### Número de Praticantes Totais

\* aproximadamente 50 000

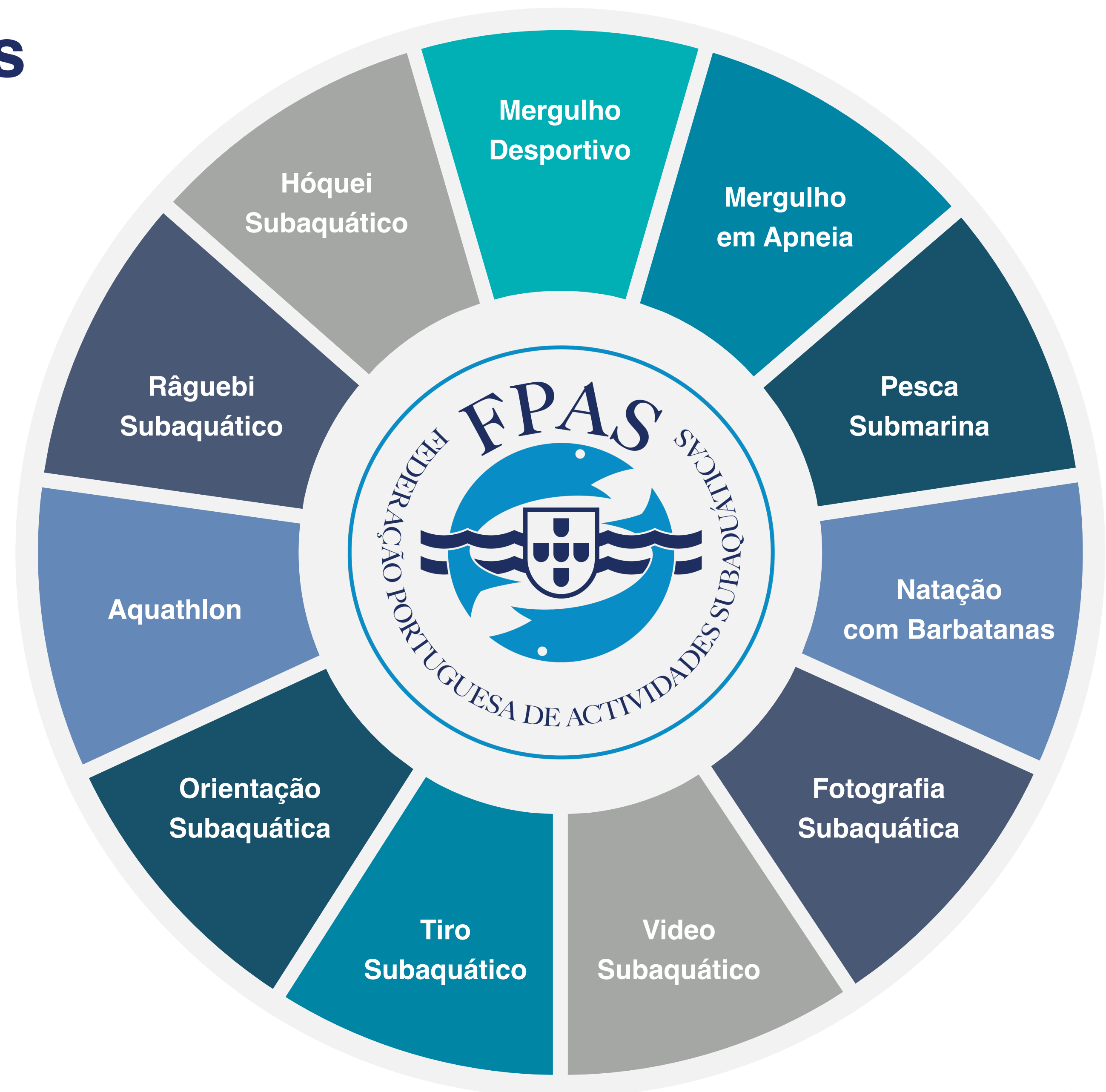
### Número de praticantes totais com mais de 70 anos

\* aproximadamente 30

\*valor estimado



# Caracterização das Práticas Desportivas Subaquáticas



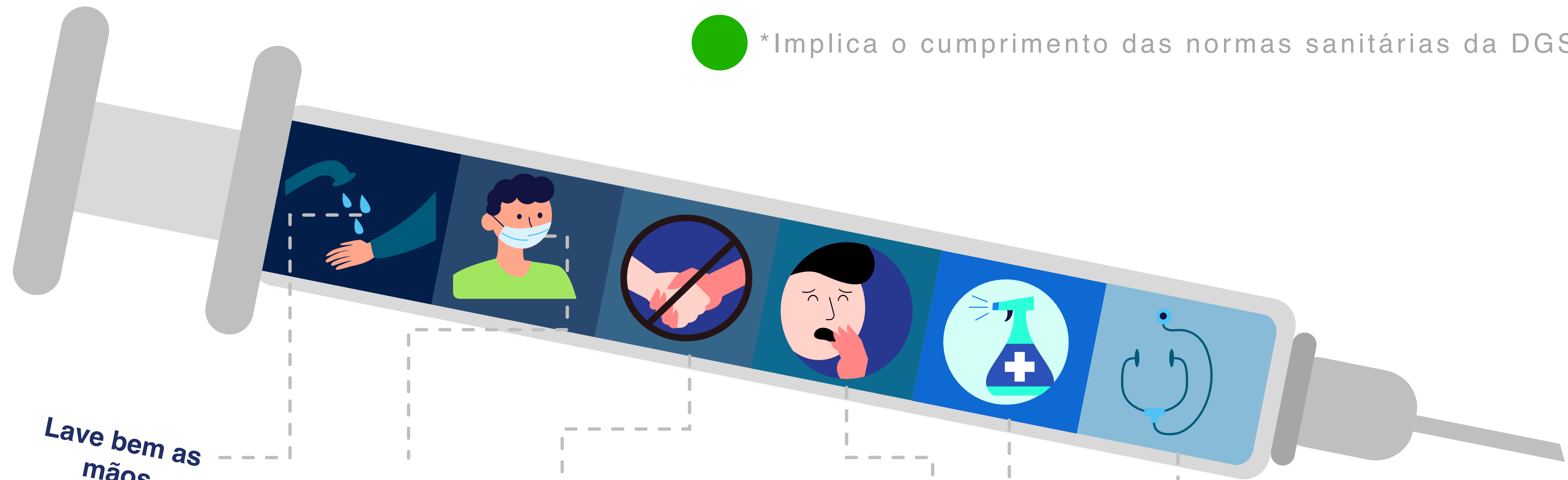
\*Por Modalidade



# Níveis de Contingencia DGS



 \*Implica o cumprimento das normas sanitárias da DGS



**Lave bem as mãos**

Lave frequentemente as mãos com água e sabão (+ 20s)

**Use Máscara**

Se tiver suspeita de infeção ou tratar de pessoas com infeção

**Mantenha o Distanciamento Social**

Mantenha a Distância de 2m entre si e os outros e evite grandes aglomerados de pessoas.

**Se tossir ou Espirrar**

Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço.

**Desinfete os objetos que toque frequentemente**

Sempre que sair de casa desinfete os objetos e lave a roupa que usou

**Se tiver sintomas**

Ligue para a linha SNS  
800 24 24 24



# Recomendações adicionais da FPAS **Nível 1**

 \*Implicam o definido pela DGS e as recomendações específicas de nível 1 da FPAS



## Medida 1

Utilizar calçado de proteção adequado ao recinto durante todos os trajetos de e para a prática.

## Medida 2

Nas áreas de equipar e desequipar mantenha os seus itens distanciados dos de outros praticantes.

## Medida 3

Circule nas áreas comuns da instalação com máscara de proteção individual, válido também para trajetos em embarcação de apoio.

**Para uma prática mais segura**

## Medida 4

Em treino, não treinar com mais do que dois praticantes em simultâneo.

## Medida 5

Nunca partilhe os seus equipamentos pessoais durante a prática com outros praticantes.

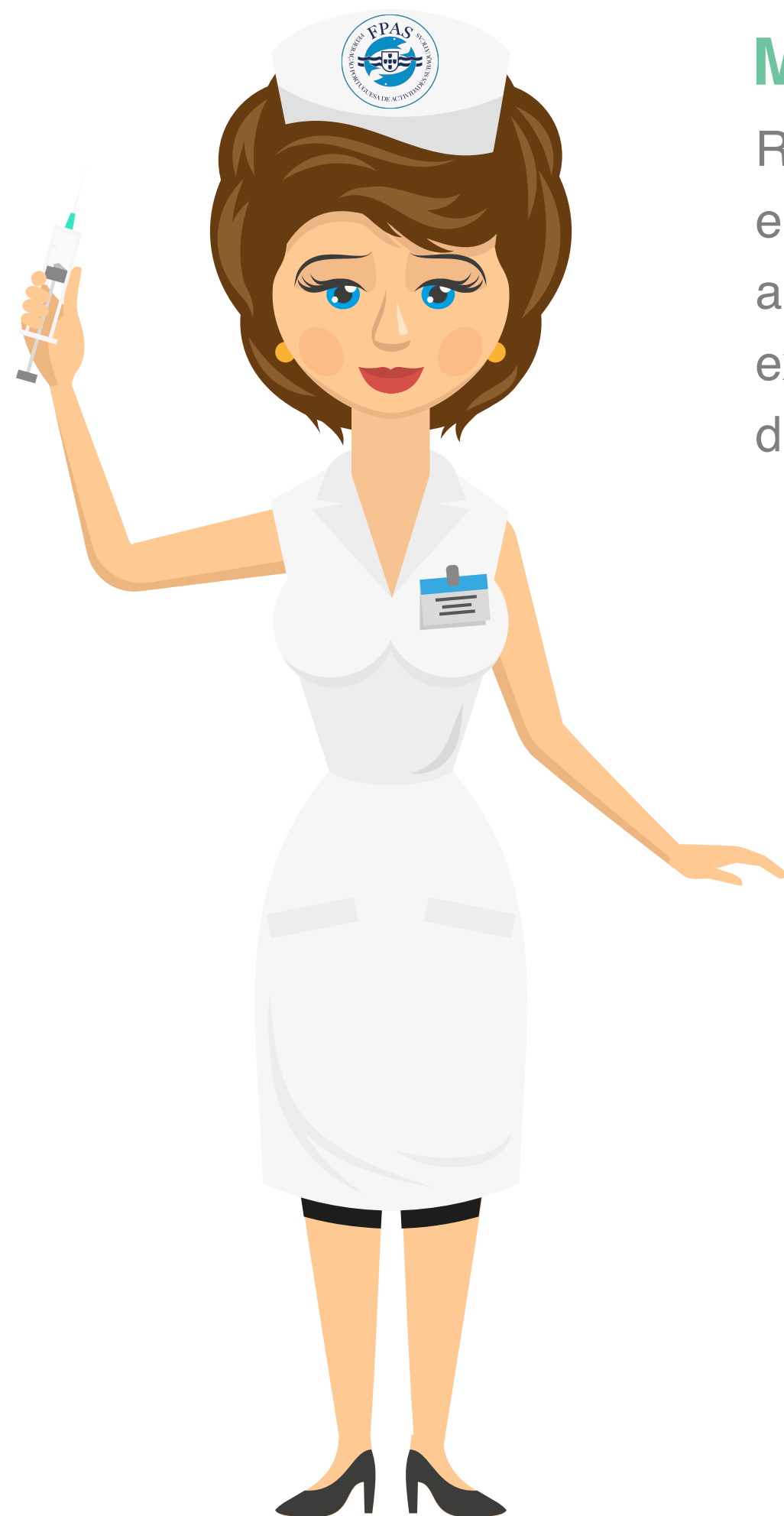
## Medida 6

Quando terminar a sua prática deverá higienizar-se a si e aos seus equipamentos, depositando os EPI descartáveis em local próprio para o efeito.



# Recomendações adicionais da FPAS **Nível 2**

● \*Implicam o definido em pela DGS e as recomendações específicas de nível 2 da FPAS



## Medida 1

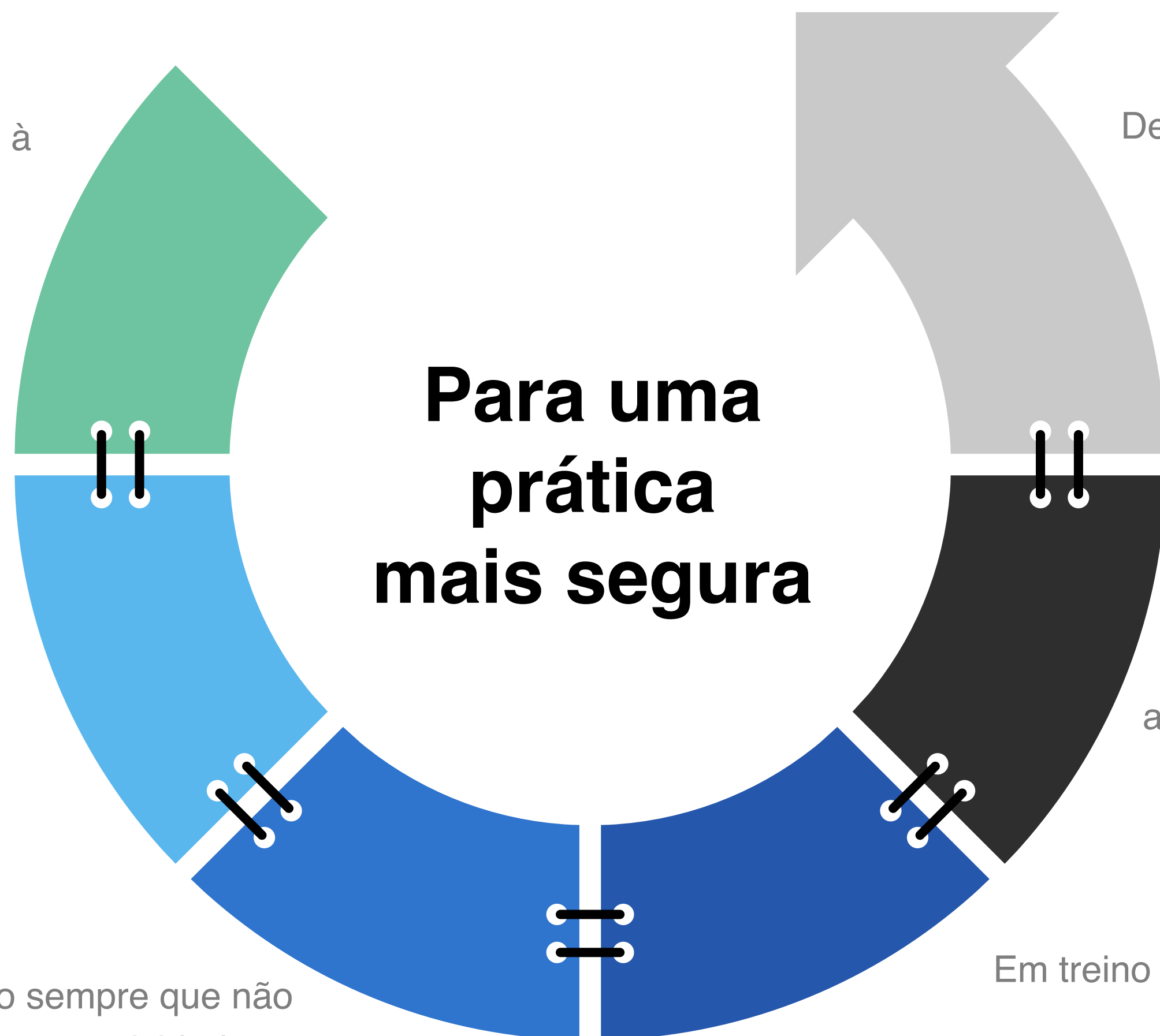
Realizar a desinfeção do calçado à entrada da instalação ou em alternativa trocar por um de uso exclusivo já previamente desinfetado.

## Medida 2

Desinfete o seu cacifo e mantenha os seus pretences isolados dos outros praticantes durante toda a utilização da instalação desportiva.

## Medida 3

Dentro da instalação sempre que não estiver em prática da sua atividade desportiva utilize sempre máscara de proteção individual



## Medida 6

Depois de higienizados os seus equipamentos terão obrigatoriamente de ser armazenados em local adequado.

## Medida 5

Higienize os seus equipamentos individuais antes e depois de qualquer utilização.

## Medida 4

Em treino , privilegie o treino individual.



## TABELA - Nível Contingência por Modalidade

	Orientações Nível 2 FPAS	Orientações Nível 1 FPAS	Orientações DGS
AQUATHLON	●		
FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA		● *	● **
HÓQUEI SUBAQUÁTICO	●		
MERGULHO EM APNEIA		● *	● **
MERGULHO DESPORTIVO		● *	● **
NATAÇÃO COM BARBATANAS		● *	● **
ORIENTAÇÃO SUBAQUÁTICA			●
PESCA SUBMARINA			●
RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	●		
TIRO SUBAQUÁTICO		●	
VIDEO SUBAQUÁTICO		● *	● **

\* Indoor \*\* Outdoor



# TABELA Risco Contágio

\*Quanto ao formato de prática

\*Quanto ao Envolvimento

\*Quanto à proximidade

	*Quanto ao formato de prática		*Quanto ao Envolvimento		*Quanto à proximidade	
	Prática Individual	Prática Coletiva	Prática Indoor	Prática Outdoor	Prática com Confronto Direto	Prática sem Confronto Direto
AQUATHLON	X		X		X	
FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA	X		X	X		X
HÓQUEI SUBAQUÁTICO		X	X		X	
MERGULHO EM APNEIA	X		X	X		X
MERGULHO DESPORTIVO	X		X	X		X
NATAÇÃO COM BARBATANAS	X		X	X		X
ORIENTAÇÃO SUBAQUÁTICA	X			X		X
PESCA SUBMARINA	X			X		X
RÂGUEBI SUBAQUÁTICO		X	X		X	
TIRO SUBAQUÁTICO	X		X			X
VIDEO SUBAQUÁTICO	X			X		X

**X** \*Risco Moderado de Contágio

**X** \*Risco Baixo de Contágio

**X** \*Risco Mínimo de Contágio

\*Indicadores previsíveis por modalidade

\*Cuidados a ter antes, durante e depois da prática

## TABELA Medidas Contingência

	Treinadores	Árbitros e Juizes	Dirigentes	Staff de Apoio	Monitores e Animadores	Imprensa e outros
AQUATHLON	X	X	X	X	X	X
FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA	X	X	X	X	X	X
HÓQUEI SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X
MERGULHO EM APNEIA	X	X	X	X	X	X
MERGULHO DESPORTIVO	X	X	X	X	X	X
NATAÇÃO COM BARBATANAS	X	X	X	X	X	X
ORIENTAÇÃO SUBAQUÁTICA	X	X	X	X	X	X
PESCA SUBMARINA	X	X	X	X	X	X
RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X
TIRO SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X
VIDEO SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X

X \*Orientações Nível 2 FPAS

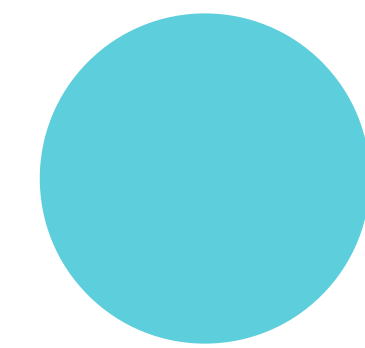
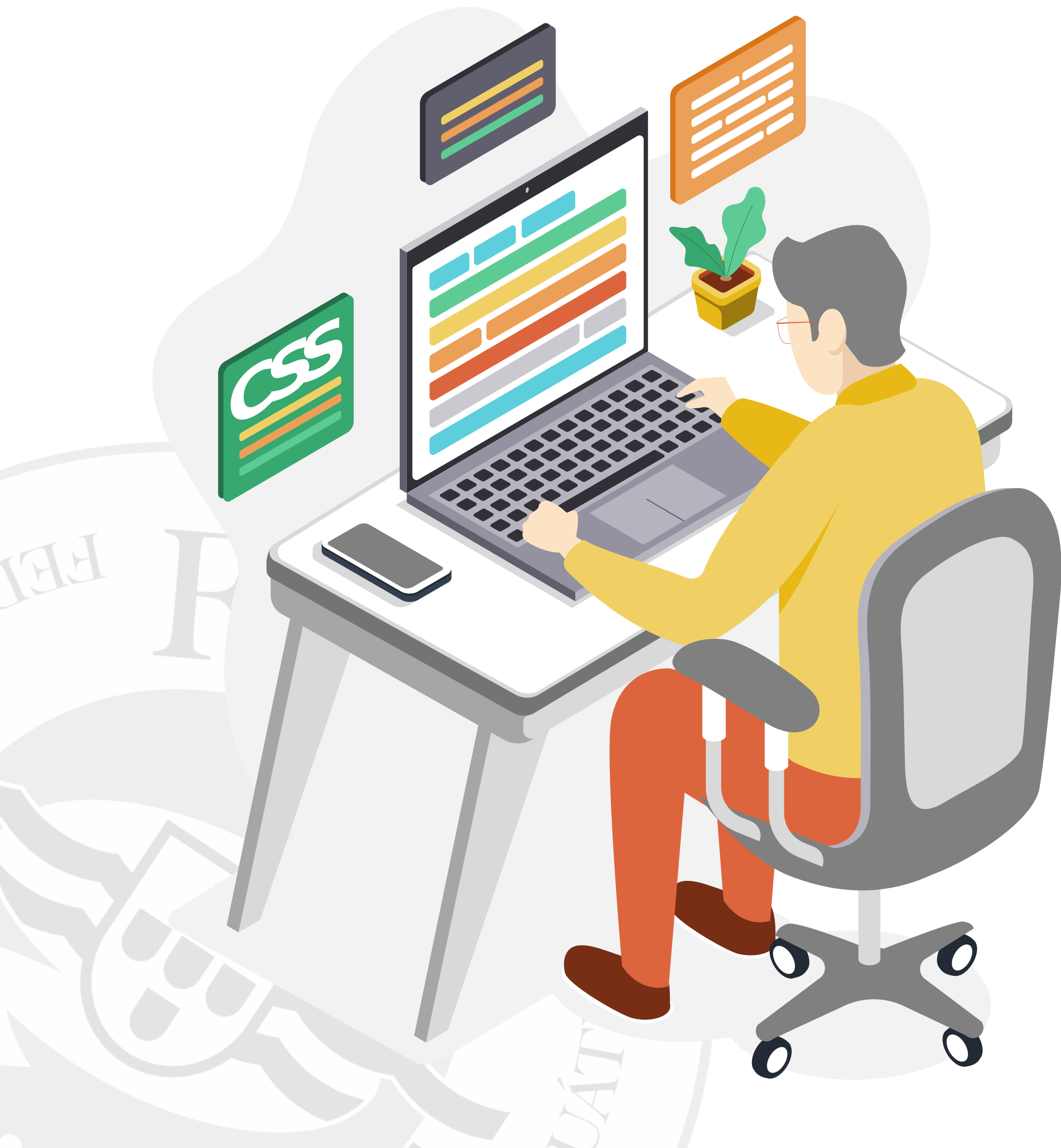
X \*Orientações Nível 1 FPAS

X \*Orientações da DGS

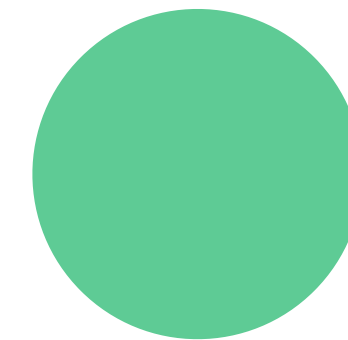
\*Indicadores previsíveis por modalidade

# Recomendações para a Formação

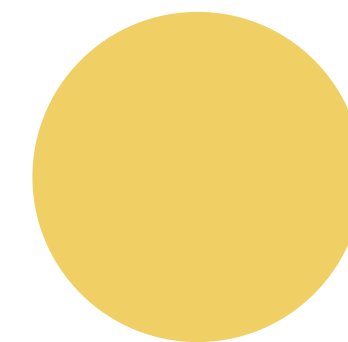
Formação em sistema de E-learning e/ou B-Learning



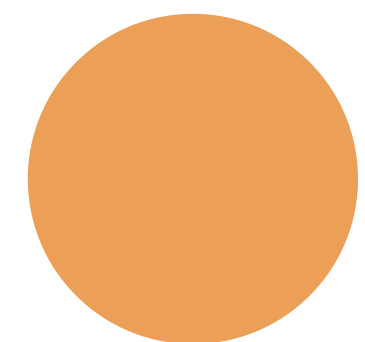
Utilização de metodologias de ensino à distância



Utilização de Plataformas de Video Conferência



Avaliação em Sistemas Digital Individualizado



Avaliação presencial prática a realizar de forma individualizada



# PLANO DE AÇÃO DE RETOMA ÀS PRÁTICAS DAS ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

\*NOTA: Os períodos apresentados são o expectável de acordo com as tendências ao momento

## INICIO DA PRÁTICA E DO TREINO

APÓS LEVANTADO O ESTADO DE EMERGÊNCIA

## RETOMA DAS COMPETIÇÕES INDOOR

APÓS 1 DE SETEMBRO 2020 \*

## RETOMA À NORMALIDADE

APÓS 1 SETEMBRO 2020

## MANTER TODAS AS ORIENTAÇÕES DA DGS

A RETOMA DE ATIVIDADES TERÁ SEMPRE EM CONTA AS ORIENTAÇÕES DA DGS

## RETOMA DAS COMPETIÇÕES OUTDOOR

APÓS 1 DE JULHO 2020 \*

