



## GUIA PARA ELABORAÇÃO DE UM MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS E FUNCIONÁRIOS - COVID-19

*Com o Manual de Procedimentos de Proteção, os responsáveis das instalações assumem e comunicam o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19.*

*Por sua vez, praticantes desportivos e funcionários comprometem-se a cumprir as normas de boa conduta higiene-sanitárias enumeradas pela Direção-Geral da Saúde e a assumir o código de conduta expresso no Manual de Procedimentos de Proteção.*

*É importante que este Manual seja de leitura e compreensão fácil por TODOS os utilizadores das instalações desportivas, pois a proteção da comunidade depende do cumprimento escrupuloso das medidas de proteção por cada indivíduo.*

### A. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

Nesta seção do Manual devem ser indicados os procedimentos para que atletas, treinadores e pessoal ligado às equipas de treino fiquem autorizados a deslocarem-se às instalações. Os procedimentos deverão contemplar:

- Contato da organização (email e telefone) a utilizar para pedidos de autorização;
- Critérios para gestão da lista de atletas/treinadores/pessoal autorizado;
- Conteúdo do pedido a ser efetuado – Identificação, declaração de ausência de sintomas ou sinais de doença COVID-19 (ou declaração médica), Termo de Responsabilidade Individual assinado e datado.

#### **EXEMPLO 1 EM ANEXO**

### B. Deslocações e Processo administrativo

O Manual deve reforçar os procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários fora dos momentos de treino, nas deslocações de e para as instalações de treino e indicar os procedimentos administrativos à chegada ou à saída das instalações.

Nos pontos de entrada definidos, deverão ser montados postos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Recomenda-se ainda que os postos de controlo sejam equipados com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfecção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

#### **EXEMPLO 2 EM ANEXO**

### C. Balneários

Deve ser indicado se os balneários estão encerrados, como se procede para guarda de objetos pessoais, etc., respeitando as normas decretadas no presente Estado de Calamidade Pública.

#### **EXEMPLO 3 EM ANEXO**

### D. Instalações sanitárias

O Manual deverá contemplar a disponibilização de instalações sanitárias e procedimentos para a limpeza e desinfecção das mesmas. Deverão constar do Manual:

- Diferenciação entre instalações sanitárias para funcionários e para atletas/treinadores (estas últimas a utilizar apenas em caso de emergência);
- Procedimentos a seguir após uso de emergência dos sanitários – recomendamos encerramento durante 2 a 3 horas, seguido de limpeza e desinfecção;
- Disponibilização de kit de limpeza para os utilizadores dos sanitários (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável);
- Horário reforçado de limpeza e desinfecção das instalações sanitárias.

#### **EXEMPLO 4 EM ANEXO**

### E. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

O Manual deverá indicar os EPI a ser utilizados por todos os praticantes desportivos e funcionários, bem como instruções para o uso correto dos EPI.

#### **EXEMPLO 5 EM ANEXO**

### F. Plano de contingência se sintomas durante o treino

Se aplicável, deve estar prevista a definição da Sala de Isolamento com WC exclusivo para esta sala, identificado o Trajeto para Sala de Isolamento, o Material para Sala de Isolamento – telefone, termómetro, lenços papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

#### **EXEMPLO 6 EM ANEXO**

### G. Instalações que podem ser utilizadas

O Manual deverá explicitar as instalações/equipamentos que podem ser utilizados, considerando:



- As características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas em causa
- As características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde
- Os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações, expressas no Manual.
- Recomendamos a criação de **Anexos** com procedimentos de proteção específicos para **cada instalação a utilizar**, contemplando:
  - Medidas de proteção durante e após o treino
  - Horários de utilização das instalações, prevendo períodos de limpeza e desinfeção entre turnos
  - Medidas de higienização antes e após o treino

#### **EXEMPLO 7 EM ANEXO**

## H. Instalação Desportiva

#### **EXEMPLO 8 EM ANEXO**

## ANEXOS

### Exemplo 1 - Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

#### 1. Pedido de Autorização

Ficam autorizados a utilizar as instalações da \_\_\_\_\_ [entidade responsável], os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

As listas de utilizadores deverão ser enviadas para \_\_\_\_\_ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_, pelo \_\_\_\_\_ [responsável do grupo de praticantes].

As medidas de mitigação do risco de propagação, que podem incluir a alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas do treino.

#### 2. Termo de Responsabilidade Individual

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os utilizadores terão de assinar e enviar para \_\_\_\_\_ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_, o Termo de Responsabilidade Individual, anexo ao presente documento (ANEXO 1).

É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contraindicações ou restrições para a prática desportiva (no pressuposto que esta atividade desportiva se venha a realizar de acordo com a capacidade e nível de desempenho do praticante).

## Exemplo 2 - Deslocações e Processo administrativo

### 1. Comportamento fora do treino

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

### 2. Deslocações para e das instalações de treino

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde.

Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

### 3. Circulação nas instalações de treino

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

### 4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

### 5. Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.

Existirão pontos de controlo, nas entradas das diversas instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, Guia para elaboração de um Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários - COVID-19 | 09/05/2020

oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixa línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfecção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

### **Exemplo 3 – Balneário**

Os balneários encontram-se encerrados.

### **Exemplo 4 - Instalações sanitárias**

As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável.

Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfecção antes de reabrir para nova emergência.

As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfecção.

### **Exemplo 5 - Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**

#### **1. Colaboradores**

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica.

Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos)

#### **2. Utilizadores**

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

## Exemplo 6 - Plano de contingência se sintomas durante o treino

### 1. Deteção de Caso suspeito

#### **O treinador ou um responsável das instalações deve:**

1. Colocar máscara e luvas, **ANTES** de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento

***Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas***

4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

#### **A pessoa com sinais de doença:**

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a Linha Saúde **24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

## Exemplo 7 - Instalações que podem ser utilizadas

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações da \_\_\_\_\_ [entidade responsável], bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva na \_\_\_\_\_ [instalação desportiva], mediante a adoção dos termos de utilização referidos no anexo do presente documento.

## Exemplo 8 - Pista Exterior / Campo

### 1. Treino

- i. A circulação na pista exterior faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;
- ii. Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;
- iii. O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância, no mínimo, de 2 metros do atleta;
- iv. É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;**
- v. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- vi. É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.

### 2. Horário de utilização (meramente a título de exemplo)

- i. Definição de 5 períodos de treino: 8h00/9h30, 10h00/11h30, 12h00/13h30, 14h00/15h30, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 5 atletas e respetivo treinador;
- ii. Rotação entre vários grupos de treino: deverá ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;
- iii. Tempo para desinfeção: não se aplica.

### 3. Medidas de higienização antes e depois do treino

- i. O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- ii. O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.

## Áreas de Treino

### Lançamentos treino técnico

#### 1. Treino

- i. A circulação na pista exterior de atletismo faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;





- ii. Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;
- iii. O treinador deve, a todos os momentos, encontrar-se a uma distância de, no mínimo, 2 metros do atleta;
- iv. É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;
- v. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- vi. É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.

## 2. Horário de utilização (meramente a título de exemplo)

- i. Definição de períodos de treino: 5 períodos de treino (8h00/9h30, 10h00/11h30, 12h00/13h30, 14h00/15h30, 16h00/17h30). Cada grupo de treino é constituído apenas por 5 atleta e 1 treinador;
- ii. Rotação entre vários grupos de treino: a rotação entre os vários grupos de treino deve ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros sem socialização;
- iii. Tempo para desinfeção equipamento: entre turnos de treino.

## 3. Medidas de Higienização antes e depois do treino

- i. O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- ii. O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- iii. Entre os períodos de treino, toda o setor deve ser higienizado, com especial atenção no colchão, devendo ser lavado e higienizado com solução alcoólica e ser mantido 15 minutos sem utilização após desinfeção.

## Salto em comprimento e triplo salto, etc, etc

## Sala de musculação / sala de reuniões / arrecadação

Estes setores encontram-se, nesta fase, encerrados.