

PLANO DE CONTINGÊNCIA



Pavilhões e Espaços Desportivos

- ESGP e EBAR -

Índice

<i>Enquadramento</i>	3
<i>Locais de aulas/treino/competição</i>	4
<i>Preparação prévia/Medidas gerais</i>	4
<i>Condições de higiene e segurança</i>	5
<i>Procedimentos nos espaços desportivos</i>	6
<i>Procedimento em caso suspeito</i>	7
<i>Anexo 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade</i>	9
<i>Anexo 2 – Circuito de circulação ESGP</i>	10
<i>Anexo 3 – Circuito de circulação EBAR</i>	11

Enquadramento

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. Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- a. Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- b. Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Os equipamentos desportivos, pelas suas características e utilização, podem ser locais de potencial transmissão do novo Coronavírus, seja de forma direta e/ou indireta. O presente Plano de Contingência pretende definir um conjunto de orientações e normas que minimizem o risco de transmissão do novo Coronavírus SARS-CoV-2, no regresso das atividades desportivas aos pavilhões e espaços desportivos da Escola Secundária Gabriel Pereira (ESGP) e da Escola Básica André de Resende (EBAR).

Visto que os pavilhões gimnodesportivos e a sala de esgrima não são apenas utilizados para as aulas de Educação Física, algumas normas e orientações são diferenciadas de acordo com o contexto de utilização.

Este plano deverá ser revisto e atualizado sempre que necessário. O plano foi elaborado em alinhamento com as Orientações nºs 014/2020, 030/2020 e 036/2020 da DGS.

Locais de aulas/treino/competição

EBAR – Pavilhão Gimnodesportivo, E1 (campo de andebol/futsal), E2 (campos de basquetebol e voleibol, caixa de saltos).

ESGP – Pavilhão Gimnodesportivo, Sala de Esgrima, E1 (campo de andebol/futsal), E2 (campos de andebol/futsal/basquetebol), Pista e Caixa de Saltos.

Preparação prévia/Medidas gerais

1. Garantir que todos os trabalhadores/utilizadores dos pavilhões têm conhecimento do plano de contingência e das medidas nele descritas.
2. Todos os trabalhadores/utilizadores devem saber que têm a obrigação de permanecer em casa na eventualidade de apresentarem os sintomas compatíveis com COVID-19 e contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito.
3. Sensibilizar todos os trabalhadores/utilizadores para a importância do cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
 - a. Devem ser afixadas nos pavilhões e na sala de esgrima, em local visível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e da utilização correta de máscara.
4. Garantir a existência do material necessário para a limpeza e desinfeção dos espaços e dos materiais/equipamentos, para a higienização das mãos e de equipamento de proteção individual.
 - a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 - b. Devem ser colocados tapetes de desinfeção à entrada dos espaços de aula cobertos.
 - c. Deve ser providenciado, para cada turma em aula, um dispensador de SABA e um produto de desinfeção para a limpeza dos materiais utilizados.

5. Todos os trabalhadores/utilizadores não pertencentes ao Agrupamento, sejam praticantes, equipas técnicas, ou colaboradores, devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
6. Informar os alunos da proibição de utilização dos espaços exteriores para fins desportivos, fora das aulas de EF.
7. Dar a conhecer a todos os trabalhadores/utilizadores os circuitos delineados para a circulação no interior dos pavilhões gimnodesportivos.

Condições de higiene e segurança

1. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer das aulas, treinos ou competições devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS. Para o efeito deverá ser observado o seguinte:
 - a. Reforçar a presença de assistentes operacionais nos pavilhões (no mínimo deverá haver sempre 3 funcionários durante o período de aulas e 2 nos treinos do DE e momentos de competição).
 - b. No final de cada aula/treino/competição os assistentes operacionais/funcionários deverão proceder à higienização das superfícies de toque frequente: maçanetas de portas - balneários e casas de banho; mesas, cadeiras e bancos suecos utilizados; torneiras dos lavatórios; manípulos dos autoclismos.
 - c. Caso sejam utilizados, os balneários, incluindo os chuveiros/cabines de duche, deverão ser limpos/desinfetados após cada utilização.
 - d. Todas as áreas do pavilhão deverão ser alvo de limpeza profunda e regular, assim como retirados todos os objetos que possam ser acumuladores de sujidade.

- e. Deve ser estabelecido um plano de limpeza e higienização das instalações, nos termos definidos pela Orientação N.º 14/2020 da DGS, e existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada.

Procedimentos de acesso e no interior dos espaços desportivos

1. No início de cada aula/treino/competição, os assistentes operacionais/funcionários deverão encontrar-se nos pontos de entrada definidos, de forma a poderem garantir o cumprimento dos procedimentos obrigatórios para todos os utilizadores das instalações.
2. Todos devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações.
3. É obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações.
4. Todos os utilizadores deverão trocar de calçado antes de entrarem nos pisos de aula/treino/competição. Os locais onde a troca de calçado se deverá efetuar serão definidos e assinalados em cada uma das instalações.
5. A circulação dentro dos pavilhões gimnodesportivos e sala de esgrima deverá ser efetuada de acordo com os circuitos predefinidos (Anexos 2 e 3), evitando ao máximo o cruzamento entre pessoas. As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara.
6. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.
7. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para todos aqueles que não se encontrem em situação de exercício físico.

8. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível).
9. A utilização de balneários só será permitida caso se consigam assegurar as normas preconizadas na Orientação 014/2020, nomeadamente, no que diz respeito às condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção.
10. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
 - a. Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
 - b. Só poderão ser utilizados os cabides e os chuveiros/cabines de duche devidamente assinalados.
11. Todos os utilizadores deverão ser portadores de um recipiente individual para a água de forma a evitar a utilização das torneiras dos balneários e bebedouros exteriores.
12. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e dos clubes/equipas/atletas, que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
13. A presença de público nos treinos e competições desportivas, depende da legislação em vigor.

Procedimento em caso suspeito

1. Se algum aluno, professor ou assistente operacional for identificado como um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, de

acordo com o definido no Plano de Contingência do Agrupamento, garantindo que o mesmo é portador de máscara.

2. Se algum trabalhador/utilizador, não pertencente ao Agrupamento, for identificado como um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento do pavilhão, garantindo que o mesmo é portador de máscara.

- a. Área de isolamento pavilhão ESGP/Sala de esgrima – “posto médico”; a localização e o circuito a adotar estão indicados no Anexo 2;
- b. Área de isolamento pavilhão EBAR – “casa de banho exterior”; a localização e o circuito a adotar estão indicados no Anexo 3.

3. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência do Agrupamento e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

Anexo 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

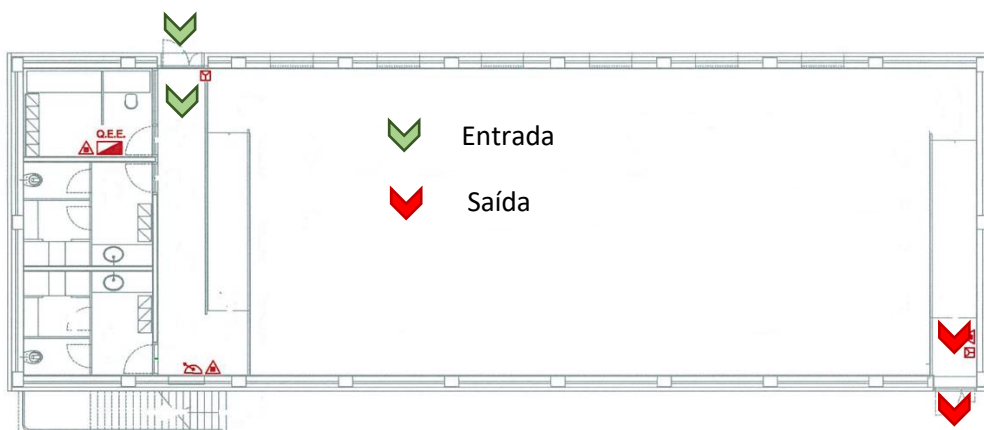
Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

Anexo 2 – Circuito de circulação ESGP

Pavilhão Gimnodesportivo (atividades letivas)



Sala de Esgrima



Anexo 3 – Circuito de circulação EBAR

Pavilhão Gimnodesportivo

