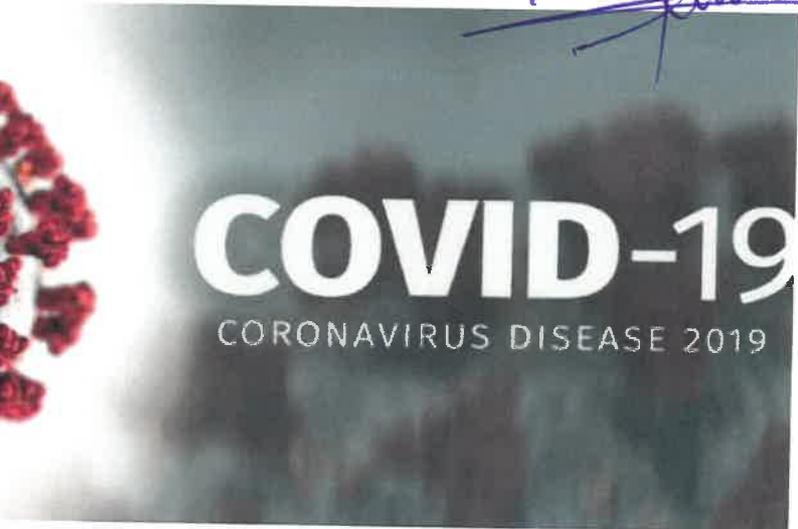
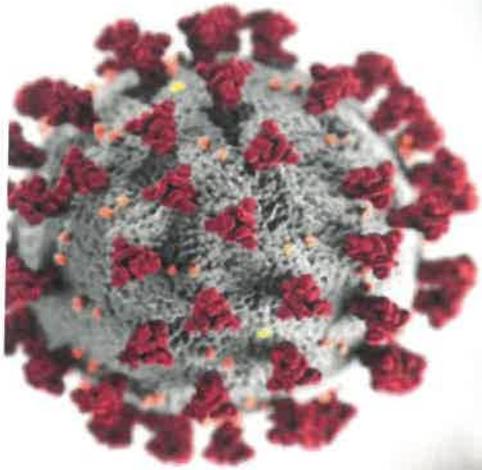


[Handwritten signature]

*Aprovado.
Ineli Freire
14/09/2020*

[Handwritten signature]



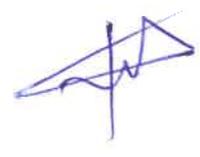
PLANO DE CONTINGÊNCIA

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE REFOJOS

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE ARCO DE BAÚLHE

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE CAVEZ





INDICE

1. Introdução	3
2. Operacionalização do Plano de Contingência	3
3. Ativação do Plano	4
4. Desativação do Plano	4
5. Medidas de Redução do Risco de Transmissão da Covid-19	4
6. Normas de Acesso e Funcionamento dos Pavilhões Gimnodesportivos	5
7. Higienização e Limpeza das Instalações	6
8. Sala de Isolamento	7
9. Caso Suspeito Covid-19/O que fazer	7
10. Cumprimento e Implementação do Plano de Contingência	7
11. Entrada em Vigor	8



1. Introdução

De acordo com as Orientações nº 030/2020 e 036 /2020, da DGS - Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas - a COVID-19 é uma doença causada pela infeção do novo Coronavírus (SARS_CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente: febre, tosse e dificuldade respiratória; podem também existir outros sintomas, entre os quais: odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

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

- **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).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia, a 11 de março de 2020, pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros nº 40-A/2020, de 29 de maio e da orientação nº 030/2020, de 29 de maio, da DGS, com a atualização a 12/06/2020 e orientação nº 036, de 25/08/2020, da DGS, é elaborado o presente Plano de Contingência para os Pavilhões Gimnodesportivos do Município de Cabeceiras de Basto, com efeitos a partir de 31 de agosto de 2020.

2. Operacionalização do Plano de Contingência

De forma a garantir a continuidade dos equipamentos em funcionamento, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes.

Estabelece-se que o presente plano ficará sob a direção da Vereadora do Pelouro do Desporto – Drª Carla Lousada, coadjuvado pela Equipa de Coordenação constituída pelo Chefe de Divisão da DDS - Dr. Manuel

Oliveira, pelo Técnico Superior de Desporto - Prof. Fernando Mota Leite e pelo Coordenador Municipal de Proteção Civil - Eng. Luís Freitas.

Competências da Equipa de Coordenação:

- a) Coordenar a atuação global;
- b) Divulgar o Plano de Contingência no sítio da Internet do Município;
- c) Divulgar o Plano de Contingência pelos Clubes, Associações e Municípios em geral;
- d) Promover ações de sensibilização no âmbito da implementação do Plano;
- e) Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- f) Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- g) Obter e consolidar informação atualizada;
- h) Designar os interlocutores e ações a implementar;
- i) Avaliar a evolução da situação, propor a ativação das diferentes fases do plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo com base as orientações da DGS;
- j) Manter permanentemente informado a Vereadora do Pelouro do Desporto da evolução da situação.

3. Ativação do Plano

O Plano é ativado pela Vereadora do Pelouro do Desporto – Dr^a Carla Lousada, com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, sendo, a cada momento, ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis, e com base nas orientações da DGS.

4. Desativação do Plano

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade da Vereadora do Pelouro do Desporto – Dr^a Carla Lousada, em articulação com a Equipa de Coordenação e com base nas orientações da DGS.

5. Medidas de Redução do Risco de Transmissão da Covid-19

- a) Sensibilizar funcionários e utilizadores para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras medidas de higienização;
- b) Garantir a todos os colaboradores das instalações e atividades os equipamentos de proteção individual - EPI - luvas, máscaras e/ou viseiras, bem como disponibilizar termómetros em todas as instalações desportivas, para utilização sempre que necessário e caso se aplique;
- c) Não frequentar os espaços onde decorre a prática de atividade física (caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24));

- 
- d) Afixar, obrigatoriamente, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento da instalação em todos os locais de atividade e/ou passagem de colaboradores e /ou utilizadores;
 - e) Colocar e disponibilizar dispensadores de solução anti-séptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas da instalação e espaços inteiros, casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer e de circulação;
 - f) Obrigatório, utilizadores e colaboradores, procederem à desinfeção das mãos à entrada e saída das instalações e nos diferentes espaços interiores onde decorram práticas de atividade física, bem como após o uso de superfícies e equipamentos de uso comum.

6. Normas de Acesso e Funcionamento dos Pavilhões Gimnodesportivos

- a) Obrigatória marcação prévia (SAU - Serviço de Atendimento Único ou DDS – Divisão de Desenvolvimento Social);
- b) Acesso condicionado às coletividades/associações/pessoas devidamente autorizadas, para a prática de atividade, em contexto de treino de desportos federados;
- c) Cumprir com a instrução do/a colaborador/a;
- d) Cumprir com os acessos de entrada e saída e, ainda, os percursos definidos de circulação para utilizadores e utilização dos espaços;
- e) Assegurar o distanciamento físico como estratégia importante de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2:
 - e.1- Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico;
 - e.2- Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.
- f) Cumprir com as regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras medidas de higienização, devidamente assinaladas e afixadas na instalação, acessível a todos;
- g) Funcionários ou colaboradores:
 - g.1- Uso obrigatório de máscaras;
- h) Utilizadores, treinadores e atletas:
 - h.1- Uso obrigatório de máscaras, na entrada e saída da instalação e atividade desportiva;
 - h.2- Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscaras durante a realização do exercício físico.
- i) Proibido o contacto físico entre técnicos, funcionários e praticantes, exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir;
- j) Cada sessão está sujeita ao cumprimento obrigatório do horário definido aquando da marcação e agendamento prévio, não sendo possível iniciar antes e prolongar para além do mesmo;
- k) Para efeitos de hidratação, é da responsabilidade do próprio assegurar-se do necessário, sendo de carácter pessoal e intransmissível;

- 
- l) A participação em qualquer sessão nas instalações e atividades desportivas municipais está sujeita, obrigatoriamente, a um termo de responsabilidade onde, para além de assegurar não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividade física, assegura ainda estar informado/a e consciente dos riscos no âmbito da COVID-19, com o compromisso de cumprir com o presente Plano de Contingência e Orientações da Direção Geral de Saúde (ver anexo);
 - m) No uso das instalações desportivas, o Município de Cabeceiras de Basto apenas disponibiliza, para além do espaço físico, as balizas de futsal, as tabelas de basquetebol e/ou postes e redes de voleibol, sendo da responsabilidade do utilizador qualquer outro material/equipamento necessário à prática;
 - n) O reposicionamento e/ou remoção dos equipamento desportivo, necessários ao desenvolvimento da prática, é da inteira responsabilidade dos utilizadores, devendo, sempre, cumprir as exigências definidas para a segurança dos utilizadores;
 - o) Garantir o registo, data e hora de entrada e saída, de todos os utilizadores das instalações desportivas, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;
 - p) Lotação máxima instantânea por instalação/espaço:

Pavilhão Gimnodesportivo de Refojos

- Nave principal - 20 Pessoas
- Sala de Ginástica - 8 Pessoas

Pavilhão Gimnodesportivo de Arco de Baulhe

- Nave principal - 20 Pessoas
- Sala de Ginástica - 8 Pessoas

Pavilhão Gimnodesportivo de Cavez

- Nave principal - 20 Pessoas
- Sala de Ginástica - 8 Pessoas

- u) O presente Plano poderá sofrer alterações, conforme a evolução e as orientações das entidades com competência e autoridade nesta matéria.

7. Higienização e Limpeza das Instalações

- a) É interdito o uso de balneários a não ser para utilização das instalações sanitárias, às quais será efetuada limpeza e desinfeção após cada utilização;
- b) Privilegiar o uso de papel descartável para secagem das mãos;
- c) Utilizar as soluções desinfetantes cutâneas disponíveis junto às entradas e saídas das instalações e de cada um dos espaços interiores e exteriores onde decorrem as sessões de atividade desportiva;
- d) Entre sessões, assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados;
- e) Garantir medidas de higiene das superfícies, de forma a diminuir a transmissão do vírus;

e.1 - Garantir a adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a orientação 014/2020, da DGS;

e.2 - Garantir o aumento da frequência de limpeza e desinfeção diárias, com recurso a agentes adequados de todas as zonas (atendimento, corrimões, balcões, mesas, gabinetes, maçanetas das portas, teclados de computador, casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, entre outros);

e.3 - Garantir a limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas;

e.4 - Garantir a limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

8. Sala de Isolamento

- a) Os Pavilhões Gimnodesportivos dispõem de uma sala de isolamento, devidamente identificada para os devidos efeitos e com: kit de água, solução assimétrica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, termómetro e alguns alimentos não perecíveis.

9. Caso Suspeito Covid-19/O que fazer

- a) Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), deve ser considerado como possível caso suspeito de Covid-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra;
- b) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- c) 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 e deve permanecer na zona de isolamento até à chegada da equipa de Pré-Hospitalar, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste doente com os restantes colaboradores;
- d) Contactar a Autoridade de Saúde Local e a Linha SNS24 (808 24 24 24), e seguir as recomendações.

10. Cumprimento e Implementação do Plano de Contingência

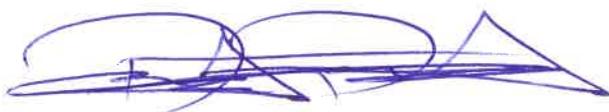
- a) Os responsáveis pelo cumprimento e implementação do presente Plano de Contingência das instalações e atividades desportivas são: o Chefe de Divisão da DDS e o Técnico Superior de Desporto responsável pelos equipamentos desportivos;
- b) Dentro da área de ação e conteúdo funcional de cada colaborador/a, conforme as instalações e atividades em questão, é da responsabilidade de cada um/a cumprir e fazer cumprir o estabelecido no presente Plano;

- c) Os clubes devem ter em consideração as medidas específicas adotadas por cada Federação Desportiva, em articulação com as constantes no presente plano de acordo com a realidade de cada modalidade.

11. Entrada em Vigor

Este Plano de Contingência entra em vigor imediatamente e será amplamente divulgado internamente e externamente, através do Gabinete de Apoio à Presidência do Município de Cabeceiras de Basto.

Cabeceiras de Basto, 07 de setembro de 2020



[Handwritten signature]

ANEXOS



Anexo I. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao **TOSSIR** ou **ESPIRRAR** não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS LIGUE **SNS 24** **808 24 24 24**

Anexo II. Higieneização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhar as mãos



01 Aplicar sabão e fazer espuma cobrindo todas as superfícies das mãos



02 esfregar as superfícies das mãos uma com a outra



03 Frotas a palma da mão com o dorso da outra mão



04 esfregar as pontas dos dedos entre si e circularmente na palma da mão e vice-versa



05 esfregar o polegar com a palma da mão e frotar as costas da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



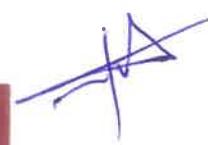
06 esfregar o punho com a palma da outra mão



07 esfregar as mãos com o punho



08 Secar as mãos com um lençol de papel



Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1^o **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2^o **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco com arame para cima)
- 3^o **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**
- 4^o **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- 5^o **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- 1^o **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- 2^o **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- 3^o **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos imediatamente

COMO REMOVER

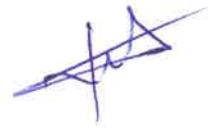
- 1^o **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- 2^o **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**
- 3^o **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4^o **LAVAR AS MÃOS**

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 mínimo de utilizações.

#SEJAMAGENTESDAÚDEPÚBLICA
#ESTAMOSJUNTO
#UMCONSELHODADGS

Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>



HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

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):
