

MANUAL DE PROCEDIMENTOS COVID 19 - FASE 1 DESCONFINAMENTO

ENTRONCAMENTO



CAMPOS DE TÊNIS



Junho 2020



Introdução

As últimas resoluções do Conselho de Ministros de 30 de abril de 2020 (nº 33-A /2020) emanadas pelo Governo declararam a passagem do estado de emergência decretada a 13 de março (Decreto-lei nº10-A/2020) para a situação de calamidade e vieram estabelecer as estratégias de levantamento de medidas de confinamento no âmbito da continuação do combate à pandemia da doença COVID 19 para as várias áreas da sociedade portuguesa.

No que diz respeito às atividades físicas e desporto, área na qual se enquadram as atividades desenvolvidas ao ar livre (Ténis) estas resoluções no seu artigo 16º determinam o seguinte:

Artigo 16.º Atividade física e desportiva 1 - A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:

a) Distanciamentos:

- Nos acessos/corredores 2m

- Durante o exercício físico 3m

b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;

c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;

d) O cumprimento do presente manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.

e) É permitido o exercício de atividade física e desportiva até dois atletas por campo

Aos Tenistas, optando por realizar a sua atividade física, solicita-se que o façam cumprindo as diretrizes gerais do Governo assim como da DGS.

Nota: A avaliação do quadro epidemiológico previsto realizar pelo Governo de 15 em 15 dias no plano sanitário, social e económico, poderá levar à implementação das medidas (prorrogação ou modificação das suspensões ou interdições) consideradas fundamentais para se evitar a proliferação de casos, alterando a posição agora assumida pelo Município do Entroncamento.

A. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

1. Pedido de Autorização: ficam autorizados a utilizar as instalações da Câmara Municipal do Entroncamento – Campos de Ténis, 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 (>38°), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

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 os Serviços de Desporto, através do email desporto@cm-entroncamento.pt, o Termo de Responsabilidade Individual.

B. 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.

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.

C. Balneário

Os balneários encontram-se encerrados.

D. 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 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.

E. 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.

F. Plano de contingência se existirem sintomas durante o treino

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, 2 metros 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.

Instalações que podem ser utilizadas

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações do Complexo de Ténis do Entroncamento, 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 apenas no exterior, mediante a adoção dos termos de utilização referidos no anexo do presente documento.

Período de treino

O plano de treinos é composto por vários horários distintos. Cada utilizador apenas poderá utilizar as instalações uma vez por dia, no período máximo de 2 horas, estando o mesmo confinado apenas ao seu horário de treino.

TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

- Covid 19-

Eu _____

portador do B.I. | Cartão do Cidadão _____ emitido a ___/

___/___ em _____, responsabilizo-me pela minha frequência na

atividade de Ténis no Complexo do Entroncamento e por todas as consequências que

possam vir a decorrer na Prática desta Atividade.

_____ de _____ de 20__

Assinatura

Anexo I Etiqueta Respiratória

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**

**Proteja o espirro,
com um lenço
ou o braço**

#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Disponível em:

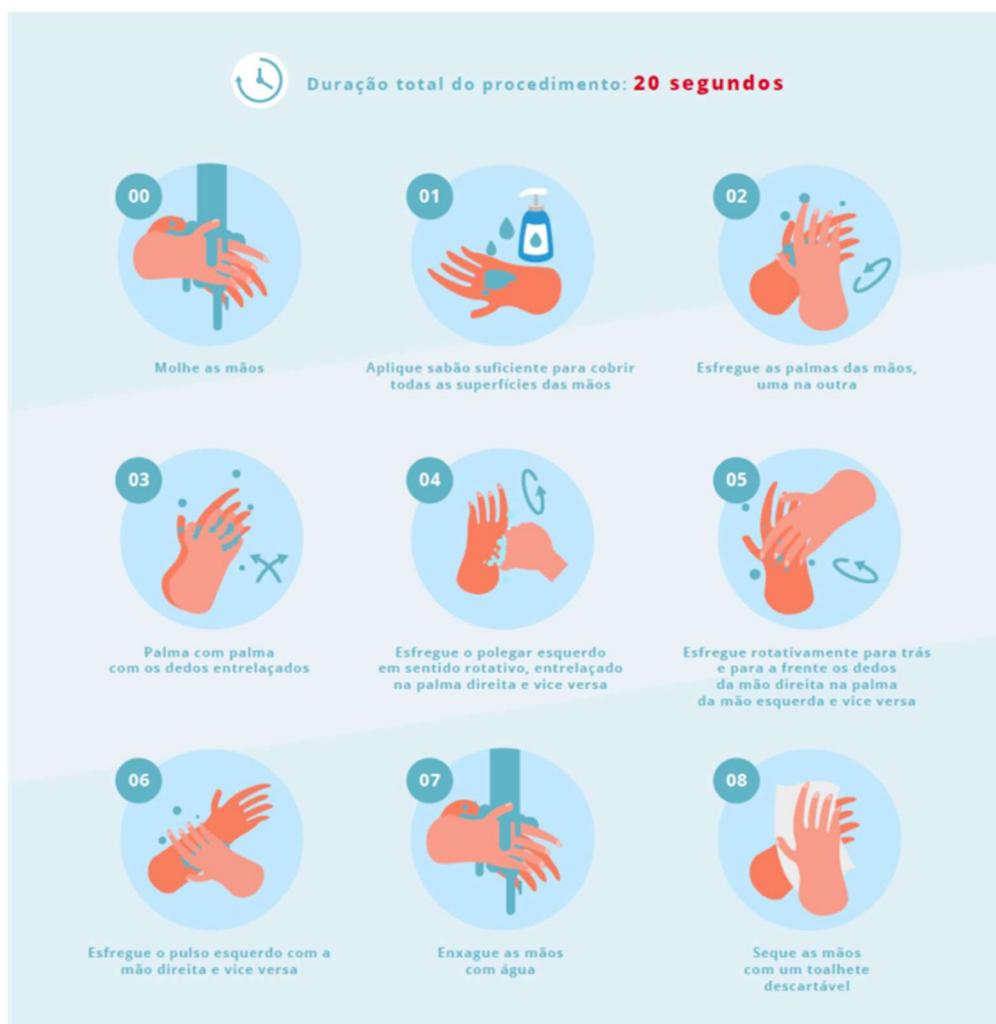
<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020

Anexo II Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Disponível em:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020

Anexo III Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Disponível em:

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

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020

Entroncamento, 8 de junho de 2020

O Responsável

Vitor Frutuoso