

PLANO DE CONTINGÊNCIA PRÓPRIO

Introdução

De acordo com a Orientação n.º 030/2020 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 pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo 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 n.º 40-A/2020 de 29 de maio e da Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da DGS, com a atualização a 12/06/2020 é elaborado o presente Plano de Contingência para as instalações e atividades desportivas municipais no Município de Albergaria-a-Velha, com efeitos a partir de 17 de junho de 2020.

1. 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 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 antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas da instalação e espaços interiores, casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer e de circulação;
- f) Cumprir e fazer cumprir sobre a importância e necessidade instituída de boas práticas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- g) 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;

2. Normas de Acesso e Funcionamento das Instalações e Atividades Desportivas

- a) Obrigatória marcação prévia, para o email desporto@cm-albergaria.pt ou por telefone 234 520 193;
- b) Acesso condicionado às coletividades/associações/pessoas devidamente autorizados, para a prática de atividade dos praticantes desportivos federados em contexto de treino e sem contacto (prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo de modalidades individuais ou modalidades coletivas por atletas federados);
- c) Cumprir com a instrução do/a colaborador/a da instalação e/ou atividade desportiva;
- 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 uma 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:

g.1. uso obrigatório de máscara;

g.2. dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico.

h) Utilizadores e atletas:

h.1. uso obrigatório de máscara, na entrada e saída da instalação e atividade desportiva;

h.2. dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização do exercício físico.

i) Os espaços encontram-se com marcações definidas no piso, de forma a apoiar as sessões de treino e garantir o distanciamento físico necessário, pelo menos 3 metros entre utilizadores, quer em sala quer no cais da piscina;

j) Proibido o contacto físico entre técnicos, funcionários e praticantes, exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir;

k) Evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);

l) Cada sessão está sujeita ao cumprimento obrigatório do horário definido aquando a marcação e agendamento prévio, não sendo possível iniciar antes e prolongar para além do mesmo;

m) Para efeitos de hidratação, é da responsabilidade do próprio assegurar-se do necessário, com carácter pessoal e intransmissível;

n) 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 da Saúde;

o) A participação em sessões, por parte das coletividades/associações e atletas federados, em contexto de treino, estão sujeitos/as, obrigatoriamente, à apresentação de cópia da apólice do seguro de acidentes pessoais correspondente à atividade a desenvolver, bem como dos atletas participantes nas mesmas;

p) o presente plano poderá sofrer alterações, conforme a evolução e as orientações das entidades com competência e autoridade nesta matéria;

q) Evitar o toque e o contacto com produtos, equipamentos e superfícies desnecessários;

r) No uso das instalações desportivas, o Município de Albergaria-a-Velha apenas disponibiliza, para além do espaço físico, as balizas de futsal e hóquei em patins, as tabelas de basquetebol e/ou postes e rede de voleibol, sendo da responsabilidade do utilizador qualquer outro material/equipamento necessário à prática;

s) A utilização de qualquer outro material necessário ao desenvolvimento das sessões de prática de atividade física e desportiva, é da inteira responsabilidade dos utilizadores, bem como o cumprimento das regras de utilização e higienização e limpeza dos mesmos, conforme orientações da DGS;

t) Garantir o registo, data e hora de entrada e saída, de todos os utilizadores das instalações desportivas, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;

u) O reposicionamento e/ou remoção dos equipamento desportivos, necessários ao desenvolvimento da prática, é da inteira responsabilidade dos utilizadores, devendo, sempre, serem cumpridas as exigências definidas para a segurança dos utilizadores;

v) Lotação máxima instantânea por instalação/espço:

- Pavilhão Municipal Albergaria-a-Velha

- Nave principal, 20 pessoas;

- Sala 1, 6 pessoas;

- Sala 2, 6 pessoas;

- Sala 3, 10 pessoas.

- Pavilhão Municipal Alquerubim





- Nave principal, 20 pessoas;
- Sala desporto, 8 pessoas.

- Pavilhão Municipal Angeja
 - Nave principal, 20 pessoas;
 - Sala desporto, 8 pessoas.

- Pavilhão Municipal Branca
 - Nave principal, 20 pessoas;
 - Sala 1, 5 pessoas;
 - Sala 2, 3 pessoas.

- Estádio Municipal Albergaria-a-Velha
 - Campo futebol 11, 24 pessoas;
 - Campo futebol 7, 14 pessoas.

- Estádio Municipal Branca
 - Campo futebol 11, 28 pessoas.

- Piscina Municipal Branca
 - 6 pessoas na água (1 pessoa por pista) e 6 pessoas no cais da nave;
 - Tanque de aprendizagem encerrado ao público.

- Piscina Municipal S. João de Loure
 - 5 pessoas na água (1 pessoa por pista) e 5 pessoas no cais da nave.

3. Higienização e Limpeza das Instalações, Superfícies e Equipamentos

- a) Limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços e equipamentos, objetos e superfícies;
- b) Limpeza e desinfeção após cada utilização;

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) Garantir medidas de higiene das superfícies, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

d.1. garantir uma adequada limpeza e desinfecção das superfícies, de acordo com a orientação 014/2020 da DGS, que se anexa ao presente plano de contingência e que dele faz parte integrante;

d.2. garantir o aumento da frequência de limpeza e desinfecção diárias, com recurso a agentes adequados de todas as zonas (atendimento, corrimões, balcões, mesas, gabinetes, maçanetas de portas, teclados de computador, botões de elevador, casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);

d.3. garantir a limpeza e desinfecção 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;

d.4. garantir a limpeza e desinfecção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia;

e) Obrigatório, entre utilizadores, a desinfecção e higienização da marquesa e demais equipamentos disponíveis, nos termos da orientação 014/2020 da DGS, anexa ao presente plano de contingência e que dele faz parte integrante;

f) Entre sessões, assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados;

g) Garantir a higienização e limpeza das balizas, tabelas de basquetebol e/ou postes e rede de voleibol entre utilizações, nos termos definidos pela DGS.

4. Sessões de Treino em Grupo em Espaços Cobertos/Fechados

a) Nas aulas de grupo (em sala e piscina) assegurar a redução de praticantes e lotação máxima reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes, de acordo com a dimensão de cada espaço/sala;

b) Considerar a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão, ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas;

- c) Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar;
- d) Arejar e promover a ventilação dos espaços entre sessões de treino, durante pelo menos 20 minutos;

5. Piscinas

- a) Reativar os sistemas e necessária revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotadas medidas de minimização do risco de infeções;
- b) Assegurar a limpeza e desinfeção da piscina, substituição da água e proceder à cloração e desinfeção química, de acordo com o plano de tratamento químico de água implementado, que se anexa ao presente plano de contingência e que dele faz parte integrante;
- c) Garantir, regularmente, os testes físicos e químicos da qualidade da água dos tanques, bem como assegurar que está livre de quaisquer outros riscos físicos e químicos;
- d) Manter registos atualizados dos resultados e testes da qualidade da água, bem como reforçar os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina:
 - d.1. resultados físicos diários, mínimo de 3 vezes por dia;
 - d.2. resultados químicos/bacteriológicos, mínimo de 3 vezes por mês;
 - d.3. proceder à supercoloração da água, mínimo 1 vez por semana, preferencialmente ao domingo;
 - d.4. renovar, diariamente, a água dos tanques no valor mínimo de 5% do volume total de água do tanque;
- e) Obrigatório higienizar as mãos à entrada do cais da piscina;
- f) Obrigatório passar o corpo por água no chuveiro à entrada do cais da piscina, na zona do lava-pés;
- g) Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Promover o arejamento dos espaços, através de ventilação natural ou mecânica, conforme os espaços, e assegurar, no caso de ventilação mecânica, que o ar seja retirado diretamente do exterior e que a função de recirculação do ar não seja ativada;

- i) Assegurar a limpeza e desinfeção periódica dos equipamentos de ventilação mecânica, nomeadamente filtros e reservatórios de água;
- j) Contemplar a redução participantes, assegurar a lotação máxima reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- k) Condicionar o acesso do número de utilizadores nos tanques, máximo de 1 pessoa por pista e por cada sessão, com duração máxima de 30 minutos fora do plano de água e de 60 minutos dentro do plano de água;
- l) Assegurar um intervalo de tempo mínimo obrigatório de 20 minutos entre sessões, ou seja, após o final de uma sessão e o início de outra sessão;

6. Balneários, Chuveiros, Sanitários

- a) Não é permitida a utilização dos chuveiros, os utilizadores devem procurar alternativas, em particular nos seus domicílios;
- b) É permitido o acesso a cacifos, de acordo com disponibilidade dos mesmos, devidamente assinalados, respeitando assim as distâncias físicas recomendadas, no mínimo de 2 metros entre utilizadores;
- c) A permanência máxima na zona dos cacifos, para troca de roupa e calçado, tem o tempo limite de 10 minutos;
- d) O acesso à zona de cacifos é efetuado 10 minutos antes da hora marcada para o início da sessão, cujo espaço a utilizar é definido pelos serviços da instalação desportiva;
- e) Privilegiar o uso de papel descartável para secagem das mãos;
- f) Acesso à zona de cacifos no máximo de 6 pessoas em simultâneo, em cada uma das zonas, masculino e feminino;
- g) Limpeza e desinfeção do espaço e equipamentos (cacifos, bancos, tapetes, puxadores, sanitários, balcões ...) entre sessões/utilizações;

7. Espaço para Treino – Ar Livre

- a) As sessões devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas;
- b) Sessões condicionadas à participação máxima de 10 pessoas;

- c) A participação, por pessoa, fica limitada a uma vez por semana, permitindo assim a possibilidade de participação a um maior número de pessoas;
- d) A participação não implica qualquer utilização de material didático e acesso a balneários e/ou WC's, estando estes encerrados ao público em geral;
- e) Cumprir com todas as orientações do Técnico de Desporto;
- f) As sessões decorrerão no horário previsto;
- g) As sessões são dirigidas a todos os munícipes de Albergaria-a-Velha, devendo-se ter presente as recomendações da DGS, em particular a recomendação da não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar;

8. Sala de Isolamento

- a) As instalações desportivas municipais dispõem de uma sala de isolamento, devidamente identificada, para os devidos efeitos e com *kit* de água, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, termómetro e alguns alimentos não perecíveis.

9. 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 da Divisão de Cultura e Desporto, Rui Manuel Lopes da Silva, o Técnico Superior de Desporto, Pedro Alexandre Lucas dos Santos e o Encarregado do Parque Desportivo, José Manuel Pinho Almeida;
- b) Dentro da área de ação e conteúdo funcional de cada um/a 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;

10. Como Reconhecer um Doente de COVID-19 e 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) Cada espaço de prática de atividade física deve ter o Plano de Contingência Interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme orientação 006/2020 da DGS:

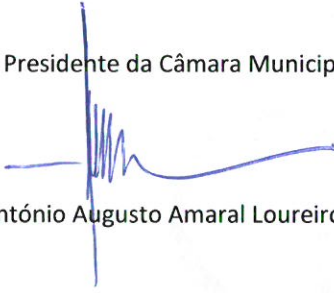
b.1. ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

b.2. 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, onde tem disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sempre que possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

b.6. contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Albergaria-a-Velha, 15 de junho de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal


António Augusto Amaral Loureiro e Santos