

## Plano de Contingência dos Espaços Desportivos da Junta de Freguesia da Misericórdia

A Resolução do Conselho de Ministros n° 55-A I 2020 de 31 de julho de 2020, definiu que a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada, desde que no cumprimento das orientações definidas pela Direção Geral da Saúde.

A Direção Geral de Saúde emitiu, a 25 de agosto de 2020, a Orientação n°036 |2020, que defina as regras sanitárias para a realização de treinos e competições desportivas para a nova época desportiva 2020/21.

### Âmbito de Aplicação

O presente documento, ao qual denominamos de Plano de Contingência dos Espaços Desportivos da Junta de Freguesia da Misericórdia, aplica-se a todos os intervenientes/ utilizadores (Equipas/Alunos/Treinadores/Professores/Monitores/Mestres/Vigilantes) dos espaços para a prática de atividade desportiva. Importa ressaltar que este plano está em permanente avaliação e sujeito a alterações oriundas das diretrizes governamentais e das regras da Direção Geral de Saúde, face à situação pandémica que o País enfrenta.

### Regras Sanitárias gerais para a realização das atividades

Dando cumprimento às orientações n° 014/2020 e 030/2020 da DGS, aplicam-se as medidas de higienização e desinfeção em todos os espaços desportivos sob a gestão da Freguesia da Misericórdia, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições, antes e depois das referidas utilizações.

Todos os intervenientes/utilizadores: Equipas, Alunos, Treinadores, Professores, Monitores, Mestres, Maestros e Vigilantes, terão que cumprir as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, do uso obrigatório de máscara, bem como o cumprimento do distanciamento social de pelo menos 2 metros de distância entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.

Estão disponíveis dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços desportivos para a desinfeção das mãos.

Na utilização de balneários, chuveiros e sanitários serão cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.

Para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, será efetuado um registo diário com os seguintes dados: Nome, email e contato telefónico bem como os horários de entrada e saída de todos os utilizadores dos espaços de atividade, este pedido de informação carece da aprovação de cada utilizador, garantindo-se a proteção de dados de cada pessoa.

Os Funcionários, Treinadores e Atletas devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-1, informando previamente o responsável direto do recinto desportivo em questão, para que se acionem os devidos procedimentos em articulação com o Delegado de Saúde.

## Avaliação clínica para retorno à prática de atividade física

Todas as populações não testadas, serão objeto de medição de temperatura corporal nas entradas do recinto. As pessoas que apresentem temperatura igual ou superior a 38°, de acordo com a recomendação da DGS, não terão permissão de acesso ao recinto, sem prejuízo do encaminhamento e enquadramento devido.

## Especificidades COVID-19 — Condições de Higiene e segurança

O plano de higienização do Parque Polivalente de Santa Catarina e dos Pavilhões Multiusos de São Paulo / São Marçal e LC Rio de Janeiro contempla o seguinte:

- A disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA); Tapete desinfetante para calçado.
- O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de porta, equipamentos desportivos), de acordo com a Orientação n.º. 014, de 21 de março de 2020, da DGS.
- Higienização das instalações sanitárias deve ser feita consoante a afluência às mesmas, seguindo as regras de limpeza e desinfeção, conforme o ponto 4 da Orientação n.º. 14, de 21 de março de 2020, da DGS.

A limpeza e ventilação das instalações desportivas deve ser feita após a saída dos utentes seguindo as orientações da DGS.

Deverá ser seguido o protocolo para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, que consiste na colocação dos materiais usados dentro de um saco fechado que será reforçado com a proteção de um segundo saco e colocado no caixote do lixo disponível/ou contentor de resíduos indiferenciados.

## Especificidades COVID-19 — Área de isolamento

### **Sala de isolamento**

Procedimentos de atuação de utentes suspeitos ou com sintomas de infeção de COVID-19  
A situação deve ser reportada ao Monitor/Professor/Mestre e ao vigilante do espaço e posteriormente, ao responsável pela gestão dos espaços que transmitirá a respetiva informação à Coordenação da Equipa de Apoio aos Casos COVID19 da Junta de Freguesia da Misericórdia.

### **Procedimentos a adotar:**

O uso obrigatório de máscara de ambos e a respetiva lavagem e desinfeção das mãos e a prestação de auxílio na deslocação para a área de isolamento, garantindo, pelo menos, 2 metros de distância. Transmitir tranquilidade e explicar ao caso suspeito que deve manter-se na área de isolamento até novas indicações.

O utente doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de isolamento, conjuntamente com o responsável, contactam o SNS 24 (808 24 24 24).

### **Assistência ao utente (o estritamente necessário);**

Ao sair da sala de isolamento deve higienizar as mãos com SABÃO, desinfetar com gel alcoólico e fechar a porta da sala de isolamento. Voltar a higienizar as mãos e limitar o número de contatos com o caso suspeito, ao necessário.

Usar os EPI's (Luvas descartáveis e Máscaras de Proteção disponíveis);

Após a avaliação do profissional de saúde do SNS 24, à pessoa com sintomas suspeitos, devem ser seguidos os procedimentos da Orientação nº 006|2020, de 26 de fevereiro, da DGS, pontos 6 e 7.

## Formação e estratégias de Comunicação

O plano de contingência do evento será disponibilizado, por meios eletrónicos, publicados nos canais de informação da autarquia e a todos os participantes, bem como afixado à entrada dos recintos desportivos, em local visível e de fácil acesso.

O Esclarecimento e a transmissão de informação clara e precisa, são instrumentos fundamentais no combate à propagação do vírus COVID19, permitindo que a população na sua generalidade tenha conhecimento sobre a pandemia por forma a evitar que o medo e a ansiedade sejam sentimentos diários no seio da sociedade. Por outro lado, saberão agir e reagir ao serem conhecedores das medidas de prevenção e das regras de atuação perante o aparecimento de um possível caso suspeito.

## Materiais de Divulgação

Cartazes de “Sinais e Sintomas”,

“Recomendações”,

“Informações e Orientações emanadas pela DGS”.

**Plano de Contingência dos Espaços Desportivos da Junta de Freguesia da Misericórdia, aprovado em reunião de Executivo realizada a 23/09/2020**

A Presidente



(Carla Madeira)

NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04  
Palma com palma com os dedos entrelaçados



05  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

# 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**

COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO  
Do nariz até abaixo do queixo



5º

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



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

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



4º

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 máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





# COVID-19



## DESINFEÇÃO DO CALÇADO



“Desinfete o seu calçado na entrada do recinto no tapete existente para este efeito”.

**BOM TREINO...BOA AULA...BOA ATIVIDADE**

## Áreas de atividades por m<sup>2</sup> por utentes

| NOME DO RECINTO                        | LOCAL DE RISCO  | ACTIVIDADES   | AREA DE OCUPAÇÃO Vs. UTENTES | LIMITE DE LOTAÇÃO            |
|--|---|---|------------------------------|------------------------------|
| GINASIO DE SÃO PAULO                   | RUA DO INSTITUTO INDUSTRIAL 10 - LISBOA               | Ginástica Sénior, Muay Thai, Danças criativas, Ginástica Sénior | 84m <sup>2</sup> /9          | 9 Utentes                    |
| GINASIO DE SÃO MARÇAL                  | RUA DE SÃO MARÇAL 7 D- LISBOA                         | Ballet, Judo  | 94m <sup>2</sup> /9          | 10 Utentes                   |
| POLIDESPORTIVO DE SANTA CATARINA       | PATEO DOS TANOEIROS - CALÇADA DO COMBRO 82 A - LISBOA | Andebol, Futsal Atividades de lazer.                            | 800m <sup>2</sup> /9         | 88 Utentes                   |
| GINASIO DE LISBOA CLUBE RIO DE JANEIRO | TRAVESSA DOS INGLESINHOS N.º 3 - LISBOA               | Zumba   | 96m <sup>2</sup> /9          | 10 Utentes                   |
| CLUBE NACIONAL DE NATAÇÃO              | RUA DE SÃO BENTO 209 - LISBOA                         | Natação e Atividades aquáticas                                  | 84m <sup>2</sup>             | Variável de local para local |
| SALA SÃO MARÇAL                        | RUA DE SÃO MARÇAL 7 D- LISBOA                         | Viola   | 72m <sup>2</sup>             | 8 Utentes                    |

## Circuito pedonal de entrada e saída de utentes

