



Plano de Contingência

COVID 19

20 de fevereiro de 2022

[CORTA-MATO DA MATA DA MACHADA](#)

ÍNDICE

1 - ENQUADRAMENTO.....	3
2 – OBJETIVOS.....	3
3 – ÂMBITO DE APLICAÇÃO	3
4 - PROCEDIMENTOS A ADOPTAR PARA PREVENÇÃO E CONTROLO DA INFEÇÃO	3
5 – CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS	4
6 - ANEXOS.....	5

1 - ENQUADRAMENTO

Perante a problemática originada pela pandemia causada pelo surto de Covid19 e em linha com as orientações fornecidas pelas autoridades nacionais, nomeadamente a Direção Geral de Saúde (DGS), a Câmara Municipal do Barreiro, enquanto entidade promotora, elabora o presente Plano de Contingência.

Estas recomendações têm como destinatários: os sujeitos individuais e entidades coletivas, na qualidade de participantes, organizadores e colaboradores do CORTA-MATO DA MATA DA MACHADA.

O conjunto de sugestões e recomendações que se seguem não exclui os mencionados, de quaisquer responsabilidades individuais e coletivas, relativamente às opções e comportamentos adotados antes e durante a prova.

2 – OBJETIVOS

Este Plano serve de orientação para a gestão preventiva do evento CORTA-MATO DA MATA DA MACHADA, nomeadamente no que se refere ao fluxo de pessoas, comportamentos e atitudes a adotar durante a prova e procedimento de atuação perante um caso suspeito.

3 – ÂMBITO DE APLICAÇÃO

Este Plano refere-se exclusivamente ao CORTA-MATO DA MATA DA MACHADA, que terá lugar no dia 20 DE FEVEREIRO, domingo, entre as 08h e as 14h no MATA NACIONAL DA MACHADA.

4 - PROCEDIMENTOS A ADOPTAR PARA PREVENÇÃO E CONTROLO DA INFEÇÃO

Sendo esta uma prova realizada ao ar livre:

Durante o desenrolar da competição, todos os agentes desportivos estarão a partilhar a zona de competição, devendo por isso, adotar diversos comportamentos de segurança preventiva, nomeadamente:

- a) Obrigatoriedade de utilização de máscara por parte de todos os agentes intervenientes na competição durante todo o período temporal de realização da mesma;

- b) Os Atletas só poderão retirar a máscara após a partida e durante o período de realização da prática desportiva;
- c) Distanciamento físico mínimo de 2 metros;
- d) Respeito pelas normas de etiqueta respiratória;
- e) Obrigatoriedade das medidas de higienização frequente das mãos, bem a disponibilização de vários pontos de desinfeção na zona de competição;
- f) Implementação de percursos e acessos de entrada e saída da zona de competição.
- g) O Regulamento Geral de Prova será disponibilizado no site da Prova;
- h) Será efetuada uma câmara de chamada antes da cada partida, afim de garantir que todos os atletas cumprem com as regras e utilizam máscara;

5 – CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

- a) As classificações serão afixadas em horários fixos, num local definido para o efeito e retiradas 15 minutos depois;
- b) O pódio será colocado numa zona delimitada, onde só terão acesso os atletas medalhados, elementos da organização e membros do Executivo Municipal;
- c) Obrigatoriedade do uso de máscara por todos os intervenientes;
- d) Cumprimento do distanciamento físico;
- e) Proibição de cumprimentos entre os atletas, elementos da organização e membros do Executivo Municipal;
- f) As entregas de prémios serão realizadas após o término de cada prova;
- g) Os prémios coletivos serão entregues como os individuais, ou seja, será chamado apenas um representante de cada clube que se classificar.

6 - ANEXOS

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

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

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.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

