

MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS E FUNCIONÁRIOS -COVID-19

EB DA QUINTA NOVA DA TELHA

CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS



1	MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA	p.3
2	MARCAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO – PESSOAL AUTORIZADO	p.5
	a) Solicitação de Autorização.....	p.5
	b) Termo de Responsabilidade Individual.....	p.5
	c) Declaração de Consentimento do Tratamento de Dados Pessoais.....	p.5
	D) Critérios para a Gestão da Lista de atletas, treinadores, staff	p.5
3	MEDIDAS ESPECÍFICAS – DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO	p.7
	a) Evite deslocar-se ao Centro de Treinos de Trampolins se.....	p.7
	b) Deslocações antes e após prática.....	p.7
	c) Controlo de Acesso e Circulação.....	p.7
	d) Equipamentos de Proteção Individual (EPI).....	p.9
	e) Balneários.....	p.9
	f) Instalações Sanitárias.....	p.9
	g) Arejamento e Renovação do Ar.....	p.10
4	MEDIDAS ESPECÍFICAS – CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS DE TREINO	p.11
	a) Organização dos espaços.....	p.11
	b) Conduta.....	p.11
5	PLANO DE CONTINGÊNCIA	p.13
	a) Plano de Contingência – Detecção de sintomas durante a permanência na instalação	p.13
	b) Responsabilidade	p.13
	c) Sala de Isolamento Profilático	p.13
	d) Detecção de Caso Suspeito	p.14
	e) Higienização da Sala de Isolamento Profilático	p.14
6	PLANO DE HIGIENE E LIMPEZA	p.15
	a) Operacionalização.....	p.15
	b) Técnicas de Limpeza.....	p.15
	c) Materiais de Limpeza.....	p.15
	d) Frequência de Limpeza.....	p.17
	e) Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19.....	p.17
	f) Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos.....	p.17
7	ANEXOS	p.18
	ANEXO I – MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA.....	p.18
	ANEXO II – LAVAGEM DAS MÃOS.....	P.19
	ANEXO III – UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA CIRÚRGICA.....	P.20
	ANEXO IV – TERMO DE RESPONSABILIDADE COVID – 19.....	P.21
	ANEXO V – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS....	P.22
	ANEXO VI – PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO.....	P.23
	ANEXO VII – RECOMENDAÇÕES DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL.....	P.24

MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA

Perante a problemática originada pela pandemia causada pelo surto de Covid19 e em linha com as orientações fornecidas pelas autoridades nacionais, regionais e locais e pela Direção Geral de Saúde (DGS), a **Câmara Municipal do Barreiro (CMB) desenvolveu o presente Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários – COVID 19.**

Este Manual visa dotar de condições de segurança todos os espaços desportivos geridos pela CMB, no sentido de garantir que os funcionários e praticantes desportivos cumprem todas as regras de etiqueta respiratória, distanciamento social, de lavagem correta das mãos assim como outras medidas de higienização e controlo ambiental que permitam prevenir o contágio e a disseminação do novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

1. De acordo com as orientações nº 030/2020 de 29/5/2020 e nº 036/2020 de 25/8/2020 da Direção Geral de Saúde todas as infraestruturas onde decorra a prática de atividade física e desportiva devem:
 - a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34,^o - B¹ *Avaliação de risco nos locais de trabalho*, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
 - b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
 - c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)² necessário aos funcionários;
 - d) Informar os funcionários que não devem 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) ou outras linhas telefónicas criadas especialmente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
 - e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (ANEXO I), da lavagem correta das mãos (ANEXO II) e normas de funcionamento das instalações;
 - f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto das receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
 - g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para a acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde Local, Regional ou Nacional o determine;

¹ Para efeitos do disposto na Lei n. 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção – Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho.

² Orientação 019/2020 de 03/04/2020. “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS.

2. Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços ao ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:
 - a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
 - b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)³ para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;
 - c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome, mail e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

3. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/ colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
 - a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos de fácil acesso.
 - b. No caso de prática de desporto ou competições em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.

4. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
 - b. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
 - c. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível;
 - d. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré- competições;

³ Orientação 019/2020 de 03/04/2020 “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS

5. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes 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-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
6. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS

Pessoal autorizado a entrar nas Instalações

a) Solicitação de autorização

Todos os atletas, treinadores e respetivo staff deverão proceder às marcações das sessões de treino no **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** através do envio de email com solicitação de autorização e respetiva lista de utilizadores (com nome, mail e contacto telefónico de cada utilizador).

Ficam autorizados a utilizar as instalações do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**, 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 (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

A solicitação de autorização e lista de utilizadores deverão ser enviadas para os Serviços da CMB – Divisão de Educação, Desporto e Associativismo através do email deda@cm-barreiro.pt, pelo presidente da direção (ou equiparado).

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.

b) Termo de Responsabilidade Individual

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os atletas, treinadores e respetivo staff terão de assinar e enviar para os Serviços da CMB – Divisão de Educação, Desporto e Associativismo através do email deda@cm-barreiro.pt, o “Termo de Responsabilidade COVID-19”, anexo ao presente documento (ANEXO IV).

É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contraindicações ou restrições para a prática desportiva (no pressuposto que esta atividade desportiva se venha a realizar de acordo com a capacidade e nível de desempenho do praticante).

c) Declaração de Consentimento do Tratamento de Dados Pessoais

A entidade declara que procedeu à recolha dos dados pessoais dos diferentes elementos, nos termos previstos na legislação de proteção de dados pessoais, remetendo para os Serviços da CMB – Divisão de Educação, Desporto e Associativismo através do email deda@cm-barreiro.pt, a “Declaração de Consentimento de Tratamento de Dados Pessoais”, anexa ao presente documento (ANEXO V)

d) Critérios para a gestão da Lista de Atletas / Treinadores / Staff

A gestão da Lista de Pessoal Autorizado a entrar no **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**, será da responsabilidade dos Serviços da CMB – Divisão de Educação, Desporto e Associativismo, de acordo com os seguintes critérios:

1. Estratificação do risco de contágio por SARS –CoV-2
2. Princípio do Gradualismo preconizado na Orientação 036/2020 da DGS
3. Continuidade da época desportiva anterior
4. Adequação da modalidade ao espaço
5. Participação ou não em quadro competitivo
6. Escalão
7. Frequência

Deslocações e Processo administrativo

a) Evitar deslocação ao Centro de Treino de Trampolins se:

- Apresentar quaisquer tipos de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;

b) Deslocações antes e após a prática desportiva

- Evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros Equipamentos de Proteção Individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfecção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Estacione, sempre que possível, num local amplo sem concentração de pessoas;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2m entre indivíduos na aproximação à instalação desportiva;

c) Controlo de Acessos e Circulação

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 nem a troca de objetos.

A identificação dos utilizadores será verificada à distância.

Existirão Pontos de Controlo, na entrada e na saída do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**

O Ponto de Controlo de Entrada no CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS será na Porta de Entrada (sentido entrada).

a) Equipamento do Ponto de Controlo de Entrada:

- i) Termómetro
- ii) Máscaras
- iii) Luvas descartáveis
- iv) Toalhetes alcoolizados, dispensadores de SABA ou solução à base de álcool
- v) Solução de desinfecção de superfícies
- vi) Saco de resíduos
- vii) 2 Tapetes impregnados com uma diluição de 2% de lixívia
- viii) Zona de troca de calçado demarcada (zona de sujus)
- ix) Regras de etiqueta respiratória (ANEXO I),
- x) Regras de lavagem correta das mãos (ANEXO II)

- xi) Utilização de máscara cirúrgica (ANEXO III)
 - xii) Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários – COVID- 19 |CMB
- b) Procedimentos:
- i) Entrar na instalação com máscara;
 - ii) Desinfecção das mãos à entrada das instalações usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool;
 - iii) Verificação da temperatura (Primavera/Verão $\geq 38^{\circ}$ e Outono/Inverno $\geq 37,5^{\circ}$);
 - iv) Zona de Sujos (demarcada no chão):
 - (1) Proceder à higienização do calçado utilizado na rua no tapete impregnando com uma diluição de 2% de lixívia (recomenda-se o reforço da impregnação a cada 10 utilizadores);
 - (2) Trocar o calçado da rua pelo calçado a utilizar na instalação;
 - v) Zona de Limpos (demarcada no chão):
 - (1) Proceder à higienização do calçado a utilizar na instalação no segundo tapete impregnado com uma diluição de 2% de lixívia (recomenda-se o reforço da impregnação a cada 10 utilizadores).

O Ponto de Controlo de Saída no CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS será na porta de saída da nave

- a) Equipamento do Ponto de Controlo de Saída:
- i) Zona de troca de calçado demarcada (zona de sujios)
- b) Procedimentos:
- i) Colocar máscara;
 - ii) Trocar o calçado utilizado na instalação pelo calçado a utilizar na rua, na zona demarcada (zona de sujios);
 - iii) Desinfecção das mãos à saída das instalações usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool;

Circulação

- a) A circulação dentro do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** deverá ser feita, respeitando as zonas de circulação marcadas no solo no acesso às diferentes áreas da instalação, garantindo o distanciamento físico de pelo menos 2 metros em contexto de não realização de exercício físico;

d) Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

- a) Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscara por todas as pessoas que permaneçam no **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória^{4,5}. Assim, de acordo com a Orientação n.º 036/2020 da Direção Geral de Saúde, a utilização de máscara é obrigatória para:
- i) **Equipas Técnicas e respetivo staff;**
 - ii) **Funcionários;**
 - iii) **Praticantes** em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante;

e) Balneários

- a) Os Balneários do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** estão encerrados, conforme informação afixada no local;
- b) Os utilizadores deverão vir equipados de casa procedendo apenas à troca de calçado à entrada e à saída da instalação;
- c) A Câmara Municipal do Barreiro não se responsabilizará por quaisquer objetos pessoais dos utilizadores;

f) Instalações Sanitárias

Atletas, Treinadores e Staff

- a) As Instalações Sanitárias para uso de atletas, treinadores e staff estão localizadas nos balneários masculinos e femininos, conforme informação afixada no local.
 1. Equipamento das Instalações Sanitárias:
 - i. solução alcoólica,
 - ii. água corrente,
 - iii. sabão,
 - iv. papel descartável,
 - v. papel higiénico
 - vi. contentor próprio com saco descartável
 - vii. ANEXO I – Regras de Lavagem das Mãos
 - viii. Ficha de Registo de Higienização
- b) As instalações sanitárias para uso de atletas, treinadores e staff encontram-se higienizadas e prontas a usar **em caso de emergência;**

⁴ World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19.

⁵ Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 – Uso de Máscaras na Comunidade

- c) Independentemente de serem utilizadas, proceder-se-á à sua higienização na abertura e no fecho da instalação;
- d) Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfeção de acordo com o Plano de Higiene e Limpeza antes de reabrir para nova emergência.

Funcionários

- a) As Instalações Sanitárias para uso de funcionários estão localizadas Balneário Masculino, conforme informação afixada no local.

1. Equipamento das Instalações Sanitárias:

- i. solução alcoólica,
- ii. água corrente,
- iii. sabão,
- iv. papel descartável,
- v. papel higiénico
- vi. contentor próprio com saco descartável
- vii. ANEXO I – Regras de Lavagem das Mãos
- viii. Ficha de Registo de Higienização

- b) As instalações sanitárias para uso dos funcionários serão sujeitas a limpeza de acordo com o estipulado pelo Plano de Limpeza e Higienização das Instalações.

g) Arejamento e renovação do ar

- a) Deve evitar-se a concentração de pessoas em espaços não arejados;
- b) Todas as entradas de ar (janelas, ou similares) deverão estar abertas para promover a circulação do ar;

Condições de Utilização dos Espaços de Treino

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** bem como as características dos espaços de treino e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde, identificamos de seguida os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos que atletas, treinadores e staff terão de adotar na utilização das instalações:

a) Organização dos Espaços

- a) Cada treino terá a duração de 02h30 e está limitado a⁶:
 - i. Ginásio grande: 31 praticantes + 2 treinadores;
 - ii. Ginásio pequeno: 13 praticantes + 1 treinador
- b) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados deverão ser higienizados e desinfetados pelo clube no final da sessão de treino, de acordo com o Plano de Higienização e Limpeza do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**.
- c) Haverá um período de 00h30 entre sessões de treino, para arejar e promover a ventilação dos espaços;
- d) Os Horários de utilização das instalações, prevendo períodos de limpeza e desinfecção entre sessões de treino, encontra-se afixado em na porta do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**

b) Conduta

- a) Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- b) Distanciamento físico de 16m² durante a prática de exercício físico;
- c) Não é permitido o contacto físico entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- d) Não devem ser utilizados equipamentos com superfícies porosas (como algum tipo de colchões);
- e) No caso de ser estritamente necessário utilizar este tipo de equipamentos estes devem ser revestidos com película aderente antes e após cada utilização;
- f) Não partilhar os equipamentos individuais inerentes à prática;
- g) Não partilhar garrafas ou recipientes com líquidos, destinados à hidratação durante a prática, procurando marcar e identificar os mesmos para evitar enganos;
- h) Manter os pertences individuais arrumados e com distância suficiente em relação aos demais;
- i) Permanecer no espaço apenas durante a prática;
- j) Durante a prática e na troca de informações com outros praticantes tente manter a distância de segurança e procure não gritar;

⁶ De acordo com o rácio de 16m² por pessoa em situação de exercício físico em ginásio – Circular nº 69/2020 da Federação de Ginástica de Portugal

- k) Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a lavagem e higienização das mãos, ou a desinfeção das mesmas com solução alcoólica a cada 30 min;

Para além das medidas acima enunciadas os Atletas, Treinadores e Staff deverão ainda ter em contas as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas da modalidade , adotando as medidas minimizadoras de risco propostas pela Federação de Ginástica de Portugal (ANEXO VII)

Plano de Contingência – Detecção de sintomas durante a permanência na instalação

a) Enquadramento

O Plano de Contingência de Ginástica do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** emana do **Plano Municipal de Contingência Coronavírus (COVID-19) da Câmara Municipal do Barreiro**, aprovado pelo Sr. Presidente de Câmara a 06 de março de 2020. Para efeitos práticos e de operacionalização faremos referência apenas ao ponto “Detecção de sintomas durante a permanência na instalação”. Nos restantes pontos deverão os funcionários da Câmara Municipal do Barreiro e utilizadores presentes na instalação proceder de acordo com o documento acima referido.

O Plano Municipal de Contingência Coronavírus (COVID-19) da Câmara Municipal do Barreiro encontra-se afixado no painel informativo de entrada.

b) Responsabilidade⁷

A aplicação dos procedimentos constantes no presente manual é da responsabilidade dos Serviços CMB – Divisão de Educação, Desporto e Associativismo.

c) Sala de Isolamento Profilático

- a) A Sala de Isolamento Profilático encontra-se no Balneário Feminino, conforme informação afixada no local.
1. Equipamento da Sala de Isolamento:
 - i. WC (equipado com solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, papel higiénico, contentor próprio com saco descartável)
 - ii. telefone
 - iii. termómetro
 - iv. lenços de papel
 - v. luvas
 - vi. máscara
 - vii. alimentos secos
 - viii. água

d) Detecção de Caso suspeito

a) **O treinador ou um funcionário 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;

⁷ De acordo com a Orientação n.º 006/2020 “Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas” da Direção Geral de Saúde 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.

3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento;
4. 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;
5. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local;
6. Informar a Chefia de Divisão (DEDA) da ocorrência para que seja acionado o Plano Municipal de Contingência Coronavírus (COVID-19);

b) A pessoa com sinais de doença:

1. Coloca máscara cirúrgica
2. **Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

e) Higienização da Sala de Isolamento Profilático

A limpeza e desinfeção das superfícies da Sala de Isolamento Profilático, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações constantes do Plano de Higiene e Limpeza.

Plano de Higiene e Limpeza do Centro de Treino de Trampolins

A Câmara Municipal do Barreiro, no cumprimento do disposto na Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da Direção Geral de Saúde, implementou o presente Plano de Limpeza **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**.

Independentemente das medidas implementadas, todos os funcionários da CMB afetos ao **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS**, devem preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

a) Operacionalização

O Plano encontra-se afixado no Ponto de Entrada, contendo as seguintes informações:

- a) Sistema de registo da limpeza dos diferentes espaços do **CENTRO DE TREINO DE TRAMPOLINS** com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- b) Fichas técnicas dos produtos de limpeza (detergentes e desinfetantes) a utilizar pelos profissionais de limpeza, precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, bem como medidas de proteção durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção;

b) Técnicas de limpeza

- a) A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água (este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar);
- b) Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:
 - i. Paredes e teto (se aplicável)
 - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
 - iv. Instalações sanitárias;
 - v. Chão – é o último a limpar.

c) Materiais de limpeza

- a) Existem materiais distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível das áreas a limpar;
- b) Os panos de limpeza são de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco:

- i. Bancadas, mesas, e cadeiras de gabinetes, entre outros: azul;
 - ii. Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos (copa): verde;
 - iii. Casas de banho:
 - 1. pano só para limpar o lavatório: amarelo;
 - 2. pano para as sanitas(exterior): vermelho;
 - 3. A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- c) O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas.

Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

d) Frequência de limpeza

- a) A Frequência de Limpeza dos espaços do Centro de Treino de Trampolins é a seguinte:
- i. Superfícies de toque frequente: permanentemente (mínimo uma vez por hora) com um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo;
 - ii. Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser sempre que existe rotação de sessões de treino ou, no mínimo, 2 vezes ao dia;
 - iii. Instalações sanitárias: lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
 - iv. Limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com produtos recomendados pelos fabricantes, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos utilizados por várias pessoas (equipamentos e materiais desportivos);
 - v. Os materiais e equipamentos com superfícies porosas devem ser revestidos com película aderente antes e após cada utilização e descartar a película aderente ao fim do dia;

e) Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

- a) Na limpeza e desinfeção das superfícies da Sala de Isolamento Profilático, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:
- i. Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
 - ii. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;
 - iii. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
 - iv. Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
 - v. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
 - vi. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
 - vii. Deixar secar ao ar;

f) Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

- a) Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:
- i. Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
 - ii. Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
 - iii. Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
 - iv. Lavar a área suja com água e detergente comum;
 - v. Enxaguar só com água e deixar secar ao ar;

ANEXO I

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

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

- 00  Molhe as mãos
- 01  Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 02  Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 03  Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 04  Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 05  Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- 06  Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 07  Enxague as mãos com água
- 08  Seque as mãos com um toalhete descartável

ANEXO III

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





ANEXO IV

TERMO DE RESPONSABILIDADE – COVID 19

Eu, _____, com o BI/C.C n.º _____, declaro, para os devidos efeitos, que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência nas instalações desportivas, para efeitos de treino, resulta de uma decisão por mim tomada, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de risco de saúde.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas implementadas se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros. Ter conhecimento e cumprir as medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, previstas na Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29/05/2020 e subsequentes, das diretrizes da DGS e OMS e das diretrizes da Federação Desportiva da modalidade que pratico, no acesso e saída do recinto desportivo.

Reconheço que mantenho risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, e que as medidas servem para reduzir a probabilidade de contágio, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem e desinfeção das mãos e a não partilha de material desportivo.

Por fim, fazendo uso dos direitos a que a lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas, assumindo pessoal e individualmente todas as consequências e responsabilidades, declaro cumprir as disposições legais resultantes das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, declaro estar ciente e ter tomado conhecimento da informação infra prestada e declaro não ter conhecimento de estar infetado com o vírus COVID-19.

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, emito este termo de responsabilidade que dato e assino.

Barreiro, ____ de _____ de 2020,

Assinatura _____

(Caso o utilizador seja menor de idade, a declaração deve ser assinada pelo seu representante legal)

ANEXO V

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Informações sobre tratamento de dados pessoais:

Para controlo do cumprimento da Orientação 030/2020 da DGS as associações e clubes desportivos realizam a recolha dos dados e transmitem esses dados ao Município proprietário dos equipamentos desportivos.

Os responsáveis pelo tratamento dos dados são associações e clubes desportivos e o Município do Barreiro através dos Serviços da CMB – Divisão de educação, Desporto e Associativismo, contactável através do telefone 212 068 204 ou o endereço eletrónico deda@cm-barreiro.pt. A Câmara Municipal do Barreiro designou Encarregado de Proteção de Dados contactável através do endereço eletrónico: dpo@barreiro-cm.pt.

A finalidade do tratamento dos dados é manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores que frequentaram o equipamento desportivo, incluindo registo da data e hora de entrada e saída, para cumprimento da referida orientação da DGS.

A legitimidade da recolha e tratamento dos dados decorre do consentimento dos titulares e da referida orientação da DGS.

Caso não submeta os dados para cumprimento da referida orientação da DGS não poderá utilizar o equipamento desportivo.

Os dados pessoais serão conservados pelo tempo necessário ao cumprimento da orientação da DGS, sem prejuízo do exercício dos seguintes direitos pelos titulares dos dados.

O tratamento não inclui decisões automatizadas, nem definição de perfis.

Direitos dos titulares dos dados:

Mediante contacto com os responsáveis pelo tratamento, e respetivo encarregado de proteção de dados, os titulares dos dados podem, nos termos previstos na legislação, exercer os direitos de retirar o consentimento prestado, obter confirmação do tratamento dos dados, acesso aos dados, retificação dos dados, limitação do tratamento, apresentar reclamação à autoridade de controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados), apagamento dos dados, portabilidade dos dados e oposição ao tratamento.

Declaração de consentimento:

Ao submeter os dados nos formulários devidamente assinados está a praticar um ato positivo e inequívoco que revela a sua vontade e o seu consentimento para o tratamento dos dados pessoais para as finalidades especificadas.

Barreiro, ____ de _____ de 2020,

Assinatura _____

ANEXO VI

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS DO MUNICÍPIO DO BARREIRO

ENTIDADE: _____

EQUIPAMENTO(S) DESPORTIVO(S): _____

HORÁRIO DE UTILIZAÇÃO PRETENDIDO

Horário	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado

LISTAGEM DE ATLETAS, CORPO TÉCNICO, STAFF *

*Os elementos que não constem desta lista não serão autorizados a entrar na instalação

NOME	FUNÇÃO	TELEFONE	EMAIL

Barreiro, _____ de _____ de 2020

Assinatura

ANEXO VII

RECOMENDAÇÕES DA FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL