



Plano de Contingência para abertura da época 20/21 da A.E.F.D. Torres Vedras perante a COVID - 19

O **objetivo** deste documento é ajudar a evitar, diminuir ou limitar o impacto da COVID19 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras e não colide com a responsabilidade de implementação de ações adicionais que sejam tidas como localmente necessárias e justificadas e suportadas pelas recomendações da DGS.

Este documento será atualizado sempre que necessário, seja por novas orientações emitidas pela DGS ou por necessidade inerente à segurança na prática das modalidades nas nossas instalações.

Não podem frequentar as instalações todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 devendo para o efeito ser encaminhadas de acordo com a norma 004/2020 da DGS.

O **profissional** que detete um caso suspeito de COVID-19 deve:

- A. Seguir a Norma nº 007/2020 da DGS, relativamente ao Equipamento de Proteção Individual adequado à situação;
- B. Fornecer ao doente uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita, que a colocará sob orientação do profissional (ver procedimento na Norma 007/2020 da DGS);
- C. Encaminhar o doente para a área de isolamento, evitando o contacto direto;
- D. Solicitar, de imediato, avaliação médica pelo médico da unidade, caso esteja presente, para encaminhamento. Em situações de emergência contactar 112.

Medidas gerais e preparação prévia

- Elaborar e implementar o plano de contingência próprio para a COVID-19.
- Fornecer a todos funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio.
- Garantir todos os Equipamentos de Protecção Individual (EPI) necessários aos funcionários.

- Colocar dispensadores de solução anti-séptica junto às receções, entradas nas instalações, casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer

Indicações ao Trabalhador

- Manter a CALMA e ser parte da solução e não parte do problema - pede-se ASSERTIVIDADE e PROATIVIDADE;
- Garantir que **só vem trabalhar se e só se:**
 - Não tiver sintomas de febre, tosse e dificuldade respiratória
 - Não esteve em contacto com alguém infetado
 - Não esteve em local de risco de contágio.
- Se uma das situações anteriores não se verificar é recomendável ficar em casa (pôr baixa) até à resolução dos sintomas ou até passar o período de incubação do vírus de forma a garantir que vem trabalhar de forma segura (para os outros). Neste caso ligar imediatamente para Cristina Miranda ou à sua coordenação.
- Se está garantido que não se verificam as situações anteriores vem trabalhar e é fundamental considerar as seguintes **recomendações gerais:**
- Não tocar nos olhos, no nariz nem na boca sem lavar as mãos;
- Espirrar ou tossir para a prega do cotovelo ou para um papel descartável (se for este o caso mandar o papel logo para o lixo):
 - Se acontecer tossir ou espirrar ou houver sinais de aumento da temperatura considerar se há ou não condições para estar no trabalho (as três condições anteriores) devem ir para a sala de isolamento e ligar de imediato para a saúde 24.
 - Recomenda-se que meçam a temperatura corporal à chegada às instalações (ou noutro local desde que seja sempre à mesma hora) e à saída. Uma variação de 0,5° implica usar máscara para proteger os outros. Neste caso evitar ainda mais os contactos. Uma variação de 1° associada a tosse, espirros ou sintomas respiratórios implica ir para sala de isolamento e ligar para saúde 24;
 - Desinfetar as mãos com muita frequência (mínimo obrigatório - entre todos os atendimentos/contactos com sócios);
 - Todos os trabalhadores têm que utilizar os seguintes equipamentos de proteção individual:
 - Máscara cirúrgica (segundo norma 007/2020 DGS - a máscara colocada aquando da entrada na instituição poderá ser mantida durante 6 horas e nessa altura substituída, e substituir sempre que estiver húmida)

- Luvas descartáveis (segundo norma 007/2020 DGS obrigatório se for previsível contacto com fluidos orgânicos);
- Avental de plástico descartável (segundo norma 007/2020 DGS obrigatório se for previsível contacto com fluidos orgânicos);
- Óculos para proteção dos olhos ou viseira (não é obrigatório);
- No trabalho ou fora dele evitar estar em locais com muita gente que não permitam manter a distância de segurança de pelo menos um metro;
- Reduzir o contacto, evitar apertos de mão, abraços e uso partilhado de copos ou talheres;
- É fulcral ter bom senso e atuar de acordo com a lógica e recomendação da ciência e não pelo diz que disse, contra-informação e a partir do medo.
- Manter um registo atualizado dos funcionários e utilizadores que frequentaram os espaços de prática de atividade física.

Entrada e utilização das instalações

- O vigilante deverá manter-se à porta de forma a seleccionar e reduzir as entradas desnecessárias.
- Desinfecção das mãos à entrada das instalações.
- Todos os colaboradores, inclusive os do atendimento, deverão manter-se alertas para sócios que se mantenham nas instalações sem necessidade, de forma a desencorajar eventuais aglomerados desnecessários.
- Os sócios deverão entrar nas instalações apenas à hora da aula.

Balcão Único e locais de atendimento

- Uma caneta por trabalhador e desinfetar depois de cada utilização.
- Dar preferência ao pagamento por multibanco. Desinfetar o equipamento antes e após a sua utilização.
- Limpar o telefone depois de cada utilização.
- Excluir objetos de decoração e outros de difícil desinfecção.
- Limitar a utilização do espaço apenas para o extremamente necessário.
- No balcão estará um desinfetante por cada dois postos de trabalho.

- Nas zonas de espera, distribuir cadeiras com distância de segurança (dois metros). Caso existam maior número de pessoas, aguardam na rua.
- Não permitir que se guardem sacos ou outros pedidos nesta zona.
- Delimitar as zonas de forma a cumprir o distanciamento recomendado e marcar no chão a zona de espera para atendimento

Sinalização

- Colocar sinalização para manter a distância de segurança no chão e afixado nas paredes.
- Colocar informação acerca de higienização e normas principais da clínica e medidas tomadas pela situação COVID-19.
- Encorajar a circulação sempre pela direita.
- Colocar informação sobre a correta higienização das mãos.
- Colocar informação da DGS com:
 - Recomendações
 - Correta lavagem das mãos
 - Planos de higienização dos espaços

Casas de Banho, Balneários e Limpeza de Espaços Comuns

- Utilizar apenas sabão e toalhetes descartáveis em todos os locais de higienização de mãos.
- A higienização das superfícies deve ser feita com a diluição da lixívia - 9 copos de água para 1 de lixívia. Coloquem nos borrifadores específicos para terem sempre prontos ou com solução desinfetante de superfícies
- A limpeza dos espaços será reforçada.

Crítérios de admissão de sócios à prática das modalidades

- Nenhum sintoma compatível com COVID-19:
 - Tem tido febre, tosse, mialgias ou alguns sintoma compatível com COVID-19?
 - Teve ou tem febre nos últimos 14 dias?
 - Tem tido contato recente com algum paciente com COVID-19?
 - Esteve fora do país no último mês?

- Pertence a população de risco? Doentes de risco avaliem com bom senso a necessidade de praticar a modalidade.
- Se o sócio foi caso COVID - 19 positivo tem que estar pelo menos 21 dias de ausência de sintomas ou teste negativo.
- É da responsabilidade de cada cliente a utilização de máscara, não há indicação para máscara cirúrgica pode ser uma máscara comunitária. Temos algumas máscaras em stock caso o cliente não tenha possibilidade de adquirir fazemos a venda da máscara (colocar o preço e a informação da obrigatoriedade do uso da máscara em local visível);
- Desinfecção das mãos à entrada e saída das instalações e espaços onde se realizam as atividades físicas e sempre que se utilizem superfícies de uso comum.

Organização dos espaços

- Assegurar que nos espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
- Pelo menos dois metros entre pessoas que não estão a realizar atividade física (zonas de circulação, zonas de espera, receção, etc.)
- Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de atividade física.
- Garantir o controlo de acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas

Prática das modalidades

- Utilização obrigatória de máscara, exceto na prática do exercício;
- O sócio/aluno deve chegar apenas à hora que tem a aula;
- O sócio só deverá vir acompanhado no caso de ser indispensável, nesse caso apenas por um adulto.
- Desaconselhar a permanência do adulto nas instalações enquanto a aula decorre;
- A desinfecção das mãos é obrigatória antes e após a aula;
- Obrigatório trocar para calçado limpo assim que entra na sala onde decorre a aula e deixar o calçado da rua dentro de um saco, à entrada da sala, na zona assinalada para o efeito;
- Dar indicação aos alunos para não arrumar qualquer material, sem que seja desinfetado antes;
- Aconselha-se que os atletas venham equipados de casa, de forma a utilizar os espaços comuns o mínimo possível.

- No caso de ser necessário usar o balneário, cada aluno deve colocar a roupa usada num saco fechado, de forma a não misturar com as dos colegas e manter a distância de segurança aconselhada (2mts);
- Não é aconselhada a utilização dos duches nos balneários, pelo que os sócios deverão procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios;
- Regresso dos sócios primeira vez: garantir que receberam o e-mail com a informações e orientações;
- Alunos e sócios que apresentem sintomas da COVID-19 não deverão entrar nas instalações da Física.

Espaços comuns reservados aos funcionários

- Evitar aglomerados de três ou mais colaboradores nestes espaços;
- Utilizar (tocar) apenas no material estritamente necessário;
- Lavar e desinfetar as mãos antes de utilizar equipamentos comuns - teclado de computador, rato, canetas, microondas, máquina de café, etc;
- Manter os pertences pessoais arrumados dentro do armário.

Especificações para cada modalidade

Ginástica

NOTA INTRODUTÓRIA

Este documento, apresenta uma reflexão profunda com o contributo de especialistas de diversas áreas, assim como as orientações da Direção Geral da Saúde e do Governo sobre a vida em tempos da SARS-COV-2, vírus responsável pela COVID-19.

O seu cumprimento da forma mais estrita possível proporcionará aos ginastas e suas famílias, treinadores (as), dirigentes e outros agentes gímnicos, a confiança necessária para enfrentar um processo difícil de retorno a uma normalidade possível, com prudência e ponderação, tendo em atenção a vida associativa e o direito à prática desportiva mas, também a saúde de todos e cada um de nós.

ORIENTAÇÕES GERAIS

1. Considerando que as instalações da Física estiveram encerradas durante muito tempo, os responsáveis procederão a uma cuidadosa lavagem e desinfeção dos ginásios, balneários e corredores de acesso, antes da sua abertura.
2. Sempre que as condições meteorológicas o permitam, os responsáveis devem abrir as janelas e as portas dos ginásios, pelo menos 2 vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar ou ligar os sistemas de ventilação. As portas devem estar abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.
3. A limpeza e a higienização diária dos ginásios, balneários e corredores de acesso serão reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações mais frequentes:
 - Puxadores de portas;
 - Torneiras;
 - Sanitas;

- Teclados e monitores nas disciplinas que treinam com registo vídeo (TRAMPOLINS) (TRA);
- Botões de aparelhagens nas disciplinas que treinam com música (GINÁSTICA ACROBÁTICA (ACRO), TEAMGYM (TG) e GINÁSTICA PARA TODOS (GpT).

4. As evidências científicas disponíveis indicam que o novo coronavírus se transmite entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosse, espirram ou falam. A probabilidade de transmissão do vírus através do contacto com superfícies ou objetos, apesar de ser possível devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais, é uma via de transmissão menos eficaz. Por estas razões, a DGS não recomenda a desinfeção dos aparelhos fixos de ginástica nem dos praticáveis. Além dessa operação ser muito morosa a desinfeção de um fosso de quedas, poderia pôr em risco a segurança dos Ginastas, assim como as lonas de um duplo minitrampolim húmidas, e reduziria a vida-média de aparelhos e equipamentos ou praticáveis. Alternativamente, a DGS recomenda uma utilização condicionada dos aparelhos, restrita a um número fixo de ginastas por dia, respeitando-se depois um período de 24 horas sem utilização. Será afixado placas com limite máximo de utilização em cada aparelho. Por exemplo, num dia, quatro ginastas exercitam-se na trave, em períodos do treino distintos, para garantir que está apenas um ginasta na trave em cada período, no dia seguinte as ginastas não treinam nessa trave, e assim sucessivamente. Todo o equipamento com lonas impermeáveis será desinfetado entre cada sessão de treino.
5. Diariamente, será reforçada a frequência de aspiração dos ginásios, praticáveis, colchões sem lonas impermeáveis, pista de *tumbling*, etc., e a lavagem com desinfetante próprio dos *air tracks* e *fast tracks*.
6. A Física vai limitar o número de Ginastas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de 0,05 pessoas por m². Isto implicará o replaneamento das sessões de treino das classes que decorrerão com um número reduzido de ginastas.

- Ginasio 1 (180m²) poderão estar no máximo 9 pessoas, 1 Treinador (a) e 8 ginastas
 - Ginasio 3 (200m²) poderão estar no máximo 10 pessoas, 1 Treinador(a) e 9 ginastas
 - Ginasio 4 (300m²) poderão estar no máximo 15 pessoas, 2 Treinadores(as) e 13 ginastas
7. O número de ginastas nas classes de Formação (ACRO, TG e de GpT), poderá determinar que diferentes grupos de ginastas treinem em diferentes dias da semana, reduzindo o número de treinos dos ginastas por semana. A equipa técnica da Ginástica, respeitando estas orientações, irá replanear as sessões de treinos das suas classes quando houver números referentes à intenção de regresso aos treinos por parte dos ginastas e inscrições nas modalidades. No entanto, numa primeira fase, serão privilegiados os treinos ao ar livre.
8. Nalgumas disciplinas de competição, a distribuição de apenas 1 Ginasta por aparelho, p. ex. TRA, viabilizará o treino responsável em tempo de emergência de Saúde Pública. Em disciplinas onde o distanciamento físico é mais difícil como, ACRO, ou Teamgym, a DGS recomenda que se treine sempre de máscara e com o mesmo grupo de ginastas, p. ex, um par ou trio de ACRO, treina sempre isolado, para restringir a frequência de contactos entre ginastas.
9. Na ACRO as mãos deverão ser desinfetadas entre cada treino. O mesmo se aplica às bolas, e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, p. ex. elásticos e halteres.
10. No caso das disciplinas que usam muita magnésia, p. ex. ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por semana por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspender o uso de recipientes de magnésia comuns.
11. Uso de *maillot* ou de *T-shirts* e calções justos ao corpo para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas; por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, p. ex. coque;

12. Na fase inicial de abertura, os Pais/Familiares dos Ginastas, nas instalações da Física, não devem passar da zona do Balcão Único (B.U.), e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino. Um Funcionário do Clube, ou o Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.
13. Na zona de entrega e de recolha de Ginastas, no B.U. os Pais/ Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.
14. Os Ginastas devem vir para a Física com máscara social ou comunitária.
15. Deve delimitar-se, com postes com fitas direcionais, corredores de acesso aos balneários e aos ginásios, de modo a evitar concentrações de Ginastas em zonas de menor vigilância, e também para aumentar a frequência de lavagem e desinfecção do piso desses corredores.
16. Os (as) Ginastas devem vir equipados de casa, usando os balneários apenas para trocar o calçado de rua por sapatilhas de Ginástica ou por meias e chinelos.

Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros

1. A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção.
2. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários serão sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
3. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfecção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
4. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
 - Caso disponham de alternativa, os ginastas devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;

- Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
- Será garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
- O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
- Os circuitos de circulação devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.

5. Não será disponibilizado aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de toalhetes de papel descartáveis.

6. Não será disponibilizado, nem permitido o uso de secadores de cabelo.

17.À entrada de cada ginásio estará disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos, o Treinador deposita uma gota de gel na palma da mão dos Ginastas e controla que todos lavam as mãos durante 20 segundos.

18.O Treinador deve usar sempre uma máscara ou em alternativa uma viseira e viseira, mas nunca apenas viseira. Por razões de segurança dos Ginastas, devem ser interditas as ajudas manuais. Recorda-se ainda assim a necessidade de lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica a cada 30 minutos de treino;

19.Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos 2 metros uns dos outros.

20. Todas as instruções do Treinador aos Ginastas devem ser dadas num tom de voz normal, sem gritar, para evitar a expulsão de gotículas de saliva.
21. Nas disciplinas/especialidades com pista de corrida para saltos, p. ex. DMT, TUM e TG, os Treinadores, devem marcar com fita-cola de cor bem visível, pontos no chão, distanciados 2 metros, onde os Ginastas se devem colocar, e ir avançando de ponto-a-ponto, até chegar a sua vez de saltarem.
22. Os Ginastas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Antevemos que seja mais difícil para os Ginastas usarem máscara no treino de força e de resistência, mas se conseguirem devem usar máscara.
23. Os Ginastas devem tentar adaptar-se a treinar com máscara, sob a supervisão dos Treinadores. Antevê-se que isso seja possível nalgumas disciplinas, mas que seja impossível em disciplinas e especialidades com impactos e receções fortes onde as máscaras tenderão a sair do rosto dos Ginastas, p. ex. Trampolim Individual (TRA), Duplo Mini Trampolim (DMT), Tumbling (TUM), Teamgym (TG), ou durante a realização de estafas na Ginástica Acrobática (ACRO) e na Ginástica para Todos (GpT). A decisão do uso de máscara no treino deve priorizar a segurança do Ginasta, sendo que alguns Ginastas terão mais facilidade do que outros a adaptarem-se ao treino com máscara.
24. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas, etc., e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
25. Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

1. Nas disciplinas e especialidades de prática coletiva, p. ex. pares, trios e grupos de ACRO, equipas de TG e classes de GpT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:

- Uso de máscara em todas as partes dos exercícios/ esquemas em que for possível;
- Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de classes de Ginástica para Todos, colchões individuais ou colchões de proteção, etc., devem ser de uso exclusivo de cada ginasta e não devem ser manipulados por outros (as) ginastas nem por treinadores (as).
- Deve ser respeitado o número de ginastas por praticável, recomendado para esta Fase.

2. Cada Ginasta ou um Ginasta do par, trio ou grupo deve guardar o cubo de magnésia num saco fechado ou numa caixa hermética.

3. Os Ginastas que tenham que fazer “frio ou calor “no final do treino devem usar bolsas individuais de frio-calor reutilizáveis.

4. Os Ginastas que usem rolos de espuma para automassagem e/ou para trabalhar certos grupos musculares, devem ter rolos próprios. Os rolos de espuma dos Clubes que sejam partilhados por vários Ginastas, devem ser desinfetados entre utilizações. O mesmo se aplica a todos os materiais de utilização dos ginastas, p. ex. elásticos e alteres.

Este conjunto de recomendações será atualizado sempre que o Governo de Portugal ajustar a estratégia de controlo da epidemia da COVID-19, à evolução do cenário epidemiológico nacional.