Plano de Contingência para abertura da Sala de exercício perante o COVID – 19 – Versão 3 – 19 de Outubro 2020

O **objetivo** deste documento é ajudar a evitar, diminuir ou limitar o impacto da COVID19 no departamento Sala de Exercício e Saúde do Espaço Saúde 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 é elaborado segundo a orientação nº 030/2020 da DGS, com data de 29/05/2020 assunto: ***Procedimentos de Prevenção e controlo para espaços de lazer, atividade física e desporto e outras instalações desportivas.***

Não podem frequentar o nosso espaço todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura ≥ 38.0ºC) 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 sócio 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 sócio para a área de isolamento, evitando o contacto direto;

d. Solicitar, de imediato, avaliação médica pelo médico da unidade, para encaminhamento. Em situações de emergência contactar 112.

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

1. Indicações ao Trabalhador

a) Manter a CALMA e ser parte da solução e não parte do problema – pede-se ASSERTIVIDADE e PROATIVIDADE.

b) Garantir que **só vem trabalharse e só se**:

- Não tiver sintomas de febre, tosse e dificuldade respiratória. Não esquecer que "por vezes estão associados a outros sintomas como dor de garganta (odinofagia), nariz a pingar (rinorreia), dores de cabeça (cefaleias), dores no corpo (mialgias ou artralgias), diarreia, vómitos, mal-estar geral, alterações do paladar ou olfato." Se tiver sintomas, não deve auto-medicar-se. Nem dirigir-se ao local de trabalho. Deve entrar em contacto com o SNS, através da 808 24 24 24.
- Não esteve em contacto com alguém infetado;
- Não esteve em local de risco de contágio;

c) 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 a Ana Gonçalves (917 987 837) ou Igor Gomes (916 442 340). No caso de ambos não estarem contactáveis, ligar para Patrícia Silva (961 194 731)

d)

e) 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

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

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 à sala de exercício (ou noutro local desde que seja sempre à mesma hora) e à saída. Uma variação de 0,5º implica usar mascara para proteger os outros. Neste caso evitar ainda mais os contactos. Uma variação de 1ºassociada a tosse, espirros ou sintomas respiratórios implica ir para sala de isolamento e ligar para saúde 24;
- Desinfetar as mãos com muita frequência e obrigatoriamenteà entrada e saída da sala de exercício;
- Todos os trabalhadores têm que utilizar os seguintes equipamentos de proteção individual:

  _ Máscara obrigatória exceto se realizarem exercício físico.
- A roupa (farda) do trabalho não deve ser a roupa da rua (incluindo as calças e calçado. Deve ser colocado num saco fechado e levar para casa para lavar acima de 60º);
- 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 (sei que é um contrassenso esta medida com o nosso trabalho, mas é muitíssimo importante darmos mostra desde logo que estamos a adotar todos os cuidados recomendados);
- 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.

2. Entrada

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

a) A porta de entrada da sala de exercício deve permanecer aberta durante o período de abertura. É da responsabilidade do instrutor da sala confirmar se a mesma se encontra aberta.
b) Sempre que um sócio toca a campainha o instrutor da sala tem que desinfetar o botão.
c) Confirmar se o sócio apresenta mascara, se não tem que solicitar na receção.
d) Excluir objetos de decoração.
e) Limitar a utilização do espaço apenas para o estritamente necessário.
f) Ao pé do torniquete estará um desinfetante para o sócio sempre que entra e saia possa desinfectar as suas mãos.
g) Devem pedir ao sócio que após se vestir lave as mãos com água e sabão.
h) O sócio tem que passar obrigatoriamente pelo torniquete, se por algum motivo não estiver a trabalhar preencher a folha de registo de entrada (guardada na mesa de avaliações), devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram a sala de exercício por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

3. Sinalização

a) Colocar informação acerca de higienização e normas e medidas principais da sala de exercício e saúde tomadas pela situação COVID-19.
b) Colocar informação sobre a correta higienização das mãos.

4. Balneários e WC sócios

a) A utilização dos duches não é permitida, pelo que os sócios devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios.
b) É permitido o acesso dos sócios a cacifos e às instalações sanitárias.
c) A roupa do sócio deve ser de uso exclusivo da sala de exercício, assim como os ténis.

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

5. Casas de Banho, Balneários e Limpeza Espaços Comuns

a) Utilizar apenas sabão e toalhetes descartáveis em todos os locais de higienização de mãos.

b) A higienização das superfícies deve ser feita com a diluição da lixivia – 9 copos de agua para 1 de lixivia. Coloquem nos borrifadores específicos para terem sempre prontos.

c) Desinfetar todo o material em contacto com utente, rolos, cunhas, pesos, therabands, espaldar, bosu, etc. Esta limpeza é da responsabilidade de TODOS os profissionais (fisiologistas do exercício, auxiliares, receção e equipa de limpeza) e dos utilizadores do material.

d) A limpeza dos espaços será reforçada.

a) Critérios de admissão dos sócios

a) Nenhum sintoma compatível com COVID-19: (Não esquecer que "por vezes estão associados a outros sintomas como dor de garganta (odinofagia), nariz a pingar (rinorreia), dores de cabeça (cefaleias), dores no corpo (mialgias ou artralgias), diarreia, vómitos, mal-estar geral, alterações do paladar ou olfato.")

_ Tem tido febre, tosse, mialgias ou algum 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?

_Se o utente foi caso COVID – 19 positivo tem que estar pelo menos 21 dias de ausência de sintomas ou teste de PCR negativo;

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

b) Recomenda-se a não retoma à sala de exercício e aulas de grupo a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

c) É da responsabilidade de cada sócio a utilização de máscara, não há indicação para mascara cirúrgica pode ser uma mascara comunitária. Temos algumas máscaras em stock caso o cliente não tenha possibilidade de adquirir cedemos uma.

6. Sala de Exercício

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

a) Assegurar é garantido o distanciamento físico mínimo de:

i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, espaços de circulação, vestiário);

ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.

d) O instrutor deve garantir que apenas estão no espaço vinte pessoas (inclusive instrutores), sendo da sua responsabilidade impedir a entrada de mais sócios.

e) Colocar desinfetante ao pé dos equipamentos de cardio.

f) Após a utilização dos equipamentos de cardio ou do material/equipamento no ginásio será da responsabilidade do instrutor a limpeza e desinfeção do mesmo antes da utilização de um novo sócio.

g) Deve ser utilizado o menor número de equipamento e material necessário. Cada instrutor deve tentar ajustar o plano de treino de cada sócio.

h) Antes e depois da consulta do plano de treino pelo sócio, este é obrigado a desinfetar as mãos.

i) Será colocado um desinfetante ao pé dos planos de treino.

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

7. Aulas de grupo

a) Nesta fase as senhas das aulas são abolidas.

b) As aulas de grupo têm um número máximo de dez participantes nas aulas de grupo dadas na sala de exercício e de oito participantes nas aulas de pilates no ginásio 5.

c) Deve garantir-se o distanciamento físico de pelo menos três metros entre sócios.

d) Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das aulas, de acordo com a tipologia das aulas.

e) Arejar e promover a ventilação dos espaços durante pelo menos vinte minutos.

f) Deve dar-se preferência à porta aberta da praceta, contudo a utilização do ar condicionado é permitida.

g) Assegurar a limpeza e higienização do espaço e equipamentos utilizados nas aulas de grupo. Sejam criativos e utilizem o menor número de equipamento.

h) As aulas em circuito podem ser realizadas desde que o instrutor assegure a desinfeção do material antes do novo sócio utilizar.

8. Limpeza

a) Foi elaborado um **Plano de Higienização das instalações e equipamentos (anexo I)**, elaborado de acordo com a Orientação 014/2020 de 21/03/2020 da DGS, com descrição dos equipamentos/utensílios e produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), dos procedimentos a adotar e da periodicidade de higienização.

b) A limpeza geral do espaço é da responsabilidade das técnicas de limpezas.

c) A limpeza dos equipamentos e materiais de ginásio são da responsabilidade do instrutor da sala após cada utilização.

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

d) A periocidade da limpeza deve ser adequada à situação e aumentar a frequência.

9. Zona Técnica e Refeitório

a) Evitar aglomerados de três ou mais colaboradores nestes espaços.
b) Utilizar (tocar) apenas no material estritamente necessário.
c) Lavar e desinfetar as mãos antes de utilizar equipamentos comuns – teclado de computador, rato, canetas, microondas, máquina de café, etc.
d) Manter a zona técnica arrumada.
e) Manter os pertences pessoais dentro do cacifo e trazer apenas o necessário para o local de trabalho.

10. Uso da máscara

a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante as aulas de grupo se implicar a realização de exercício físico.
b) Sócios: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.

11. Zona de isolamento

- A zona de isolamento é geral para toda a Associação de Educação Física de desportiva de Torres Vedras. A sala de isolamento é o gabinete médico, no piso 1 (junto ao gabinete do provedor).
- **A sala está adaptada, de acordo com** o ponto 5.2.1 da Orientação 006/2020 DGS . Está equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto de quem a utiliza), kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de

A.E.F.D. TORRES VEDRAS
BANDEIRA da ÉTICA
Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786
FISICATVEDRAS.PT

plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro). A sala de isolamento contém uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva de quem se encontra isolado.

Todas as situações omissas no presente plano serão reportadas e resolvidas pela Coordenadora Ana Gonçalves.

Torres Vedras, 6 de Outubro de 2020

_____

Ana Gonçalves – Coordenadora Espaço Saúde Física

A.E.F.D. TORRES VEDRAS

BANDEIRA da ÉTICA

Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
Praceta Calouste Gulbenkian, n.º 6 | 2560-291 Torres Vedras
Tel.: 261 335 743
Email:espacosaudefisica@fisicatvedras.pt
NIF: 501 134 786

FISICATVEDRAS.PT