

## MUNICÍPIO DE AMARANTE

---

# PLANO DE CONTINGÊNCIA E DESCONFINAMENTO Piscinas Municipais Vila Meã

CHEFE DE DIVISÃO

**Prof. Carlos Gomes**

COORDENAÇÃO

Prof. Pedro Pinto

## **Manual de Procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários – Covid-19**

Os espaços onde decorrem práticas de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-COV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, a elaboração deste documento, além do previsto na Resolução do Conselho de Ministros nº 51-A/2020, de 26 de junho, foram tidas em conta as Orientações e Recomendação da Direção Geral da Saúde (DGS), a saber: Orientação nº 30/2020 – COVID-19: Procedimento de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas e o Guia para a Elaboração de um Manual de Procedimentos de Proteção de praticantes desportivos e funcionários – Covid-19 do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

### **Medidas gerais**

1. Apenas pode ser realizada a prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo de modalidades desportivas individuais, conforme definidas no Despacho n.º 1710/2014, publicado no Diário da República, 2.ª série, de 4 de fevereiro, ou de modalidades coletivas por atletas federados, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS.
2. Elaboração de um plano de contingência de acordo com o artigo 34º - B do Decreto-lei de 29 de maio – Avaliação de risco nos locais de trabalho (documento excel em anexo);
3. Garantir os EPI's para os funcionários;
4. Caso os funcionários apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem frequentar o local de trabalho;

5. Afixar as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
6. Proceder à limpeza e desinfeção dos espaços, materiais e equipamentos segundo a Orientação nº 014/2020 da DGS;
7. Providenciar dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
8. Delinear circuitos adequados;
9. Registrar, devidamente autorizado, os funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentara, espaços de prática de exercício físico, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
10. Sensibilizar os funcionários e utilizadores para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória e medidas de higienização;
11. Cumprir com a instrução do colaborador das instalações e/ou atividade desportiva;
12. O presente Plano poderá sofrer alterações, conforme a evolução e as orientações das entidades com competência e autoridade nesta matéria.

### **Normas de acesso e funcionamento das instalações e atividades desportivas**

1. O acesso às Piscinas Municipais de vila Meã será feito de acordo com o planeamento da escola de natação que se anexa e com a lotação máxima por pista que é de 6 utentes.
2. Podem aceder às instalações as equipas autorizadas em que os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse seca, febre (> 38°),

dificuldade respiratória, dor de cabeça, cansaço, diarreia ou perda do olfato ou paladar, pressão ou dor no peito).

3. Em contexto da não realização de exercício físico manter o distanciamento de 2 metros;
4. Nas Salas será reduzida a sua capacidade de utilização de modo a assegurar o distanciamento mínimo de 3 metros durante a realização do exercício físico, nas piscinas municipais só serão elaboradas turmas com o número máximo de 6 alunos, que corresponderá à lotação de cada uma pista. Nas aulas de grupo as turmas são reduzidas para metade de forma garantir o distanciamento físico entre os utilizadores.

### **Deslocações e Processo Administrativo**

1. Devem-se abster de se dirigirem às instalações os utilizadores que apresentem sintomas;
2. É obrigatório o uso de máscara para entrar e circular no interior das instalações;
3. A utilização de máscara é opcional no momento do treino
4. O processo administrativo será realizado, preferencialmente, de forma eletrónica. Em casos excecionais, os postos de atendimento serão dotados de acrílicos de proteção, respeitando o distanciamento social.

### **Balneários**

1. Os balneários podem ser usados caso se garanta o distanciamento físico de 2 metros e a higienização frequente;
2. As cabines e chuveiros a utilizar estão devidamente marcados.
3. Está proibido o uso de secadores de cabelo;
4. O acesso aos cacifos está assinalado, respeitando o distanciamento de 2 metros.
5. A permanência máxima na zona de balneários tem o tempo limite de 10 minutos;

6. A limpeza e a desinfeção do espaço e equipamentos será feita entre sessões/ utilizações.

### **Instalações sanitárias**

1. A limpeza e a desinfeção do espaço e equipamentos será feita entre após cada utilização;
2. Está disponível sabonete líquido e toalhetes de papel descartável;
3. Está proibido o uso de aparelhos de secagem de mãos.

### **Equipamentos de Proteção Individual**

#### **Colaboradores**

Todos os colaboradores estarão equipados com os adequados equipamentos de proteção individual.

#### **Utilizadores**

1. Todos os utilizadores são obrigados a usar máscara para entrar e circular no interior das instalações, dispensa da obrigatoriedade do uso da máscara durante a lecionação ou da realização do exercício físico.
2. Deve ser feita a higiene de mãos antes e após remover a máscara, tocar em maçanetas, contacto com objetos e secreções respiratórias;
3. Desinfetar as mãos à entrada e à saída – Uso de gel de base alcoólica, com lavagem das mãos durante pelo menos 20 segundos;
4. Zelar pelo cumprimento do distanciamento social de pelo menos 2 metros entre pessoas,

5. Durante a prática do exercício físico o distanciamento será de pelo menos 3 metros;

6. Respeitar os canais de circulação nas instalações, que serão de sentido único sempre que possível;

7. Adotar as medidas de Prevenção COVID-19, nomeadamente a etiqueta respiratória;

8. Proibido o contacto físico entre técnicos, funcionários e praticantes, exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir;

9. Para efeitos de hidratação é da responsabilidade do próprio assegurar-se do necessário, com carácter pessoal e intransmissível;

10. Cada sessão/utilização está sujeita ao cumprimento obrigatório do horário definido, aquando a marcação e agendamento prévio, não sendo possível iniciar antes e prolongar para além do mesmo;

11. A participação em qualquer sessão/utilização nas instalações e atividades desportivas municipais está sujeita, obrigatoriamente a um termo de responsabilidade onde, para além de assegurar não possuir qualquer contra-indicação para a prática de atividade física, assegura ainda estar informado e consciente dos riscos no âmbito do COVID-19, com o compromisso de cumprir o Plano de Contingência e demais orientações da DGS.

## **Plano de Contingência se sintomas durante o treino**

### **1.1. Localização da “Área de Isolamento”**

A “área de isolamento” localiza-se no local a definir.

A zona acima identificada tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto das pessoas presentes no equipamento desportivo ou outra

pessoa que foi encaminhada para aquela área, com sinais e sintomas de ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes.

## **1.2. “Área de Isolamento”**

A “área de isolamento” possui:

- Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis;

A “área de isolamento” está equipada com:

- Telefone;
- Cadeira (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis.
- Acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

Na deslocação da pessoa com sintomas para a “área de isolamento”, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

## **2. Procedimentos**

### **2.1. Plano de Atuação de suspeito ou com sintomas de infeção de COVID-19**

Responsabilidade:

- 1) A situação deve ser reportada ao trabalhador do Município de Amarante responsável pelo equipamento desportivo, preferencialmente através de contacto telefónico, que será fornecido aquando da entrada equipamento desportivo.

#### **Procedimentos a adotar e tarefas atribuídas**

- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- 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;
- Ao sair da sala de isolamento deve higienizar as mãos com SABA e desinfetar com gel alcoólico e fechar a porta da sala de isolamento; voltar a higienizar as mãos; limitar o número de contactos com o caso suspeito ao estritamente necessário.
- Usar os EPI´s (Luvas descartáveis e Máscaras de Proteção disponíveis).



- Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

### **Instalações que podem ser utilizadas**

Devem ser definidas as instalações que vão estar abertas ao público.

### **Instalações desportivas**

Para a realização de qualquer atividade, os agentes desportivos terão de enviar ao Município o seu manual de procedimento de treino para validação.

Após validação são autorizados a utilizar os equipamentos desportivos mediante regras a definir aquando da abertura.

## **Procedimentos Específicos Piscinas Municipais De Vila Meã**

1. As Piscinas Municipais de Vila Meã tem dois tanques um com capacidade para 8 pistas e outro com capacidade para 4 pistas podendo ter até 12 alunos por pista em contexto não covid. O tanque grande mede 25 metros de comprimento e 17 de largura. O tanque pequeno mede 17 metros de comprimento e 9 metros de largura. Para este plano de contingência reduzimos o número de pistas para 6 no tanque grande e para 3 no tanque pequeno com 2.5 metros de largura cada pista e 6 alunos por pista.
2. Às piscinas municipais estará reservado à entrada 6 alunos por pista, que partem para as tarefas de locais diferentes da pista para garantir a distância de 3 metros entre alunos;
3. A lotação máxima instantânea é de 36 utentes para o tanque grande e de 24 utentes para o tanque pequeno;
4. As aulas de grupo serão reduzidas a 15 alunos para garantir distanciamento de 3 metros entre cada aluno
5. Este equipamento irá funcionar das 9.00 às 22h00 horas;
6. Entre cada aula será feita uma desinfecção dos balneários;
7. Cada aula terá a duração de 45 minutos;
8. Entre aulas há um intervalo de 10 minutos para mudança de turnos e desinfecção dos espaços e material didático;
9. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
10. Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).

11. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
12. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.
13. Só são permitidos banhos livres aos sábados à tarde das 15h00 às 18.00 horas;
14. Cada turma só irá frequentar as aulas 2 vez por semana até novas indicações da DGS;
15. A aquisição do bilhete de entrada é realizada presencialmente no Complexo de piscinas;
16. O pagamento, quando possível, deve-se realizar através de cartão multibanco;
17. Cada utente terá de manter o distanciamento social, cabendo garantir, na lotação da piscina, 3,00m<sup>2</sup> a cada utilizador de plano de água;
18. Cada utilizador, deverá, à chegada, proceder ao sistema de desinfeção existente, pés e mãos e ser portador da sua máscara individual, sem a qual não poderá entrar no espaço físico;
19. Haverá, em locais distintos, vários pontos de desinfeção de mãos;
20. De hora a hora, constante desinfeção do equipamento e mobiliário existente;
21. Cada utilizador deve seguir um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes para os procedimentos utilizados;

22. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar;
23. Para dar seguimento ao ponto anterior será exigido a todos os utentes, com o perfil acima mencionado, a apresentação de uma declaração médica que autorize a frequência destas aulas;
24. Na utilização das piscinas as vias de contacto mantêm-se, pelo que é importante continuar a promover as regras definidas pela DGS:
- Distanciamento físico;
  - Limpeza frequente das mãos;
  - Etiqueta respiratória;
  - Limpeza e higienização dos espaços;
  - Utilização de máscara ou viseira, quando tal for obrigatório.
25. Utilização, **obrigatória**, da máscara de proteção individual quando na circulação nos caminhos e idas ao wc, bar, ou outra deslocação, exceção feita quando se desloca para o tanque de água.
26. Não é permitido o convívio social sem o adequado afastamento físico.
27. Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

## ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

É estabelecida como área de isolamento a utilização do Posto Médico .

Esta área está equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

## **PONTO FOCAL**

A Câmara Municipal designa como Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, o **Prof. Pedro Pinto**, Coordenador da Instalação Desportiva.

Os colaboradores estão devidamente informados do responsável e é a ele que comunicarão uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

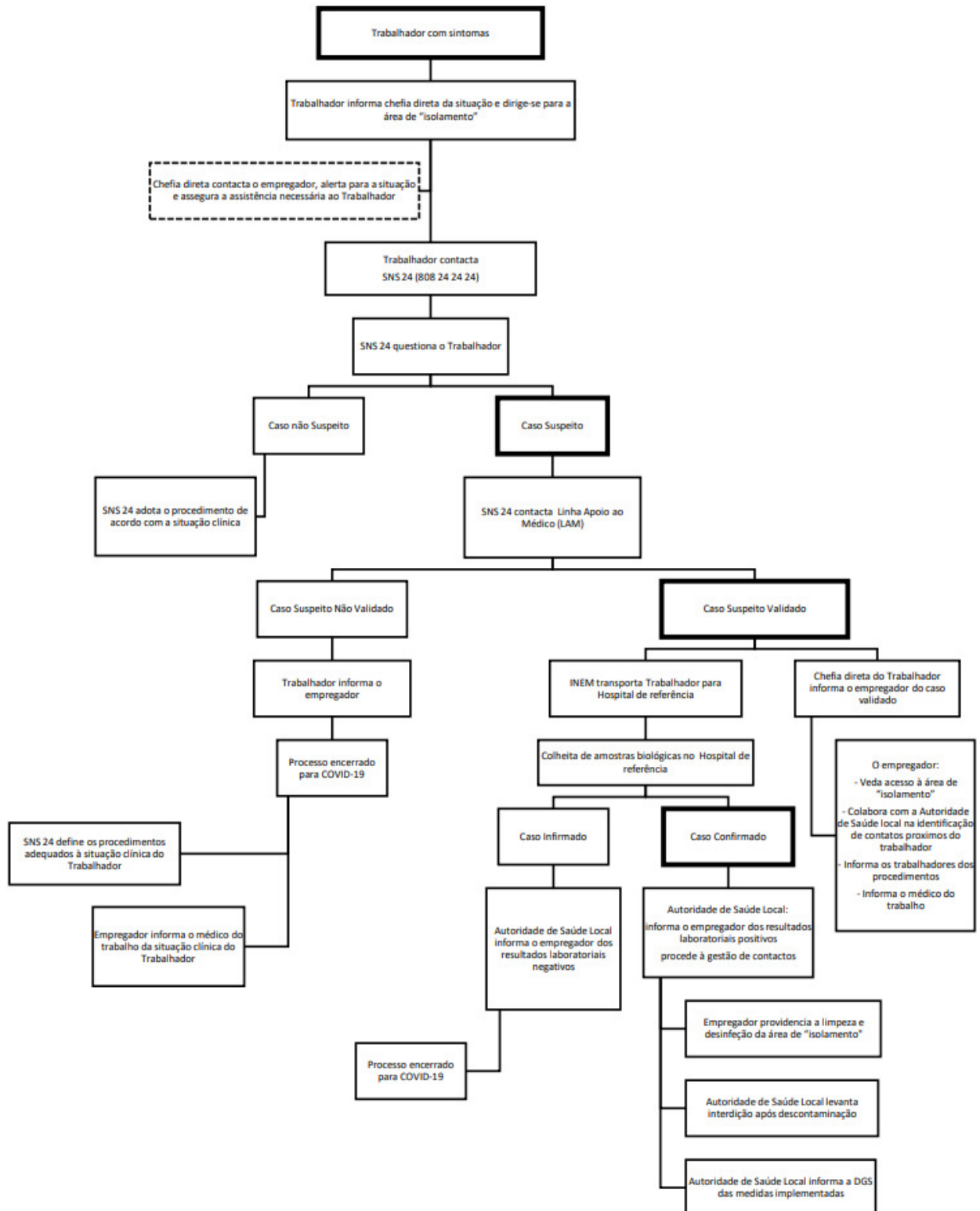
Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Câmara Municipal em articulação com este Manual para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal principal e/ou substituto serão o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestando todo o apoio necessário e, desencadeando os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da Câmara Municipal e nos procedimentos deste Manual. Mais se informa que este documento pode sofrer alterações de modo a acompanhar a evolução das recomendações das autoridades de saúde nacionais.

<b>Ponto focal</b>	<b>Pedro Pinto</b>	<b>913345641</b>
Ponto focal (substituto)	Rui Ribeiro	913409736
Ponto focal (substituto)		

# ANEXOS

## ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA ENTIDADE



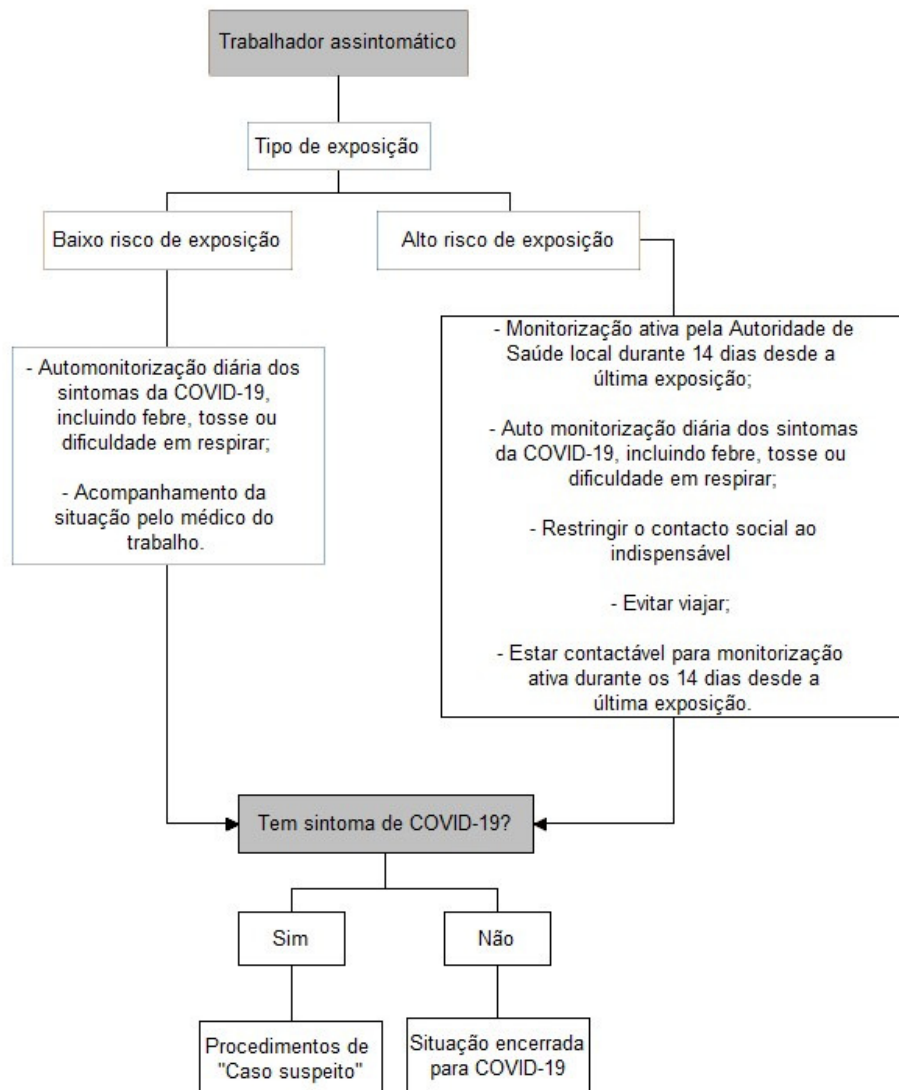


## **ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19**

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente, sabão e água.

## ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA ENTIDADE



**ANEXO IV - FOLHETO INFORMATIVO:  
RECOMENDAÇÕES GERAIS**

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



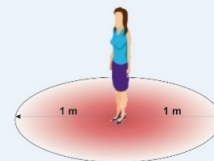
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool


Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

**808 24 24 24**



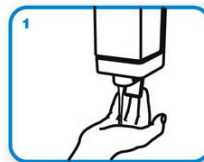
## ANEXO V - FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

# Lavagem das mãos

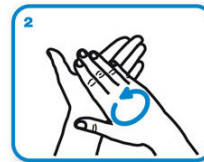
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



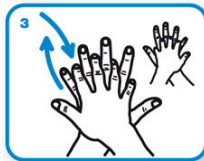
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



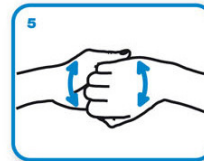
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



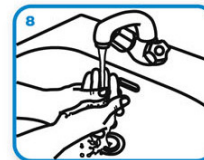
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



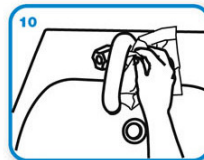
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

## ANEXO VI - FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

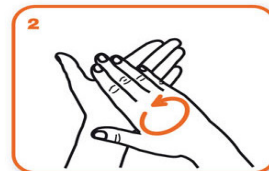
# Fricção Anti-séptica das mãos



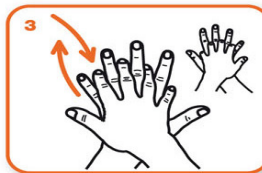
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



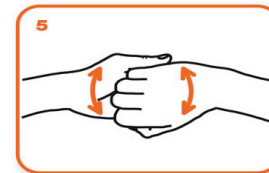
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



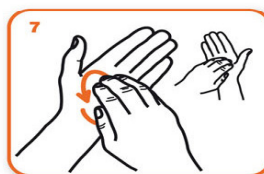
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

## **ANEXO VII - COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA**

### **Para Colocar a Máscara**

#### **1. Higienize as mãos**



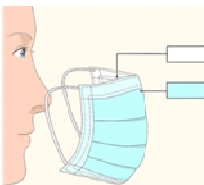
#### **2. Coloque a máscara na posição correta**

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



#### **3. Coloque a máscara do lado correto**

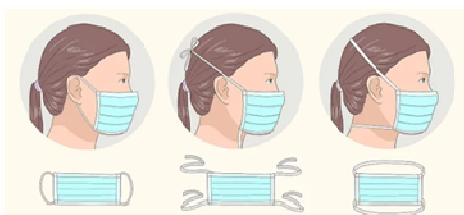
A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



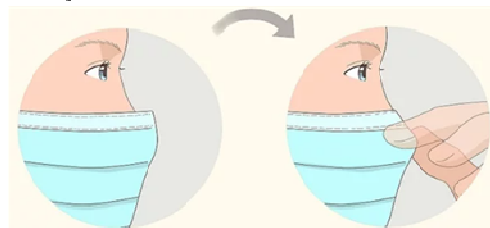
#### **4. Coloque a máscara no rosto**

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

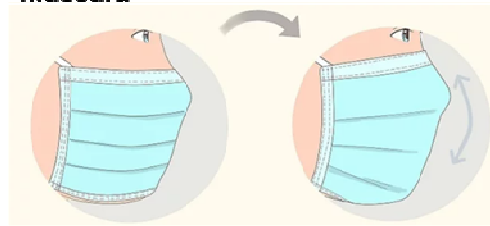
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



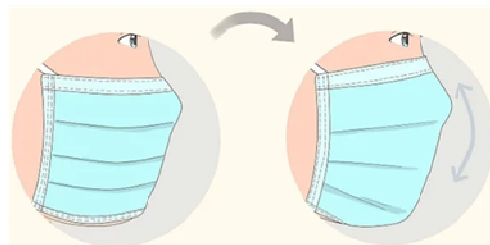
#### **5. Ajuste a máscara no nariz**



#### **6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara**



#### **7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo**



## PLANTA DA ESTRUTURA E CIRCUITOS DE CIRCULAÇÃO

**VERMELHO** – ZONAS DE CIRCULAÇÃO TANQUE 1

**AZUL** – ZONAS DE CIRCULAÇÃO TANQUE 2

