

MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO – COVID-19

PAVILHÕES MUNICIPAIS

A pandemia da COVID-19 originou profundas transformações no mundo do desporto, impondo regras sem precedentes, proibindo e suspendendo a prática desportiva e a utilização de equipamentos desportivos, com o objetivo de evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

O levantamento gradual das suspensões e interdições impostas no âmbito da COVID-19 implica a adoção e implementação de medidas cautelares e preventivas que permitam a prática desportiva, respeitando sempre todas as regras sanitárias e de higiene determinadas.

Nesse sentido, mostra-se necessário que a reabertura de instalações desportivas sob gestão da MS – Matosinhos Sport, E.M. S.A., se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar todos os intervenientes e permitir a prática desportiva em condições de segurança.

MEDIDAS A IMPLEMENTAR PARA UMA ADEQUADA PREVENÇÃO DA COVID-19

Com base na Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio, poderão ser abertas ao público as instalações desportivas para a prática de atividades desportivas por praticantes federados, em contexto de treino, desde que cumpridas todas as orientações definidas pela DGS, nomeadamente a recomendação 030/2020 de 29/05/2020 da DGS.

Para tal, será necessária a adoção de várias medidas de prevenção e de proteção, de forma a salvaguardar todos os intervenientes e permitir a prática desportiva em condições de segurança.

HIGIENE DAS MÃOS

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão, ou a utilização de uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita pelo manuseamento e contacto.

A lavagem de mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível deve-se recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

É indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

O novo coronavírus pode transmitir-se através de gotículas respiratórias da pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra, ou através do contacto das mãos com secreções respiratórias infecciosas e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos).

De forma geral, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

A utilização de máscara de proteção facial é obrigatória, tanto para funcionários como para atletas e treinadores, desde a sua entrada nas instalações até à saída das mesmas, sendo apenas opcional para os atletas no momento do treino.

DISTANCIAMENTO FÍSICO

O distanciamento físico visa quebrar as cadeias de transmissão da COVID-19. Ao limitar-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus.

Deve ser considerado um afastamento interpessoal de **pelo menos dois metros de distância**. Durante a prática desportiva, deverão ser cumpridos os 3 metros de distância mínima estipulados por lei.

HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES

A limpeza das superfícies possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão do coronavírus.

Desta forma, será reforçado o plano de higienização e desinfeção das Instalações Desportivas, em particular:

Superfícies – incluindo mobiliário (ex. balcões e mesas) e revestimentos (ex: pavimento do chão), desinfetadas com produtos adequados.

Instalações sanitárias – é possível a sua utilização em caso de necessidade. Nestes casos, encontrar-se-ão higienizadas e prontas a usar.

AUTO MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

A temperatura $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar casos suspeitos e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação suspeita, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Recomenda-se que todos os praticantes frequentadores da Instalação, bem como os funcionários, efetuem a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva ou do trabalho, respetivamente, assim como pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios.

Perante um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), febre (temperatura $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a “área de isolamento” definida para cada uma das instalações e contactar SNS24 (808 24 24 24).

PROTEÇÃO INDIVIDUAL

A utilização adequada de todo o equipamento de proteção individual (EPI) evita a exposição a SARS-CoV-2 e à infeção.

INFORMAÇÃO

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário.

Todas as informações sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto no funcionamento das Instalações Desportivas serão devidamente comunicadas.

Todas as medidas de prevenção a implementar no âmbito da COVID-19 serão transmitidas através de meios adequados, quer as de âmbito organizacional e de funcionamento das Instalações Desportivas, quer as medidas individuais a adotar (ex. Equipamentos de Proteção Individual).

CONDICÕES PARA A PRÁTICA DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Tendo como base a Resolução do Conselho de Ministros nº40-A/2020, a recomendação 030/2020 da DGS e posteriores atualizações, foi decidido possibilitar a utilização das Instalações desportivas geridas pela Matosinhos Sport, em contexto não competitivo, desde que se assegure o cumprimento das seguintes condições:

- Qualquer utilização é apenas permitida para treino de atletas federados dos clubes utilizadores dos vários espaços, não sendo permitido outro tipo de utilização;

- **Todas as entidades / clubes deverão assegurar-se de que os seus atletas são detentores de um seguro que cubra eventuais acidentes decorrentes da prática da atividade física, sendo o mesmo válido na presente data e em quaisquer utilizações que decorram durante este período;**

- Todas as entidades / clubes deverão assegurar-se de que os seus atletas não apresentam uma temperatura $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ (febre), tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) ou dispneia / dificuldade respiratória, que são sintomas comuns da COVID-19.
Recomenda-se assim que as entidades / clubes efetuem a monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva, assim como pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios;

- Distância mínima nas áreas de circulação de 2 metros;

- Álcool gel disponível à entrada das instalações;

- Em cada tempo de treino atribuído apenas é permitida a presença máxima de 20 elementos do clube, entre atletas, treinadores e dirigentes;

- Cada entidade / clube obriga-se a ter um registo diário com o nome e o contacto telefónico dos atletas (ou do seu encarregado de educação) que venham a frequentar a instalação;

- Não é permitida a entrada de público nas instalações da Matosinhos Sport, bem como dos Encarregados de Educação dos atletas, sendo apenas permitido o acesso às instalações nos termos supramencionados;

- A circulação no interior da instalação desportiva apenas é permitida para entrada e saída dos atletas, treinadores e dirigentes, sempre munidos da máscara de proteção individual, não sendo permitidas paragens nem qualquer tipo de confraternização.

- Proibida a utilização de balneários, decorrente da orientação da DGS 030.2020, atualizada a 12 de junho de 2020;

- Permitida a utilização dos sanitários;

- Os atletas devem apresentar-se já equipados, não sendo permitida a troca de roupa nas instalações;

- Todos os utilizadores / atletas deverão aguardar a sua entrada no exterior da instalação, mantendo as regras de distanciamento físico;

- A receção dos atletas deverá ser feita por um técnico / dirigente do clube / entidade, ficando este responsável pelo acompanhamento individual dos atletas desde o momento da sua entrada até ao momento da saída da instalação;

- Utilização obrigatória de máscara em toda a instalação;

- Apenas os atletas / treinadores estão dispensados da utilização da máscara em situação de prática desportiva;

- Distanciamento de pelo menos 3 metros durante a atividade física;

- A MS - Matosinhos Sport, E.M. S.A. não disponibilizará material desportivo nem permitirá o acesso a material que esteja arrecadado no interior das instalações;
- A utilização de material desportivo próprio (desde que adequado) será permitida, ficando à responsabilidade de cada utilizador / clube, o cumprimento de todas as regras de higiene estabelecidas, pelo que é recomendada apenas a utilização do material estritamente necessário para a prática desportiva;
- **É da responsabilidade do clube / entidade utilizadora** do equipamento, nomeadamente do responsável presente no local, **fazer cumprir todas as medidas de proteção** durante o período de permanência dos atletas na instalação;
- Não é permitido o acesso ou utilização de outras áreas ou equipamentos desportivos para além dos definidos previamente.
- Contacto físico entre pessoas proibido, exceto emergências;
- Apenas é permitida a entrada de um grupo de atletas quando já não se encontrar nenhum outro utilizador no interior do equipamento desportivo;
- Entre cada utilização deve ser feita uma pausa de 20 minutos que permita o arejamento do espaço de treino anteriormente utilizado, garantindo assim a redução da probabilidade de contágio e uma transição entre grupos de trabalho segura e sem aglomerados indesejáveis;
- Caso surja alguma necessidade momentânea não prevista, deverá ser dado conhecimento da mesma ao funcionário da Matosinhos Sport presente no local.

A MS – Matosinhos Sport, E.M. S.A. reserva-se ao direito de alterar estas indicações, em função do cumprimento destas normas, da evolução da doença, dos novos normativos implementados e de outras situações não previstas.