

## **MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO – COVID-19**

### **SALA BILHAR**

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 abertos 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 Protecção Individual).

## **CONDIÇÕES PARA A PRÁTICA DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA**

Tendo como base a Resolução do Conselho de Ministros nº40-A/2020, e 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 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 respiratórias;**

- 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 10 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;
- Está proibida a utilização de aparelhos de ar condicionado ou de outro aparelhos semelhantes (ex. ventoinhas);
- Distanciamento de pelo menos 3 metros durante a atividade física;

- A MS - Matosinhos Sport, E.M. S.A. não disponibilizará nenhum material desportivo nem permitirá o acesso a nenhum 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;
- Uma vez que os atletas contactam, ao longo da sua prática desportiva, com as **mesas de bilhar, caberá ao clube a responsabilidade de higienizar as mesmas** durante todo o período de ocupação;
- **A utilização de giz** para taco de bilhar, bem como a utilização dos próprios **tacos de bilhar não poderá ser realizada de forma partilhada**;
- 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;
- Em consequência do parágrafo anterior, o final de cada treino será antecipado 20 minutos em relação aos horários previamente definidos com cada entidade, de forma a poder proceder-se ao devido escoamento e arejamento dos espaços com as máximas condições de segurança e distanciamento;
- 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.