

PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID-19

Utilização Pista de Atletismo

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 utilização de instalações desportivas sob gestão da MS – Matosinhos Sport, E.M. S.A., nomeadamente da Pista de Atletismo da Zona Desportiva de Leça da Palmeira, 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 higiene e segurança.

CONDIÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA DOS LOCAIS DE TREINO E COMPETIÇÃO

A resolução do concelho de ministros no 55-A/2020, de 31 de julho, definiu que a prática da atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo pode ser realizada, desde que no cumprimento das orientações definidas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), nomeadamente as orientações 030/2020 e 036/2020, assim como, os Regulamentos e ou os Planos de contingência para o COVID 19 elaborado(s) pelas respetivas federações.

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.

CIRCULAÇÃO NA INSTALAÇÃO

Deverão ser seguidos os circuitos de circulação definidos e estabelecidos em cada instalação, devendo o percurso ser efetuado de modo a que seja respeitada a distância de segurança e evitar o cruzamento entre pessoas.

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** na circulação de pessoas do interior das instalações.

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.

IDENTIFICAÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO NA INSTALAÇÃO – PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO

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 de COVID 19 para a "área de isolamento" definida para cada uma das instalações. Posteriormente, deve contactar o SNS24 (808242424), de acordo com a norma da DGS 04/2020, o superior hierárquico da instalação e o responsável pela Higiene e Segurança da Matosinhos Sport. A área de isolamento definida para estas instalações é o Posto Médico, ou, em caso de inexistência, um balneário.

Se for detetado um caso suspeito, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento definida, garantindo que o mesmo é portador de máscara e de luvas. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

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).

CONDIÇÕES PARA A PRÁTICA DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Tendo como base a Resolução do Conselho de Ministros nº55-A/2020, as orientações 030/2020 e 036/2020 da DGS, e posteriores atualizações, foi decidido possibilitar a utilização de instalações desportivas geridos pela Matosinhos Sport, 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 devem elaborar um plano de contingência próprio para a COVID 19, de acordo com o artigo 34º-B do decreto-lei nº 39-A/2020 de 16 de Julho. Nesse documento devem ser atendidos os normativos do presente plano, o Regulamento COVID 19 para a retoma da prática competitiva e desportiva**

enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva nos termos do Decreto-Lei nº 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual, bem como todos os normativos da DGS em vigor;

- Todas as entidades / clubes deverão assegurar-se de que os seus atletas não apresentam *“sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia”*.

A infeção pode assim assemelhar-se a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

De forma geral, os sintomas mais graves verificam-se em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

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 de elementos do clube, entre atletas, treinadores e dirigentes, de acordo com regulamento específico da Federação Portuguesa de Atletismo;

- O número de atletas / treinadores / dirigentes presentes em cada momento de treino deve ser respeitado seguindo as orientações da Federação Portuguesa de Atletismo, sendo permitido uma presença máxima simultânea de até 70 elementos distribuídos pelas várias zonas da Pista, divididos por grupos de até 10 pessoas.

- Cada entidade / clube deve manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários/equipas técnicas e praticantes (Nome, email e contacto telefónico) que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

- 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;
- 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 estão dispensados da utilização da máscara em situação de prática desportiva;
- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
 - Equipas técnicas;
 - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas e demais staff logístico e de limpeza;
 - Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
- Distanciamento de pelo menos 3 metros durante a atividade física;

- A MS - Matosinhos Sport, E.M. S.A. permite o acesso a material desportivo que esteja arrecadado no interior das instalações, desde que o mesmo seja efetuado por até 2 elementos do corpo técnico/diretivo do clube;
- A utilização do material deverá cumprir todas as regras de higiene estabelecidas, sendo cada utilizador / clube responsável pela sua correta higienização e arrecadação no final de cada utilização;
- **A utilização dos colchões e caixas de salto é permitida, sendo da responsabilidade de cada utilizador / clube a correta higienização dos respetivos equipamentos, de acordo com as orientações em vigor, nomeadamente da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGS;**
- Não é permitida a partilha de espaços de treino entre mais do que uma entidade;
- **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;
- Cada período de treino terá a duração máxima de 80 minutos, tendo cada entidade / clube 10 minutos para encaminhar os atletas para a saída das instalações com as máximas condições de segurança e distanciamento;
- Poderá ser possível a utilização da Pista de Atletismo por entidades / utilizadores não federados, desde que devidamente autorizados;
- Caso surja alguma necessidade momentânea não prevista, deverá ser dado conhecimento da mesma ao funcionário da Matosinhos Sport presente no local.
- Toda e qualquer atividade que decorra nos espaços atribuídos é da inteira responsabilidade das entidades/clubes e deve ser realizada no estrito cumprimento dos regulamentos específicos das respetivas federações desportivas, dos planos de contingência e das normas da DGS em vigor,



nomeadamente o registo diário de todos os participantes e a higienização do material desportivo utilizado.

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.

CONTACTOS

MS – Matosinhos Sport, EM – 22 936 40 90

SNS 24 - 808 24 24 24

Autoridade Local de Saúde – 22 091 46 90