

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID-19**

### **Utilização de equipamentos desportivos**

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., 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.

### **LOCAIS DE TREINO, COMPETIÇÃO E ESPAÇOS CONEXOS**

- Centro de Desportos e Congressos;
- Pavilhão Municipal de Leça da Palmeira;
- Pavilhão Municipal de Custóias;
- Pavilhão Municipal de Guifões;
- Pavilhão Municipal do Padrão da Légua;
- Pavilhão Municipal de Sta. Cruz do Bispo;
- Campo de Ténis de Sta. Cruz do Bispo;
- Pavilhão Municipal de Matosinhos;
- Pavilhão Municipal de Leça do Balio;
- Pavilhão Municipal de Sra. da Hora;
- Pavilhão Municipal da Biquinha;
- Pavilhão da E.B. 2,3 de Matosinhos;
- Pavilhão da E.B. 2,3 de Leça da Palmeira;
- Pavilhão da E.B. 2,3 Óscar Lopes.

## **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, com a exceção dos escalões Seniores.

### **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).

## **CONDICÕES 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 publica 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 respetiva Federação Nacional da modalidade;

- O número de atletas presentes em cada momento de treino deve ser respeitado seguindo as normas impostas pelo regulamento específico das respetivas federações desportivas. Sendo que nas salas de desporto o limite de participantes por cada tempo de treino atribuído será apurado em função da área de específica de cada espaço e será afixado esse número em local visível.

- 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.

- Permitida a utilização de balneários para os escalões Seniores de acordo com a orientação da DGS 036/2020, sempre que possível;

- Permitida a utilização dos sanitários;

- Os atletas devem apresentar-se já equipados, não sendo permitida a troca de roupa nas instalações. Apenas é permitida a utilização de balneários nos escalões Seniores, sempre que possível;
- Proibida a realização de treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições dos escalões Seniores;
- 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, exceto nos escalões Seniores. Nas Salas de Desporto serão limitados os acessos em função das áreas disponíveis nos diferentes equipamentos desportivos;
- A MS - Matosinhos Sport, E.M. S.A. permite o acesso a material desportivo que esteja arrecadado no interior das instalações, sendo apenas permitido este acesso a um máximo de 2 elementos do corpo técnico/diretivo do clube;

- 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 espaço desportivo;

- Em consequência do exposto no parágrafo anterior, o final de cada treino será antecipado 10 minutos em relação aos horários previamente definidos com cada entidade, de forma a proceder-se à saída dos atletas com as máximas condições de segurança e distanciamento;

### **Utilização de Sala de Tratamento / Gabinete Médico**

Serão consideradas as seguintes recomendações:

a) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);

b) Evitar aglomeração de atletas dentro da sala de tratamentos, mantendo o distanciamento social;

c) Os atletas só devem usar a sala de tratamentos, com necessidade expressa;

d) Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos, devendo os profissionais de saúde/responsáveis de tratamento e atletas utilizá-lo regularmente;

e) Cada atleta deve usar a sua marquesa e não trocar durante o tratamento;

f) Antes e após cada atleta utilizar determinada marquesa ou material de fisioterapia, o profissional de saúde deve desinfetar a marquesa e o material utilizado;

g) Os atletas que necessitam devem ir diretamente para a fisioterapia sem contacto com os restantes atletas. Em horário diferente dos não lesionados;



- h) Os profissionais de saúde/responsáveis de tratamento devem usar máscara e lavar regularmente as mãos e \manter uma distância de segurança sempre que possível;
- i) Os profissionais de saúde/responsáveis de tratamento devem usar luvas para tarefas que requirem contato com o atleta; ao terminar a tarefa, as luvas deverão ser imediatamente descartadas e as mãos higienizadas;
- j) Banhos de recuperação (crioterapia) devem ser realizados individualmente e respeitando procedimentos estritos de higiene e limpeza pré e pós-utilização;
- k) No gabinete médico devem ser respeitadas todas as regras da sala de tratamentos, devendo apenas entrar um atleta de cada vez;
- l) Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, bem como marquesas, equipamentos, etc., após cada utilização.

#### **Sala de Reuniões / Auditório**

Serão consideradas as seguintes recomendações:

- a) Garantir o distanciamento de 2 metros entre todos os presentes;
- b) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- c) Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos;
- d) Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, nomeadamente das secretárias, teclados e ratos de computador, telefones, fotocopiadoras, comandos (TV, ar condicionado, projetores, etc.) e ainda das cadeiras e mesas de reunião;
- e) No contacto com os media, deve-se privilegiar efetuar a flash interview em detrimento da conferência de imprensa em sala, em local junto ao terreno de jogo devidamente sinalizado, respeitando as regras de distanciamento.

- 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