

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

### **Campos de Futebol**

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 E COMPETIÇÃO**

- Campos de Futebol da Zona Desportiva de Leça da Palmeira;
- Complexo Desportivo de Lavra;
- Complexo Desportivo de Custóias;
- Complexo Desportivo Aldeia Nova;
- Polidesportivo do Bairro dos Pescadores.

### **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 o "Regulamento COVID 19 para a retoma da prática competitiva de futebol, futsal e futebol de praia", da Federação Portuguesa de Futebol.

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. Deverá ainda ser contactado o superior hierárquico da instalação (cuja identificação se encontra devidamente afixada na instalação) e o responsável pela Higiene e Segurança da Matosinhos Sport (a serem contactados pelo(a) colaborador(a) da Matosinhos Sport presente no local). A área de isolamento definida para estas instalações é o Posto Médico, ou, em caso de inexistência, um balneário previamente designado para o efeito.

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, toalhete 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 dos campos de futebol 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 de futebol, futsal e futebol de praia, elaborado pela Federação Portuguesa de Futebol bem como todos os normativos da DGS em vigor;**

- 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 de elementos do clube, entre atletas, treinadores e dirigentes;

- 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, decorrente da orientação da DGS 030/2020, atualizada a 12 de junho de 2020;

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

- Permitida a utilização dos sanitários;

- Os atletas devem apresentar-se já equipados, não sendo permitida a troca de roupa nas instalações à exceção dos escalões Seniores;

- 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;
  
- 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 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;
  
- 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;



- 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.

#### CONTACTOS

MS – Matosinhos Sport, EM – 22 936 40 90

SNS 24 - 808 24 24 24

Autoridade Local de Saúde – 22 091 46 90