



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

1. INFORMAÇÃO A TODOS OS ATLETAS E PARTICIPANTES

A. OBJETIVO

A partilha da informação disponível com os atletas e organização, é essencial para a eficácia das medidas definidas no Plano de Contingência. O nível de partilha será proporcional ao envolvimento/ funções da organização no Plano de Contingência. A divulgação será feita a nível geral através da publicação no Facebook, afixação de Ajudas Visuais e de emails, Facebook.

B. CONTEÚDOS

Utilizando, sempre que possível, o material disponibilizado pela Direção Geral da Saúde, serão afixadas Ajudas Visuais salientando as questões mais pertinentes que implicam uma participação direta de todos os atletas e organização, nomeadamente:

- Recomendações.
- Como lavar as mãos;
- Como proceder.

Para promover a interação e diálogo sobre o tema foi criado o regulamento interno, visando essencialmente a abordagem relativas às recomendações, sintomas e como proceder num caso suspeito.

C. ATUALIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO

Será feita uma consulta regular do site da Direção Geral da Saúde no sentido de manter atualizada a informação que se disponibiliza.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

D. MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

As medidas de autoproteção constituem os comportamentos que cada atleta e membro da organização devem adotar para se proteger contra o novo coronavírus, contribuindo de forma ativa para a prevenção da doença, proteção da sua saúde e dos restantes, permitindo o desenrolar das atividades ao ar livre previstas para os dias 18 de junho, entre as 15h30 e as 24h00.

O total de atletas está limitado a 200.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- Lavagem frequente das mãos ou Higiene das mãos com água ou com solução antisséptica (Anexo Informativo 3);
- Evitar o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca – Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objetos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença;
- Se tossir ou espirrar, cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel – Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado;
- Evitar o contacto próximo com pessoas com sintomas do novo coronavírus 2019-nCoV – Procure não estar na presença de pessoas com sintomas do novo coronavírus 2019-nCoV. Se

ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 2 metro de distância, para os proteger de adoecer também;

- Se ficar doente, permaneça em casa e não venha ao evento— Se estiver com sintomas do novo coronavírus, contacte a Linha Saúde 24, pelo número 808 24 24 24, de forma a proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas.

Ao levantar o dorsal utilize sempre máscara de proteção e respeite as delimitações existentes no chão.

No ato de levantamento do dorsal é obrigatório comprovar processo de vacinação completo. Em alternativa ao certificado, no dia da prova, o atleta ou participante deve ter na sua posse um autoteste rápido à Covid que fará junto de um membro da organização habilitado para o efeito. Não o tendo providenciado, ficará impedido de participação.

Antes de levantar o dorsal será medida a temperatura do atleta.

Os registos serão efetuados em modelo próprio da organização.

No jantar, respeite de igual modo as marcações, quer no serviço, quer as existentes nas mesas. Sente-se apenas nos locais indicados e evite aproximações a menos de 1,50 metros de distância.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

Na informação da Linha Saúde 24, deverá solicitar o respetivo atestado médico no momento, e informação de como tratar.

2. LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS INSTALAÇÕES E OBJETOS

A. OBJETIVO

A higiene das instalações minimiza a transmissão do vírus através do contacto com as superfícies.

Como os vírus podem sobreviver em superfícies, é aconselhável uma limpeza regular com desinfeção das superfícies mais tocadas.

Neste sentido foram tomadas medidas para intensificar e reforçar as ações de higiene e limpeza das instalações, com particular incidência no refeitório, cozinha e balneários.

B. INTENSIFICAÇÃO E REFORÇO DA LIMPEZA E DESINFEÇÃO

Nos dias dos eventos será feita uma intensificação da higienização.

Nas rotinas de higienização será dada especial atenção aos equipamentos e objetos de uso comum, nomeadamente:

- Puxadores e maçanetas das portas das instalações
- Corrimãos existentes
- WC
- Mesas e cadeiras do refeitório;
- Equipamentos de uso comum, como pratos e talheres

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

A equipa de limpeza será orientada e se necessário reforçada, no sentido de aumentar a frequência das operações de limpeza, dando especial atenção aos espaços de uso comum (Ex. Balneários, vestiários, sanitários e refeitório).

Para os vários locais do espaço desportivo serão disponibilizados doseadores de desinfetante de base alcoólica, para que cada atleta ou membro da organização tenha a possibilidade de reforçar a higienização dos objetos de maior contacto (Ex. telefone, talheres, pratos de mesa, copos, medalhas de Finisher, etc.).

C. REFORÇO DA VENTILAÇÃO

Sendo um espaço aberto, o problema da ventilação não se coloca.

D. DESINFECÇÃO DE ESPAÇOS CONTAMINADOS COM SITUAÇÃO DE POTENCIAL CONTAMINAÇÃO POR COVID19.

DESINFECÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO (Só se aplica se se constatar a existência de algum caso) De qualquer forma todos os participantes no evento assinam declaração sobre compromisso de honra de que supostamente não são portadores do COVID19 nem estiveram contaminados nos últimos 15 dias antes da data do evento)

No formulário de inscrição o participante deve indicar que se possui ou não certificado de vacinação completo. No dia do levantamento do dorsal o participante poderá atualizar os dados referentes à vacinação covid 19 ou outra imunidade prevista na legislação. (ter tido COVID e estar recuperado)

Em alternativa pode no dia da prova o atleta fazer teste rápido, conforme já indicado. Se der positivo não poderá participar no evento e será de imediato aconselhado a contactar a saúde 24, no cumprimento das regras que vigorarem à data.

Os espaços que tenham sido frequentados por colaboradores com a doença confirmada, definidos como potencialmente contaminados, nomeadamente a sala de isolamento devem ser limpos e desinfetados com o produto desinfetante aprovado, o mais rápido possível após a confirmação do caso.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

Devem ser utilizados equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfecção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis.

Em termos de produtos de higiene e limpeza, deve ser dada prioridade na higienização e limpeza aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas).

A limpeza e desinfecção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

Deve ser dada especial atenção a todas as superfícies duras, mesas, cadeiras, telefones, estores, portas e puxadores, teclados e ratos de computadores, vidros, paredes, etc.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

3. HIGIENE DAS MÃOS

A. OBJETIVO

A higiene das mãos é essencial para anular a possibilidade de transmissão do vírus através do

contacto com as superfícies contaminadas e posterior contacto com os olhos, nariz ou boca. Como os vírus podem sobreviver em superfícies durante horas a dias, é aconselhável uma lavagem regular das mãos.

B. INTENSIFICAÇÃO E REFORÇO DA HIGIENE DAS MÃOS

Dado o tipo de instalações ao ar livre, mesmo assim, é disponibilizado aos atletas os meios essenciais para higienização regular das mãos, como sabonete bactericida e desinfetantes de base alcoólica. Esta medida é complementada pela informação visual afixada, salientado como e quando lavar as mãos.

No contexto atual, sentiu-se necessidade de reforçar os meios disponíveis, especialmente para as áreas com maior afluência de atletas junto à meta, tendo sido instalados doseadores de base alcoólica nas zonas de contacto com o público (ex. levantamento de dorsais e refeitório) e junto de equipamentos de uso comum (ex. mobiliário de cozinha). Para garantir que a lavagem e desinfecção das mãos é feita de forma mais correta, as ajudas visuais existentes foram reforçadas através da afixação de informação disponibilizada pela DGS.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

4. USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO

A. OBJETIVO

É obrigatório o uso de máscara como medida de proteção ou redução do risco de contágio, este equipamento de proteção individual deve ser usado pelos colaboradores com caso suspeito ou não, para minimizar o possível contágio dos colegas.

Todos os atletas e acompanhantes devem fazer-se acompanhar de máscaras e só as deverão retirar durante a prova e durante a hora da refeição.

A máscara também deve ser utilizada para conferir uma proteção suplementar às pessoas que em alguma situação têm que manter um contacto próximo (distâncias iguais ou inferiores a 1 metro) ou com alguém doente com sintomas de COVID-19.

B. COMO UTILIZAR E ELIMINAR AS MÁSCARAS CORRECTAMENTE

Máscaras Cirúrgicas

1º As máscaras possuem uma face interior e uma face exterior;

2º Desdobrar a máscara. A barra metálica que permite diferenciar a parte de cima da parte de baixo aplica-se sobre o nariz.

3º Apertar a máscara passando o elástico atrás das orelhas.

4º Ajustar a máscara pressionando a barra metálica sobre o nariz.

5º A máscara está colocada corretamente.

Máscaras do tipo FFP2 (Podem ser usadas caso não estejam disponíveis máscaras cirúrgicas)

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ANEXO 1 INFORMATIVO

1º A máscara deve cobrir a boca e o nariz

2º Colocar os elásticos atrás da cabeça, de um lado e de outro das orelhas.

3º Ajustar a máscara pressionando a barra metálica sobre o nariz.

4º Testar a estanquidade furando a superfície filtrante com a ajuda das mãos e de uma folha de plástico.

5º A máscara está colocada corretamente.

(Fonte: “Travail & Sécurité” N.º 696- Juin 2009, págs. 16-17)

Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos. Sempre que tocar numa máscara

usada – por exemplo, ao retirá-la – deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfetá-las com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

A máscara deve substituída sempre que ficar húmida.

Para retirar e eliminar uma máscara convenientemente:

- Partir do princípio de que a parte da frente da máscara está contaminada;
 - Desatar ou partir os atilhos da parte de baixo e depois os atilhos ou elásticos da parte de cima e retirar a máscara pegando-lhe unicamente pelos atilhos;
 - As máscaras descartáveis devem deitar-se fora após uma única utilização;
 - Depois de retiradas, as máscaras devem ser metidas num saco de plástico, que deve ser bem fechado. Esse saco deve juntar-se aos resíduos domésticos normais.
- Depois de retirar a máscara é necessário lavar as mãos, com água e sabão, ou desinfetá-las com SABA.

Diretrizes da DGS – Orientações

Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas.

Para o efeito consultar o link.

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>

Transcrição das regras para desporto em espaços ao ar livre a partir das diretrizes;

(Estas orientações são omissas face ao desporto ao ar livre, pelo que se seguem os princípios amplamente definidos pela DGS no tocante à proteção e meios de o fazer)

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto.

Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos. Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

Medidas gerais e preparação prévia

1. Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:
2. Em todas as infraestruturas onde decorra prática de atividade física e desportiva:
3. a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B 2 Avaliação de risco nos locais

de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;

4. b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;

5. c) Garantir os Equipamentos de Proteção Individual necessários aos funcionários; Máscaras, Viseiras e luvas.

d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas; No caso concreto, se qualquer colaborador, no preenchimento da declaração tiver sinais de covid 19, incluindo temperatura acima do normal, será imediatamente isolado na sala reservada para o efeito, aguardando a chegada das autoridades.

e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;

NOVO | NEW | 新型冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço

When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or with your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或者手臂遮住嘴巴和鼻子



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的溶液洗手



Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória

Avoid close contact with people suffering from respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24



REPÚBLICA PORTUGUESA



SNS



120 DGS

f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);

g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine. Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços de ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:

a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2; b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual, máscaras, viseiras e luvas, para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;

b) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física ao ar livre assim com dos colaboradores, Staff de apoio; O horário definido do evento será entre as 15h30 e as 24h00.

c) A receção dos atletas será feita 45 minutos antes das partidas conforme Declaração Entrada no Recinto anexa na parte final deste Plano de Contingência. Os atletas que tenham de fazer autoteste rápido deverão providenciar a chegada ao recinto 120 minutos antes da partida.

Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

1. A utilização de balneários passou a ser permitida através da orientação datada da atualização de 12 jun 2020 da DGS.
2. O CRCP Trilhos do Lobo determinam a utilização de 2 atletas em simultâneo por balneário, feminino e masculino, no cumprimento dos 2 metros de distanciamento social.
3. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.
4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.

Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Funcionários: obrigatório o uso de máscara.
2. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
3. b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações.
Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
4. c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros).

- a. **Plano para o recinto do evento** – À entrada do recinto é feita triagem a todos os atletas e colaboradores com o preenchimento de uma declaração onde consta:
- i. Nome
 - ii. Temperatura corporal
 - iii. Assinatura de declaração sobre compromisso de honra em como nos últimos 15 dias não esteve em contacto com potenciais transmissores do vírus, nem estiveram com a doença ativa nos últimos 15 dias à data do evento.
 - iv. Contacto telefónico
 - v. Comprovativo vacinação completa
 - vi. Autoteste presencial negativo





Foto 1

V A receção aos atletas será feita de forma a evitar o contacto; Nesse sentido serão colocadas baias de segurança com intervalos de 2 metros.

VI O secretariado será realizado ao ar livre, tanto as condições atmosféricas o permitam, pois atendendo à época do ano é muito provável que assim aconteça.

VII Na partida cada atleta é responsável por respeitar a distância mínima de 2 metros sendo obrigatório o uso de máscara até ser dado o sinal de partida.

VIII Na chegada os atletas são encaminhados para os banhos – 2 atletas por balneário.

IX A refeição será servida em mesas com a indicação dos lugares que podem ser ocupados e assim garantir toda a segurança entre atletas e convidados.

X Serão afixados por todo o recinto informações sobre os cuidados a ter enquanto o evento decorrer.

XI – Estão assegurados dispensadores de gel nos locais necessários para a higienização das mãos.

NOTA FINAL: Á data do evento vigoraram as alterações que vierem a ser tomadas pela DGS, no tocante às regras de participação descritas neste Plano de Contingência, incluindo o da utilização ou não do certificado e testagem. As novas regras, a existirem, sobrepõem-se a este regulamento.



DECLARAÇÃO

(Entrada no Recinto do Evento, antes do levantamento do dorsal)

Conforme definido no Plano de Contingência, declaro sobre compromisso de honra em como nos últimos 15 dias não estive em contacto com potenciais transmissores do vírus (Covid19), nem estive com a doença ativa nos últimos 15 dias à data do evento.

Mais assumo o compromisso de respeitar o distanciamento social previsto na lei, fazendo uso de máscara, conforme definido no Regulamento e Plano de Contingência do Centro Recreativo e Cultural de Penalobo – Trilhos do Lobo.

Após recebimento do dorsal ocuparei o lugar definido na meta de partida.

A Máscara só será retirada após a partida faseada, deixada em recipiente próprio disponibilizado.

Para a chegada devo providenciar o uso de nova máscara e usar os balneários conforme previsto no regulamento.

No regresso ao refeitório comprometo-me ao uso de máscara, retirando-a apenas para a ingestão dos alimentos e bebidas.

Assumo ainda o compromisso de respeitar os lugares definidos nas mesas do refeitório.

- Mais declaro ser possuidor de certificado de vacinação:

- SIM (coloque uma cruz) ☐
 - NÃO (coloque uma cruz) ☐
 - Em alternativa ao certificado o atleta ou participante deve trazer consigo um autoteste rápido à Covid que fará junto de um membro da organização habilitado para o efeito.
 - Negativo SIM ☐
 - Positivo SIM ☐
- (Conforme orientações em vigor à data do evento)**

• NOME LEGÍVEL _____

• TEMPERATURA CORPORAL MEDIDA _____

• Nº TELEMÓVEL _____

ASSINATURA

Penalobo, 18 de Junho de 20

