



**Prevenção Covid-19**

**Manual de**

**Procedimentos**

**de Praticantes**

**e Funcionários**

**Parque Desportivo**

**de Ramalde**

---

11 de maio de 2020

A pandemia da COVID-19, operou profundas transformações no mundo do desporto, impondo regras sem precedentes, proibindo e suspendendo a prática desportiva e a utilização de infraestruturas desportivas, 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 existência de medidas cautelares e preventivas que permitam a prática desportiva e a atividade física ao ar livre que não envolva contacto físico, desde que no respeito de regras de higiene e sanitárias.

O Presente Manual de Procedimentos decorre do teor constante na alínea d) do artigo 16º do anexo da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril, que declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Nesse sentido mostra-se necessário que a reabertura de instalações desportivas sob gestão da ÁGORA, ao abrigo da referida resolução, se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar a prática desportiva em condições de higiene, segurança e saúde tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

## **Nota Introdutória:**

O Parque Desportivo de Ramalde é constituído pelos seguintes equipamentos desportivos:

1. Pista de Atletismo;
2. Campo de Futebol;
3. Tiro ao Arco;
4. Skate Park;

Nos termos do número 3 do anexo I da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril, mantêm-se encerrado ao público o Campo de Futebol.

## 1. Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da Covid-19



### Higiene das mãos

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente 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.).

**Neste complexo desportivo existem locais adequados para a lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel), bem como dispensadores com SABA, devidamente identificados.**

## **Etiqueta respiratória**

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de gotículas respiratórias de 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).

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se se tossir ou espirrar deve-se 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).

Deve-se adotar o procedimento de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.

**Neste complexo desportivo disponibiliza-se lenços de papel devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente.**

**A utilização de máscaras será necessária sempre que se verifiquem sinais ou sintomas respiratórios (ex. constipação ou tosse) e confinamento em espaços interiores.**

## **Distanciamento social**

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS- -CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento social um afastamento entre funcionários ou entre praticantes desportivos, ou entre aqueles e estes, de pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

A reorganização do complexo desportivo, assim como os fluxos (entrada e saída), visam assegurar o distanciamento social entre funcionários e entre estes e os praticantes desportivos ou utentes, permitindo o cumprimento das distâncias de segurança.

Deve ser respeitada a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e/ou percursos de circulação.

Poderão ser estabelecidos procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários e entre estes e os praticantes desportivos (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do funcionário nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

## Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, 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 da SARS-CoV-2 (COVID-19).

Em termos gerais, será reforçado o plano de higienização e desinfeção do complexo desportivo, em particular:

- **Superfícies**, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- **Mobiliário** e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- **Instalações sanitárias**, em particular as instalações sanitárias exteriores utilizadas pelos atletas praticantes, devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

## Auto-monitorização de sintomas

A temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$  (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Em termos gerais, os funcionários devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o funcionário deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS.

**Recomenda-se que todos os praticantes frequentadores do complexo desportivo, bem como os funcionários se submetam à medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva ou do trabalho, respetivamente.**

Perante um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) OU dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a “área de isolamento” do complexo desportivo e contactar SNS24 (808 24 24 24).

## **Organização de espaços de trabalho**

- Organização do espaço de trabalho de forma a garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros entre trabalhadores;
- Reposicionar postos de trabalho em posição estratégica que impeça o “frente-a-frente”;
- Colocação de “travões” nas portas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, de forma a promover a circulação do ar e evitar a necessidade de abertura;
- Definição de rotinas de circulação de forma a evitar cruzamentos (sinalização até que a rotina seja interiorizada);
- Reduzir os materiais, informativos ou outros e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações;
- Manter circulação de ar preferencialmente com janelas abertas;
- Higienização das mãos antes e depois da utilização de equipamentos comuns (ex.: fotocopiadora);
- Limpeza e desinfecção dos espaços comuns, duas vezes ao dia, nomeadamente elevadores, corrimões, salas de reunião, casas de banho, puxadores de portas;
- A sala de isolamento irá manter-se permanecer devidamente equipada conforme o previsto no plano de contingência.

## **Proteção individual**

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

A ÁGORA disponibiliza aos funcionários do complexo desportivo máscaras faciais, de acordo com a Orientação n.º 019/2020 da DGS.

## **(In)Formação**

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 complexo desportivo, 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 do complexo desportivo, quer as medidas individuais (ex. EPI);
- No âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança dos funcionários e utilizadores do complexo desportivo, serão realizadas ações de informação e disponibilizados materiais informativos que podem ser consultados e partilhados.

## **2. Condições para a prática da atividade física e desportiva**

É permitida a prática desportiva ao ar livre, em contexto não competitivo, desde que se assegurem as seguintes condições:

- Respeito de distanciamento mínimo de três metros entre atletas, para atividades que se realizem em paralelo;
- A distância recomendada em linha é superior a 20 metros e lateralmente superior a 3 metros;
- O atleta em regime de utilização livre apenas poderá exercer a sua atividade na pista que lhe for destinada, não sendo permitido correr lado a lado, exceto no estrito tempo de ultrapassagem;
- Está impedida a partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes. Excetuam-se dos limites estabelecidos, os atletas profissionais ou de alto rendimento;
- Não é permitido o acesso à utilização de balneários;
- Para utilização das instalações, os clubes devem previamente apresentar um manual de procedimentos de praticantes em conformidade com a resolução do conselho de ministros;
- As utilizações da pista de atletismo do Parque Desportivo de Ramalde estão sujeitas a marcação prévia;
- Mantêm-se em vigor e devem ser respeitadas todas as demais normas do Regulamento de utilização do Parque Desportivo de Ramalde, cuja aplicação não esteja expressamente afastada pelas regras e instruções do presente Manual.

### **3. Condições para a prática da actividade física e desportiva no Skate Park**

De acordo com a Avaliação do Risco e identificação de Medidas de Mitigação, no contexto COVID-19 elaborado pelo IPDJ, foi efetuada a respetiva avaliação tendo sido considerado que o skatepark do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL apresenta um risco moderado de propagação do COVID 19, cf anexo I.

Assim e de modo a mitigar a possibilidade de contágio, é permitida a prática desportiva ao ar livre, em contexto não competitivo, desde que se assegurem as seguintes condições:

- A lotação máxima instantânea é reduzida a 10 praticantes, sendo que apenas 5 poderão estar a efetuar manobras em simultâneo;
- Respeito de distanciamento mínimo de três metros entre praticantes;
- Está impedida a partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- As utilizações do Skatepark do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL estão sujeitas a marcação prévia;
- O período de frequência está limitado a 50 minutos por utilizador e por período (período da manhã e da tarde);
- Mantêm-se em vigor e devem ser respeitadas todas as demais normas do Regulamento de utilização do Skatepark e do Parque Desportivo de Ramalde/INATEL, cuja aplicação não esteja expressamente afastada pelas regras e instruções do presente Manual.



**Porto.**