

Plano de Contingência COVID-19

Liga Portuguesa de Karaté Do

Open Vila Cascais 2021

6 e 7 de novembro de 2021



1 Índice

2	Ficha técnica	3
3	Enquadramento geral.....	4
4	Referências	5
5	Descrição do evento	6
6	Destinatários do plano	6
7	Locais	7
7.1	Bancadas	7
7.2	Balneários e Instalações sanitárias de uso dos atletas	7
7.3	Instalações Sanitárias de uso pelo público	7
7.4	Instalações sanitárias para uso dos colaboradores (árbitros/staff e outros).....	8
7.5	Sala de aquecimento	8
7.6	Área competitiva	8
7.7	Bilheteira	9
7.8	Acreditação	9
7.9	Outros espaços	9
8	Acesso ao pavilhão	9
8.1	Entrada de público para as bancadas	9
8.2	Entrada de atletas.....	10
8.2.1	Entrada de atletas para as bancadas	10
8.2.2	Entrada de atletas para a sala de aquecimento	10
8.3	Entrada de staff, árbitros e colaboradores	11
9	Público geral	11
10	Área de isolamento	12
10.1	Procedimento em caso de suspeita.....	12
11	Aplicação e vigilância do cumprimento das normas	13
12	Anexos	14
12.1	Anexo 1: Uso de Máscara.....	15
12.2	Anexo 2: Medidas gerais.....	16
12.3	Anexo 3: Lavagem de mãos.....	17
12.4	Anexo 4: Distância de segurança	18
12.5	Anexo 5: Fluxograma de atuação em caso de suspeita	18
12.6	Anexo 6: Plano de localização	19
12.7	Anexo 7: Planta do evento	19
12.8	Anexo 8: Termo de responsabilidade	21

2 Ficha técnica

Título

Karaté Open Vila de Cascais

Data

6 e 7 de novembro de 2021

Localização

Escola Salesiana de Manique – Pavilhão Multiusos

Morada

Rua Salesianos, 1 Alcabideche

Exploração

Liga Portuguesa de Karaté Do

Elaboração

Liga Portuguesa de Karaté Do

Data de publicação

Outubro de 2021

Responsável pelo evento e aplicação do plano de contingência

Rui Inácio - Liga Portuguesa de Karaté Do Nº Tel. 962770250

3 Enquadramento geral

O presente Plano de Contingência COVID-19, tem a finalidade de transmitir confiança e tranquilidade a todos aqueles que utilizam os espaços do evento Karaté Open Vila de Cascais, com a garantia de que são cumpridas todas as regras, bem como as melhores práticas promovidas a nível global.

Este plano define as medidas e procedimentos de prevenção e mitigação do risco de contágio pela COVID-19, assegurando que todos os participantes do evento estão sensibilizados para o cumprimento das regras aconselhadas pelas autoridades de saúde.

Sendo a situação pandémica um processo em permanente evolução, este Plano de Contingência COVID-19 terá as atualizações necessárias para se ir adequando as circunstâncias do momento.

O Pavilhão Multiusos da Escola Salesiana de Manique é um local coberto para a prática desportiva, que recebe na sua grande maioria modalidades coletivas, com elevado potencial de contágio devido a natureza de contacto.

O plano de contingência tem como objetivo os eventos desportivos, no estreito cumprimento das diretrizes dos organismos governamentais responsáveis, nomeadamente das orientações específicas da Direção Geral da Saúde.

Este plano deverá ser dinâmico, podendo assumir diversas fases, mediante a realidade epidemiológica local e nacional, obrigando à uma constante monitorização e readaptação dos serviços, de acordo com as recomendações das autoridades competentes.

As medidas que se seguem, foram pensadas para que todos os atletas, técnicos e colaboradores se sintam mais seguros e confortáveis na realização deste evento desportivo, Open Vila de Cascais.

4 Referências

- A 17 de maio, com a Resolução do Conselho de Ministros (38/2020) é autorizada a prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre desde que se respeitem as condições estabelecidas no artigo 22º conjugado com o artigo 8º. É também permitido o treino de atletas de alto Rendimento (que já estavam autorizados) ou que integrem as seleções nacionais da modalidade.
- A 31 de julho foi publicada a Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020 onde “a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada sem público, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS” (n.º 1 do artigo 23º).
- Orientação DGS n.º 30/2020 da DGS de 29 de maio atualizada a 20 de julho
- Orientação DGS n.º 036/2020, data: 25/8/2020, atualizada a 17/4/2021 – COVID-19 – Desporto e Competições Desportivas.

5 Descrição do evento

O Karaté Open Vila de Cascais realiza-se a 6 e 7 de novembro de 2021, no Pavilhão Multiusos da Escola Salesiana de Manique. O evento terá a participação de atletas de vários pontos de Portugal continental e ilhas.

A prova iniciará pelas 8h30 e encerrará às 19h em ambos os dias.

6 Destinatários do plano

O presente plano é direcionado para todo o pavilhão, nomeadamente, zonas de balneários, sala de aquecimento, área competitiva, acessos ao público no exterior e interior, e bancadas.

Para a sua concretização plena e segura, o plano deve ser do conhecimento de todos, que deverão cumprir de forma rigorosa as normas e recomendações nele expressas.

A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 será ponderada tendo em consideração a evolução da situação epidemiológica e as recomendações emanadas pelo Governo português e pela Direção Geral da Saúde (DGS).

Em todo o pavilhão existirão recipientes de álcool gel para desinfeção das mãos. Nas entradas é obrigatório a desinfeção das mãos e uso permanente de máscara cirúrgica.

Não devem dirigir-se às instalações os utilizadores que:

- a) Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias.
- b) Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato.
- c) Pertencam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVID-19 ou comorbilidades).

A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 será ponderada tendo em consideração a evolução da situação epidemiológica e as recomendações emanadas pelo Governo português e pela Direção Geral da Saúde (DGS).

Em todo o pavilhão existirão recipientes de álcool gel para desinfeção das mãos. Nas entradas é obrigatório a desinfeção das mãos e uso permanente de máscara cirúrgica.

7 Locais

7.1 Bancadas

A zona das bancadas está delimitada, estas serão identificadas com cores diferentes, o piso onde se encontram os Tatamis é desnivelado em relação às bancadas ficando numa posição inferior.

Existem casas de banho para o público no exterior como se pode identificar no anexo VI, para homens e para as mulheres, com regularidade a colaboradora dedicada para esta função fará a desinfeção do local.

A higienização a realizar pelas funcionárias da limpeza, será feita de forma regular e com a utilização de produtos à base de hipoclorito de sódio, desinfetante/germicida ou solução alcoólica a 70%. As superfícies a desinfetar são pavimentos, loiças sanitárias, torneiras, puxadores de portas, etc.

Na zona é obrigatório:

- Uso permanente de máscara cirúrgica;
- Desinfetar as mãos com regularidade;
- Sentar apenas nos lugares referenciados, de acordo com o bilhete comprado;
- Respeitar todas as orientações dadas pelos colaboradores;

7.2 Balneários e Instalações sanitárias de uso dos atletas

A zona dos balneários é um espaço localizado dentro das instalações do pavilhão, bem como contigualmente à sala de aquecimento, onde será possível a troca de roupa por parte dos atletas, os balneários utilizados são de uso exclusivo para os atletas não sendo permitida a utilização dos mesmos a quaisquer outros utilizadores.

Estes espaços serão limpos e desinfetados regularmente por um membro do staff designado para o efeito.

A higienização a realizar pelas funcionárias da limpeza, será feita de forma regular e com a utilização de produtos à base de hipoclorito de sódio, desinfetante/germicida ou solução alcoólica a 70%. As superfícies a desinfetar são pavimentos, loiças sanitárias, torneiras, puxadores de portas, etc.

Na zona é obrigatório:

- Uso de máscara cirúrgica;
- Desinfetar as mãos com regularidade;
- Cumprir o distanciamento físico;
- Cumprir com o limite de pessoas estipulado pelo plano de contingência do espaço;
- Será efetuada entre utilizadores a desinfeção do local pelo colaborador designado para essa tarefa;

7.3 Instalações Sanitárias de uso pelo público

As instalações sanitárias, para uso do público, serão exclusivas para este grupo de utilizadores estando identificadas no anexo VII.

Estes espaços serão limpos e desinfetados regularmente por um membro do staff designado para o efeito.

A higienização a realizar pelas funcionárias da limpeza, será feita de forma regular e com a utilização de produtos à base de hipoclorito de sódio, desinfetante/germicida ou solução alcoólica a 70%. As superfícies a desinfetar são pavimentos, loiças sanitárias, torneiras, puxadores de portas, etc.

Na zona é obrigatório:

- Uso de máscara cirúrgica;
- Desinfetar as mãos com regularidade;
- Cumprir o distanciamento físico;
- Cumprir com o limite de pessoas estipulado pelo plano de contingência do espaço;
- Será efetuada entre utilizadores a desinfecção do local pelo colaborador designado para essa tarefa;

7.4 Instalações sanitárias para uso dos colaboradores (árbitros/staff e outros)

As instalações sanitárias, para uso dos colaboradores, serão exclusivas para este grupo de utilizadores estando identificadas no anexo VII.

Estes espaços serão limpos e desinfetados regularmente por um membro do staff designado para o efeito.

A higienização a realizar pelas funcionárias da limpeza, será feita de forma regular e com a utilização de produtos à base de hipoclorito de sódio, desinfetante/germicida ou solução alcoólica a 70%. As superfícies a desinfetar são pavimentos, loiças sanitárias, torneiras, puxadores de portas, etc.

Na zona é obrigatório:

- Uso de máscara cirúrgica;
- Desinfetar as mãos com regularidade;
- Cumprir o distanciamento físico;
- Cumprir com o limite de pessoas estipulado pelo plano de contingência do espaço;
- Será efetuada entre utilizadores a desinfecção do local pelo colaborador designado para essa tarefa;

7.5 Sala de aquecimento

Local situado no exterior do pavilhão, identificado no anexo VI.

Neste local a regras em vigor são:

- Apenas é permitida a permanência de atletas, staff e outros colaboradores;
- Durante a permanência neste local todos os presentes estão obrigados ao uso da máscara;
- Não é permitido o empréstimo material, pelo que o atleta deve vir munido de todo o equipamento necessário à competição (preferencialmente dentro de uma mochila/saco) e de uma garrafa de água;

7.6 Área competitiva

Piso inferior do pavilhão, identificado no anexo VI

Neste local a regras em vigor são:

- Apenas é permitida a permanência de atletas, staff e árbitros e outros colaboradores;
- Durante a permanência neste local todos os presentes estão obrigados ao uso da máscara, excetuando os atletas que se encontrem a realizar a sua performance competitiva;

7.7 Bilheteira

Local onde é feita a venda de bilhetes de entrada para o público, localizado no exterior do pavilhão, cumprindo as regras de distanciamento físico mínimo de 2 metros entre pessoas não coabitantes.

Local identificado no anexo VI.

7.8 Acreditação

Local onde é feito o levantamento das credenciais para os atletas, treinadores, staff e árbitros, localizado no exterior do pavilhão, cumprindo as regras de distanciamento físico mínimo de 2 metros entre pessoas não coabitantes.

Para o levantamento das devidas credenciais os clubes deverão entregar o termo de responsabilidade de cada um dos seus elementos, para que as mesmas sejam entregues.

Se houver falta do termo de responsabilidade de algum elemento, essa credencial não será facultada sob pena de esse elemento não poder participar na prova.

Local identificado no anexo VI.

7.9 Outros espaços

A utilização de outros espaços, no decorrer da competição, é permitida apenas a pessoas que desempenhem as funções definidas nos referidos documentos, utilizando os percursos, locais e equipamentos devidamente sinalizados.

A higienização a realizar pelas funcionárias da limpeza, será feita de forma regular e com a utilização de produtos à base de hipoclorito de sódio, desinfetante/germicida ou solução alcoólica a 70%. As superfícies a desinfetar são pavimentos, loiças sanitárias, torneiras, puxadores de portas, etc.

8 Acesso ao pavilhão

8.1 Entrada de público para as bancadas

A entrada de público é efetuada por uma das portas principais do pavilhão, que se encontra delimitada com sinalização exterior mediante a **apresentação do bilhete de entrada, Documento de identificação** e apresentação dos seguintes **elementos**:

- Certificado Digital de Vacinação ou Certificado Digital de Recuperação (que atestem que o titular recuperou de uma infeção por SARS- CoV -2, na sequência de um

resultado positivo num teste TAAN realizado, há mais de 11 dias e menos de 180 dias),
ou

- Teste PCR com resultado negativo realizado até 72h antes do jogo, ou Teste antigénio com resultado negativo realizado até 48 horas antes do jogo;
- Para efeitos de comprovação de teste negativo e certificados digitais é obrigatório a apresentação do documento de identificação pessoal;
- Os menores de 12 anos estão dispensados da obrigação de teste de despistagem para acesso a locais ou estabelecimentos, para participar em eventos e para efeitos de circulação.

8.2 Entrada de atletas

8.2.1 Entrada de atletas para as bancadas

A entrada de atletas às bancadas é efetuada pela entrada do público identificada no anexo VI, que se encontra delimitada com sinalização exterior mediante a apresentação de credencial, documento de identificação e apresentação dos seguintes elementos:

- Certificado Digital de Vacinação ou Certificado Digital de Recuperação (que atestem que o titular recuperou de uma infeção por SARS- CoV -2, na sequência de um resultado positivo num teste TAAN realizado, há mais de 11 dias e menos de 180 dias), ou Teste PCR com resultado negativo realizado até 72h antes do jogo, ou Teste antigénio com resultado negativo realizado até 48 horas antes do jogo;
- Para efeitos de comprovação de teste negativo e certificados digitais é obrigatório a apresentação do documento de identificação pessoal;
- Os menores de 12 anos estão dispensados da obrigação de teste de despistagem para acesso a locais ou estabelecimentos, para participar em eventos e para efeitos de circulação.

8.2.2 Entrada de atletas para a sala de aquecimento

A entrada de atletas à sala de aquecimento (identificada no anexo VI) é efetuada mediante a apresentação de credencial, documento de identificação e apresentação dos seguintes elementos:

- Certificado Digital de Vacinação ou Certificado Digital de Recuperação (que atestem que o titular recuperou de uma infeção por SARS- CoV -2, na sequência de um resultado positivo num teste TAAN realizado, há mais de 11 dias e menos de 180 dias), ou Teste PCR com resultado negativo realizado até 72h antes do jogo, ou Teste antigénio com resultado negativo realizado até 48 horas antes do jogo;
- Para efeitos de comprovação de teste negativo e certificados digitais é obrigatório a apresentação do documento de identificação pessoal;
- Os menores de 12 anos estão dispensados da obrigação de teste de despistagem para acesso a locais ou estabelecimentos, para participar em eventos e para efeitos de circulação.

Os atletas de acordo com o programa horário podem proceder à entrada na sala de aquecimento 1h antes do início da categoria onde se encontram inscritos.

Uma vez feita a entrada do atleta na sala de aquecimento não será permitida a saída para o exterior, apenas podendo seguir para a área competitiva com o acompanhamento de um membro do staff de acordo com o circuito pré-definido para a deslocação para área de competição, esse mesmo elemento irá acompanhar todo o escalão até à saída do pavilhão (identificada no anexo VII) no fim da prova

Nos trajetos para os balneários, sala de aquecimento e para o recinto competitivo todos os atletas devem utilizar a máscara e seguir os percursos sinalizados.

Todos os atletas devem desinfetar as mãos com Solução Alcoólica a 70% à entrada da sala de aquecimento.

Nota:

A apresentação dos vários elementos mencionados acima é alvo de registo na credencial do próprio, sendo esse mesmo registo para o restante dia, prova da solicitação e verificação do cumprimento das regras.

8.3 Entrada de staff, árbitros e colaboradores

A entrada de staff, árbitros e colaboradores é feita na entrada designada no anexo VII 1h antes do início da prova, onde é verificada a posse de um dos seguintes elementos:

- Certificado Digital de Vacinação ou Certificado Digital de Recuperação (que atestem que o titular recuperou de uma infeção por SARS- CoV -2, na sequência de um resultado positivo num teste TAAN realizado, há mais de 11 dias e menos de 180 dias), ou
- Teste PCR com resultado negativo realizado até 72h antes do jogo, ou Teste antigénio com resultado negativo realizado até 48 horas antes do jogo;
- Para efeitos de comprovação de teste negativo e certificados digitais é obrigatório a apresentação do documento de identificação pessoal;

Nota:

A apresentação dos vários elementos mencionados acima é alvo de registo na credencial do próprio, sendo esse mesmo registo para o restante dia, prova da solicitação e verificação do cumprimento das regras.

O staff, árbitros e colaboradores devidamente credenciados e na posse de um dos elementos acima mencionados podem circular em qualquer um dos percursos criados pela organização, cumprindo todas as regras em vigor no espaço onde se encontram.

9 Público geral

Tendo em conta a lotação máxima de ocupantes é de 2000 lugares sentados.

Para o público é obrigatório:

Orientações gerais:

- É aconselhado ao público que esteja o mais cedo possível antes do início dos Jogos, de forma a evitar aglomerados ou tempo de espera.
- Todos os adeptos deverão desinfetar as mãos à entrada do recinto e sempre que estiverem em contacto com superfícies.
- É obrigatório o uso permanente de máscara.
- Cumprir com as normas de distanciamento físico.
- Os lugares não são marcados, no entanto, os adeptos deverão respeitar as regras das cadeiras sinalizadas como válidas para ocupação.
- O público deverá respeitar a sinalética de circulação existente e manter o distanciamento social.
- Cumprir com as marcações e circuitos de marcha em frente desenhados no chão e sinalização física vertical;
- Durante todo o evento devem permanecer sentados no lugar, caso tenha de se levantar devem cumprir com os circuitos de marcha assinalados;
- Instalações sanitárias são separadas por género, é feita a desinfecção regularmente
- A presença de animais só é permitida a cães guia;

10 Área de isolamento

É estabelecida uma área de isolamento no pavilhão junto às escadas, como pode ser verificado no anexo VII.

A colocação de um caso suspeito de infeção por COVID-19 na área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas.

Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação da infeção por COVID-19.

No espaço reservado para a área de isolamento existe:

- Cadeira;
- Contentor para colocação de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica, água e sabão para higiene das mãos;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Mala de 1º Socorros;

10.1 Procedimento em caso de suspeita

Plano de contingência se sintomas durante a competição

Deteção de Caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

- Colocar máscara (caso não a tenha colocada), ANTES de se aproximar de um caso suspeito.
- Certificar-se que a pessoa com sinais de doença tem a máscara colocada.

- Informar a pessoa qual a sala que está preparada para isolamento (Sala juntos às escadas, identificada no anexo VII)
- Acompanhar com, pelo menos, 2 metros de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.
- Identificar e registar os espaços frequentados pela pessoa e os contactos estabelecidos pela mesma nesse local.

Em caso (possível, suspeito ou confirmado) por infeção COVID-19, devem ser adotados os procedimentos abaixo mencionados;

- Perante a deteção de um caso suspeito de COVID-19 à entrada do evento o mesmo é proibido de entrar.
- O caso suspeito de COVID-19 dirige-se para a área de isolamento, acompanhado por um elemento responsável da área, através de um corredor próprio.
- A sala de isolamento, tem revestimentos laváveis e esta equipada com os equipamentos definidos pela DGS.
- Na área de isolamento, o próprio contacta a SNS24 (808 24 24 24) número fixado no espaço de isolamento;
 - Na sequência da triagem telefónica:
 - Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS24), a pessoa segue o procedimento normal, de acordo com o quadro clínico apresentado.
 - Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS24) será encaminhado para uma das seguintes formas, sempre de acordo com as informações transmitidas pelo SNS24:
 - Autocuidado: isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica.

A deslocação para casa ou para o local de realização de teste indicado pela SNS24 deve ser feita em viatura própria caso tenha, antes de sair da área de isolamento deve informar o responsável que vai sair, para serem preparados os corredores de evacuação, durante todo o percurso, o caso suspeito deve manter a máscara devidamente colocada, esta deslocação é supervisionada pela organização do evento, acompanhando o caso até a sua habitação em viatura do município.

Se tal não for possível, deve contactar os Bombeiros, informar o caso e pedir o transporte individual para o local informado previamente pela SNS24. Durante todo o percurso, o caso suspeito deve manter a máscara devidamente colocada;

O responsável pelo evento deve contactar a Delegada de Saúde e informar o ocorrido. Caso considere necessário, pode implementar medidas de proteção mais adequadas, enquanto aguarda-se confirmação laboratorial, nomeadamente:

- Isolamento dos contactos que estiveram em proximidade com o caso suspeito;
- Família / acompanhantes em isolamento profilático;

11 Aplicação e vigilância do cumprimento das normas

O presente documento será facultado a todos os atletas e treinadores autorizados a utilizar a Instalação Desportiva, de modo a que todas as medidas aqui apresentadas sejam do conhecimento de todos e possam ser cumpridas.

Ainda que a competência pela aplicação e vigilância do cumprimento das normas de retoma seja, do ponto de vista normativo, da responsabilidade dos técnicos e responsáveis pelas instalações desportivas, todas as normas e recomendações determinadas pelas autoridades nacionais de saúde e complementarmente definidas no plano de retoma, deverão ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes.

Todos os utentes e atletas autorizados a utilizar as instalações, devem assinar um termo de responsabilidade individual e no caso de menores ser assinada por encarregado de educação.

12 Anexos

Os anexos 1, 2, 3 e 4 devem ser impressos e expostos nas várias zonas do recinto.

12.1 Anexo 1: Uso de Máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4º **LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS





12.2 Anexo 2: Medidas gerais

COVID-19 MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



USO DE MÁSCARA

Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.



SE TIVER SINTOMAS

Não vá trabalhar.
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.
Evite sair à rua se estiver doente.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de 2 metros das outras pessoas.



REDUÇÃO DE CONTACTOS

Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.



VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS

Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.



LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



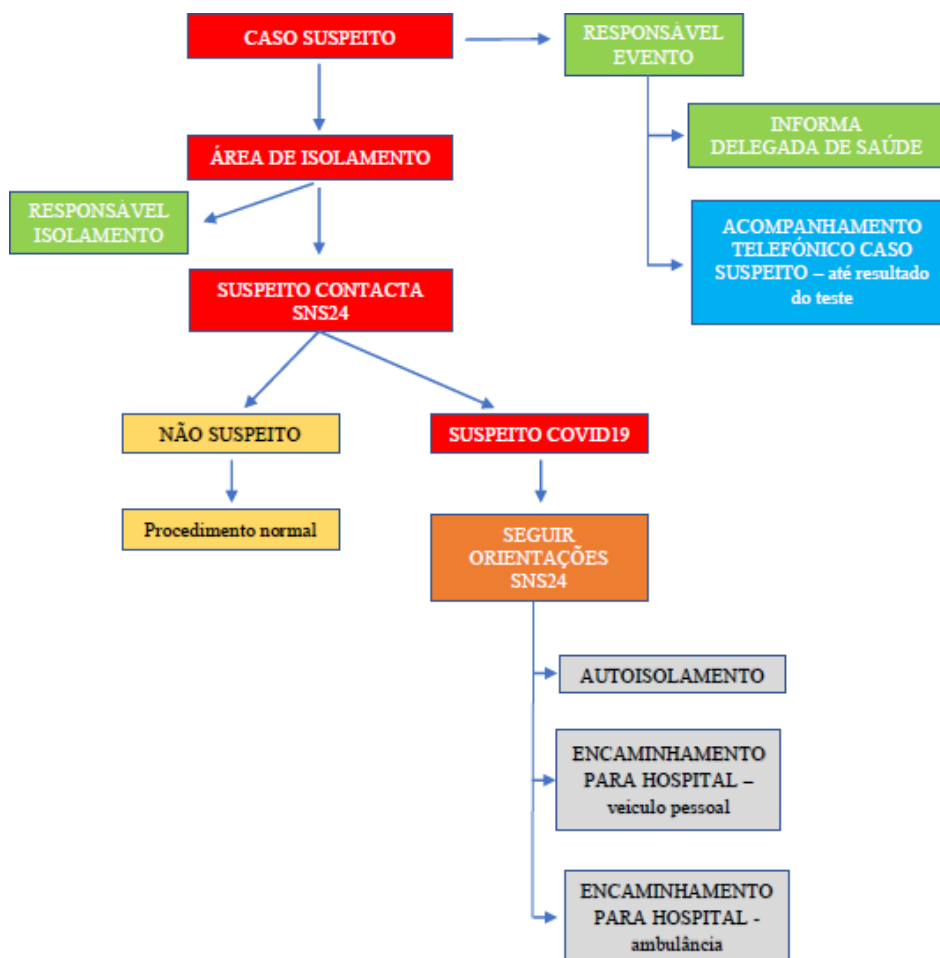
12.3 Anexo 3: Lavagem de mãos



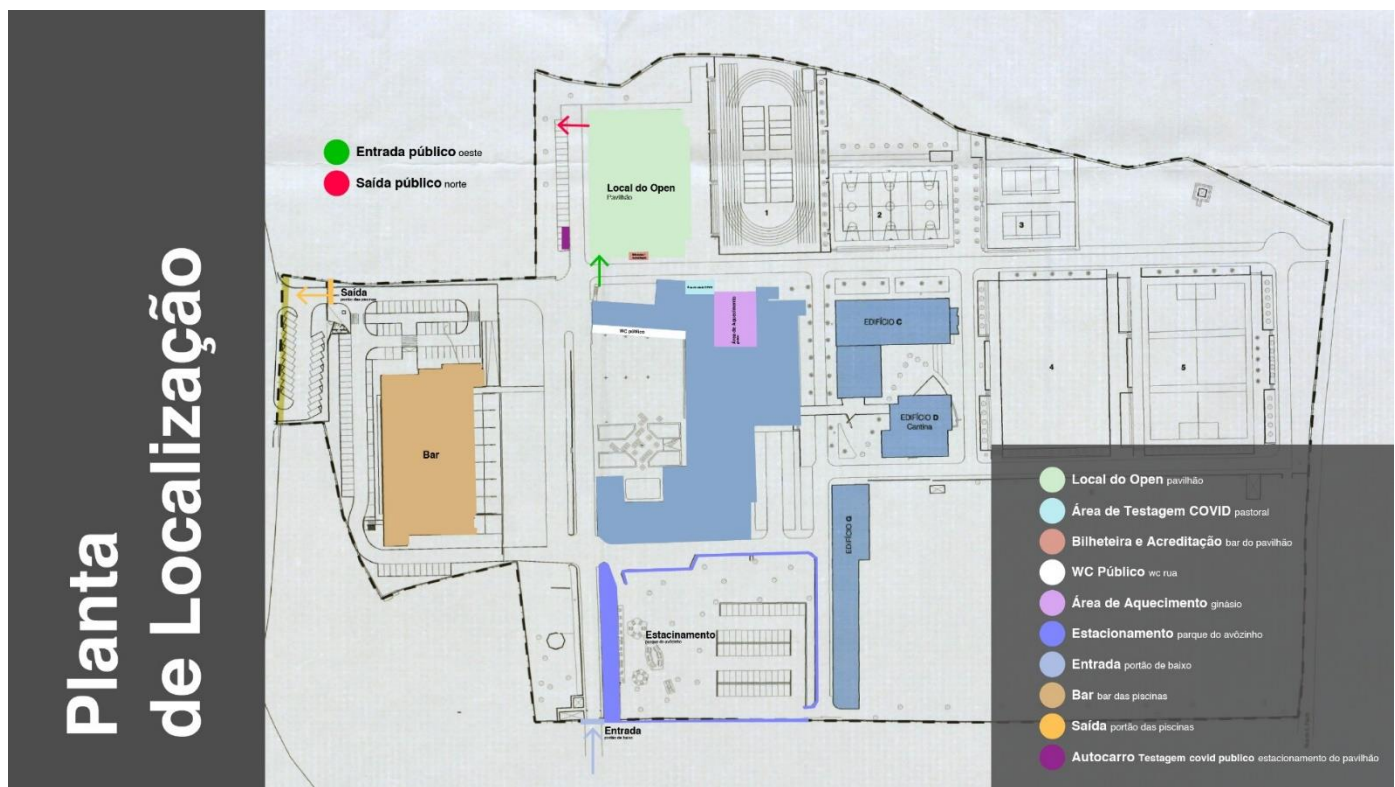
12.4 Anexo 4: Distância de segurança



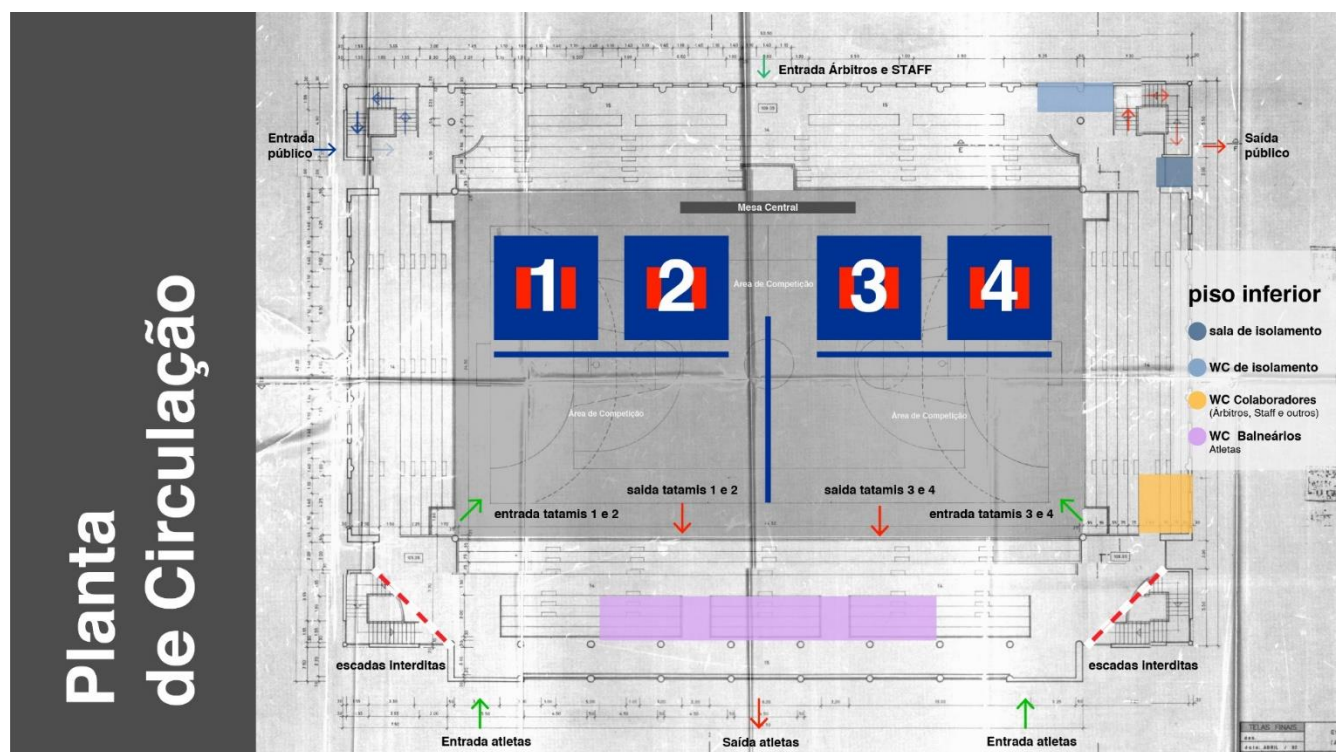
12.5 Anexo 5: Fluxograma de atuação em caso de suspeita



12.6 Anexo 6: Plano de localização



12.7 Anexo 7: Planta do evento



12.8 Anexo 8: Plano de circulação entre a sala de aquecimento e recinto competitivo



12.9 Anexo 9: Termo de responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.
7. Consinto o tratamento dos dados acima de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

Data: _____ de _____ de _____

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
