



Plano de Contingência Covid'19



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

O Plano de Contingência COVID'19 do Torneio Juvenil de Karaté de Valongo tem a finalidade garantir que são cumpridas todas as normas e regras impostas pelas autoridades de saúde para a prevenção ao Covid'19.

O Pavilhão Municipal de Campo é um local coberto para a prática desportiva com elevado potencial de contágio devido a natureza de contacto. Assim, 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.

Sendo a situação pandémica um processo em permanente evolução, este Plano de Contingência COVID'19 poderá sofrer alterações.

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

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.



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

Evento

O Torneio Juvenil de Karatê de Valongo realiza-se a 12 de março de 2021, no Pavilhão Municipal de Campo – Valongo, entre 8h30 e 19horas. O evento terá a participação de atletas de vários pontos de Portugal continental e ilhas.

Destinatários

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).



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

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.

Na bancada é obrigatório:

- Uso permanente de máscara cirúrgica;
- Desinfetar as mãos com regularidade;
- Sentar apenas nos lugares referenciados;
- Respeitar todas as orientações dadas pelos colaboradores.

Instalações Sanitárias de uso pelo público

O público pode acede às casas de banho identificadas e junto às bancadas. A higienização das casas de banho será realizada de forma regular e com a utilização de desinfetantes.

Nas instalações sanitárias 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 regularmente a desinfeção do local.



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

Balneários e Instalações sanitárias de uso dos atletas

A zona dos balneários 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.

Nos balneários 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 regularmente a desinfecção do local.

Sala de aquecimento

Local situado no exterior do pavilhão, que estará identificado. 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 permanentemente;
- 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;

Área competitiva

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;



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

Acreditação

Local onde é feito o levantamento das credenciais para os atletas, treinadores, staff e árbitros, localizado à entrada 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. Os atletas juvenis deverão terão de apresentar o Certificado Digital de Vacinação ou Certificado Digital de Recuperação (que atestem que o titular recuperou de uma infecção 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 antigénico com resultado negativo realizado até 48 horas antes do jogo.

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

Outros espaços

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

Entrada de público para as bancadas

A entrada de público é efetuada pela porta principal do pavilhão, que se encontra delimitada com sinalização exterior mediante a apresentação do 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 infecção 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



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

- Teste PCR com resultado negativo realizado até 72h antes do jogo, ou Teste antigénico com resultado negativo realizado até 48 horas antes do jogo;
- 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, mas devem utilizar máscara cirúrgica de proteção.

Entrada de atletas para as bancadas

A entrada de atletas às bancadas é efetuada pela entrada do público mediante a apresentação de credencial.

Entrada de atletas para a sala de aquecimento

A entrada de atletas à sala de aquecimento é efetuada mediante a apresentação de credencial e de acordo com o programa estabelecido. A entrada pode começar a ser efetuada 45 minutos 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 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.

A apresentação da credencial aos vários elementos de staff é alvo de registo na credencial do próprio, de forma a identificar os percursos efetuados pelo atleta.

Entrada de staff, árbitros e colaboradores

A entrada de staff, árbitros e colaboradores é feita na entrada principal 1 hora 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



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

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 antigénico 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.

Público geral

Tendo em conta a lotação máxima de ocupantes é de 153 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.



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

- 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 desinfeção regularmente.

Área de isolamento

É estabelecida uma área de isolamento no pavilhão que estará identificado.

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.

Procedimento em caso de suspeita

Se sintomas durante a competição ou 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;
- 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;



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

- Identificar e registar os espaços frequentados pela pessoa e os contatos estabelecidos pela mesma nesse local;
 - Em caso (possível, suspeito ou confirmado) por infeção COVID'19. O próprio ou responsável deve contactar o SNS24 (808 24 24 24) número fixado no espaço de isolamento. Na sequência da triagem telefónica a pessoa deve seguir todas as informações e recomendações transmitidas pelo SNS24.



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

Anexos: panfletos a colocar no evento

COVID-19 MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1. LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
2. VER A POSIÇÃO CORRETA: Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
3. COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
4. AJUSTAR AO ROSTO: Do nariz até abaixo do queixo
5. NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

1. TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
2. NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
3. NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA: Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

1. LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
2. RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
3. DESCARTAR EM CONTÊNTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
4. 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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

COVID-19 LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**

00. Molhe as mãos
01. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
02. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
03. Palma com palma com os dedos entrelaçados
04. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
05. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
06. Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
07. Enxague as mãos com água
08. Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS

COVID-19

Mantenha a distância de segurança de pelo menos 2 metros

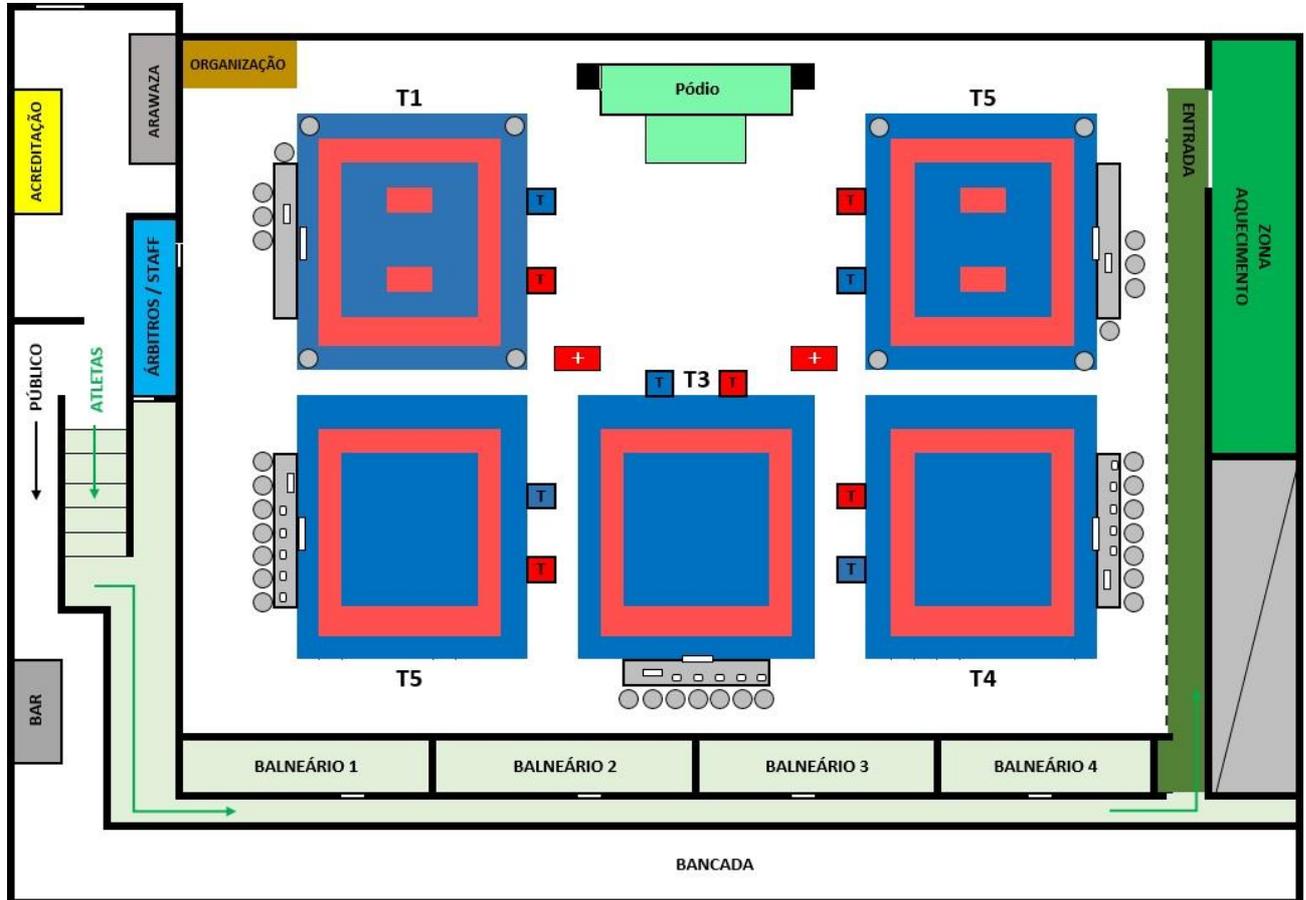
#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS DGS



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID'19

Anexo: Planta do evento





Anexo: 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):
