

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões”
– PATINAGEM ARTÍSTICA –
Versão de 20 de setembro de 2020

O presente plano de contingência visa transpor as recomendações dos organismos competentes sobre a retoma da atividade desportiva, para o plano específico da modalidade de Patinagem Artística, nomeadamente a Orientação nº 036/2020 da DGS, de 25/08/2020, e o Comunicado 06/2020 da FPP, de 05/06/2020.

ENQUADRAMENTO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia. Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

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.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco. Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Neste contexto, a disciplina de Patinagem Livre, praticada neste clube, é uma disciplina Individual, tendo por isso sido classificada com **BAIXO RISCO** pela DGS.

Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

LOCAL DE TREINO

Os treinos irão decorrer no Pavilhão da Mata Rainha D. Leonor (Pavilhão Municipal em Caldas da Rainha).

CIRCUITOS DE ENTRADA, SAÍDA E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Remetemos para o Plano de Contingência da Câmara Municipal de Caldas da Rainha para esta instalação desportiva que define circuitos de entrada, saída e circulação bem como inclui a planta do mesmo.

À entrada, os atletas (a partir dos 10 anos) deverão ser portadores de máscara e vir previamente equipados de casa, uma vez que não é permitida a utilização dos Balneários, utilizando um calçado exclusivo para utilização na infraestrutura. A entrada no pavilhão deverá ser feita pela “Porta Principal”, e com uma antecedência máxima de 5 minutos antes da hora prevista para o início do aquecimento. Para a “Zona de Aquecimento” será indicado o percurso a efetuar pelos atletas e para o efeito será utilizada a sala de apoio adjacente ao ringue principal utilizado para a prática da modalidade. Durante todo o percurso, os atletas deverão ser portadores de máscara, retirando a mesma apenas quando iniciem a atividade física.

Os atletas deverão calçar os patins na bancada, estando para o efeito assinalados lugares sentados para garantir o distanciamento obrigatório.

A “Zona de Arrefecimento” será indicada a sala de apoio ao ringue principal. Para o arrefecimento, os atletas deverão ser portadores de colchonete próprio, uma vez que não é permitida a partilha de materiais.

Os atletas deverão permanecer sentados na bancada até à hora de início do treino. Apenas poderão sair do local assinalado após ser dada indicação por membro da equipa técnica presente no local.

Além da equipa técnica, estará presente nas instalações uma pessoa (Delegado da Secção ou representante de turma) para apoiar e encaminhar devidamente os atletas pelos locais assinalados e apoiar, caso haja necessidade, em situações que possam surgir fora de ringue.

Os locais assinalados para calçar e descalçar patins serão assinalados em ambos os lados da bancada e para cada turma especificado o lado de bancada a que se devem dirigir para o efeito (exemplo: turma 1 lado direito da bancada; turma 2 lado esquerdo da

bancada; turma 3 lado direito da bancada; turma 4 lado esquerdo da bancada), evitando assim o cruzamento entre turmas. Será disponibilizado um croqui com esta informação aos encarregados de educação, bem como, aos atletas.

Os acessos à arrecadação da Secção de Patinagem da Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões”, serão vedados aos atletas. Apenas o Delegado presente no treino ou Equipa Técnica se poderão dirigir a estas instalações de apoio em caso de extrema necessidade.

A saída do pavilhão deverá ser feita pela “Porta Principal”, utilizando o percurso devidamente assinalado nas instalações, evitando assim o cruzamento de utilizadores nos momentos de entrada e saída.

De acordo com o Comunicado 06/2020 da FPP, os treinos deverão ser realizados sem a presença de público/familiares e com o mínimo de elementos necessários para a sua realização. Deverá ser mantido um distanciamento de 3 metros entre atletas, o que corresponde a uma área de 36m² para cada atleta. Contudo, e uma vez que os atletas em treino estão em constante movimento, é aconselhado que seja considerado um espaço de 50m², correspondente a um máximo recomendado de 16 indivíduos, entre atletas e treinadores, para um ringue de 40x20m.

REGISTO DE UTILIZADORES E AUTO-MONITORIZAÇÃO

Deve ser mantido 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. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.

UTILIZAÇÃO DE EPIS / LIMPEZA E DESINFEÇÃO

Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental, nomeadamente através da disponibilização dos cartazes disponibilizados pela DGS no sítio <https://covid19.min-saude.pt/medidas-gerais/>.

Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem desinfetar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações. 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: a) Equipas técnicas; b) Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza; c) Praticantes em situações de não realização de exercício físico (nomeadamente entradas e saídas das instalações), e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante. Apenas no caso de o treinador realizar esforço físico é que deverá tirar a máscara, caso contrário, mesmo que esteja sobre os patins (desde que não apresente esforço físico) deverá ter sempre a máscara colocada.

Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas.

UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS

A utilização dos balneários não é permitida. Excetua-se desta premissa a utilização exclusivamente das instalações sanitárias, situação em que a equipa técnica / colaboradores deverão ser notificados, para proceder à correta limpeza após a utilização. Neste caso, deverá sempre ser utilizada a instalação sanitária mais próxima

do ringue onde decorre a prática desportiva, que deverá estar devidamente assinalada para o efeito.

TRANSPORTE

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura promove a higienização da mesma na sua totalidade, com solução alcoólica das superfícies
- As zonas de manipulação, nomeadamente volante, alavanca da velocidades e tablier, são higienizados a cada utilização com a mesma solução.

SALA DE ISOLAMENTO E PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO

A Sala de Isolamento será localizada no local definido pelo Município de Caldas da Rainha, pelo que remetemos para o Plano de Contingência do Pavilhão da Mata

Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

PRODUTOS USADOS NA DESINFEÇÃO

(Fichas técnicas em anexo)

- Desinfeção de mãos (disponível em todos os espaços)
 - Fist Pur
- Desinfeção de superfícies e equipamentos (entre e depois de todas as aulas)
 - Clean Active
- Fornecedor Exachem
 - Vendedor: Paulo Ferreira 919 937 933
 - Abastecimento: pelos delegados nos Pimpões

DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os dirigentes, treinadores, delegados e atletas da Secção de Patinagem da Associação serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um dirigente, treinador, delegado ou atleta com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um dirigente, treinador, delegado ou atleta com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da Secção.

Ponto focal	Nuno Oliveira	962305463
Ponto focal (substituto)	Manuela Pedro	963269023

CÓDIGO DE CONDUTA / TERMO DE RESPONSABILIDADE

Todos os atletas ou respetivos encarregados de educação devem tomar conhecimento do presente Plano de Contingência (que estará impresso e disponível para consulta no local de treino), assim como restantes orientações conexas, devendo assinar o Código de Conduta / Termo de Responsabilidade encontrado no Anexo I da Orientação 036/2020 da DGS.

CONTACTOS ÚTEIS

- **Autoridade de Saúde 262 870 190**
- **Proteção Civil 917 035 125**
- **Polícia de Segurança Pública 262 870 360**
- **Bombeiros Voluntários da Caldas da Rainha .. 262 840 550**

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de 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.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

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



CLEAN ACTIVE

50007
Ficha Técnica: 275
Edição: Mar/2016

**SOLUÇÃO ANTI-SÉPTICA
BASE ALCOÓLICA
DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES**

Descrição

Solução anti-séptica de base alcoólica, com cloreto de alquil dimetil benzil amônio, especialmente formulada para a desinfeção por pulverização de todas as superfícies que possam estar em contacto com as mãos.

Propriedades

- Acção rápida e eficaz, contra bactérias, vírus, mycobactérias, fungos e bolores;
- Desinfecta numa só operação, as áreas críticas à saúde pública
- Penetra em profundidade nos sítios difíceis, graças à sua baixa tensão superficial;
- Contém um retardador ligeiro de evaporação, que permite manter o produto em contacto com as superfícies, o tempo necessário à desinfeção;
- Apresenta características de viscosidade que o permitem aplicar quer por pulverização, quer com panos de limpeza;
- Volátil. Alguns minutos após aplicação, as superfícies ficam praticamente secas.

Campos de Aplicação

Todas as superfícies de contacto susceptíveis de serem veículo de contaminação bacteriológica.

CRECHES E INFANTÁRIOS - Todas as superfícies de contacto, nomeadamente, brinquedos, mesas, cadeiras, puxadores de porta, telefones, corrimões, etc..

ÁREAS COMERCIAIS - Zonas de contacto com público, caixas de pagamento, balcões, carrinhos de compras, bilheteiras, etc...

LOCAIS PÚBLICOS - Repartições de finanças, alfandegas, tribunais, conservatórias, policias, hospitais, clinicas, centros de saúde, aeroportos, etc...

POSTOS DE TRABALHO - Rotativos, nomeadamente condução de veículos e máquinas, equipamentos de caixa, bancadas de trabalho, etc...

INDÚSTRIA ALIMENTAR - Superfícies e equipamentos de preparação de alimentos.

Modo de Emprego

BRINQUEDOS - Aplicar por pulverização até 1 hora antes da sua utilização, de modo a permitir com segurança a secagem completa.

SUPERFÍCIES DE DIFÍCIL ACESSO - Aplicar por pulverização.

LOCAIS DE TRABALHO INTENSIVO - Aplicar por pulverização ou com pano de limpeza. Passar com pano limpo sem secar completamente.

Dados Técnicos

		Mín.	Máx.
Aspecto		Transparente	
Cor		Azul	
Odor		Característico	
Massa Volúmica @ 20°C	Kg/L	0.85	0.95
Visc. Aparente @ 20°C	mPa.s		100
Outros dados:			
Inflamabilidade		Inflamável	

Rendimento

Armazenagem e Validade

Deve ser armazenado nas embalagens originais fechadas, ao abrigo do sol e longe de chamas vivas. Válido por um ano a partir da data de fabrico.

Fornecimento

Embalagens de polietileno de várias capacidades

Outras Indicações

Substâncias activas: Etanol, Cloreto de Alquil Dimetil Benzil Amônio

Organismos alvo: Actinobacillus spp., Actinomyces spp., Aspergillus niger, Candida albicans, Enterococcus hirae, Escherichia coli, Hepatitis B, Hepatitis C, Herpes virus simplex, Mycobacterium smegmatis, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus

As informações fornecidas por esta ficha técnica, são dadas a título indicativo e baseiam-se no conhecimento e experiência actuais. Não podem levar a qualquer derrogação das nossas condições gerais de venda e em caso algum implicam uma garantia ou responsabilidade quanto à aplicação dos nossos produtos

Rua de Angola nº9, Lojas 4/5 • 2670-403 LOURES • tel. 263650550 • fax 263650555 • geral@exachem.pt • www.exachem.pt



FIST PUR

5105

Ficha Técnica: 053

Edição: Mar/2016

GEL DESINFECTANTE PARA AS MÃOS

Descrição

Gel desinfetante, especialmente formulado para as mãos.

Propriedades

- Desinfeta a pele sem deixar quaisquer resíduos ou odores desagradáveis.
- Muito volátil. Alguns segundos após aplicação, as mãos ficam praticamente secas.

Campos de Aplicação

Recomendado nas mais diversas áreas onde se pretenda a desinfecção integral das mãos, nomeadamente em indústrias de carnes, de laticínios, matadouros e talhos, transformação de pescado, aviários, supermercados, restaurantes, etc...

É particularmente indicado para desinfecção das mãos, em hospitais, clínicas e casas de saúde, serviço de bombeiros, funerárias, hotéis e residenciais.

Modo de Emprego

Utilizar puro, esfregando bem as mãos com o desinfetante e deixar secar.

Dados Técnicos

		Mín.	Máx.
Aspecto		Transparente	
Cor		Verde	
Odor		Característico	
Massa Volúmica @ 20°C	Kg/L	0.85	0.95
Visc. Aparente @ 20°C	(spindle 3 a 12 rpm)	mPa.s 2000	
Outros dados:			
Inflamabilidade		Inflamável	

Rendimento

Armazenagem e Validade

Deve ser armazenado nas embalagens originais fechadas, ao abrigo do sol e longe de chamas vivas. Válido por um ano a partir da data de fabrico.

Fornecimento

Embalagens de polietileno de várias capacidades

Outras Indicações

Substâncias activas: Etanol, Cloreto de Alquil Dimetil Benzil Amónio

Organismos alvo: Actinobacillus spp., Actinomyces spp., Aspergillus niger, Candida albicans, Enterococcus hirae, Escherichia coli, Hepatitis B, Hepatitis C, Herpes virus simplex, Mycobacterium smegmatis, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus

As informações fornecidas por esta ficha técnica, são dadas a título indicativo e baseiam-se no conhecimento e experiência actuais. Não podem levar a qualquer derrogação das nossas condições gerais de venda e em caso algum implicam uma garantia ou responsabilidade quanto à aplicação dos nossos produtos

Rua de Angola nº9, Lojas 4/5 • 2670-403 LOURES • tel. 263650550 • fax 263650555 • geral@exachem.pt • www.exachem.pt