



Handwritten initials in purple ink, possibly 'A' and 'R'.

# **COVID-19 PLANO DE CONTINGÊNCIA**

**INFRAESTRUTURAS  
DESPORTIVAS DO MUNICÍPIO  
DE CAMINHA**

**JUNHO 2020**



f  
M  
d

## ÍNDICE

### CONTEÚDO

1.	ENQUADRAMENTO .....	2
2.	OBJECTIVOS.....	2
3.	SITUAÇÃO.....	2
4.	EXECUÇÃO.....	3
4.1.	DIRECÇÃO, COORDENAÇÃO E GESTÃO DO PLANO .....	3
4.2.	INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO.....	4
4.3.	ATIVAÇÃO DO PLANO .....	4
4.4.	AÇÕES A DESENVOLVER PELOS SERVIÇOS.....	4
4.4.1.	FASE DE PREVENÇÃO.....	4
4.4.2.	FASE DE RESPOSTA.....	5
4.4.3.	FASE DE RECUPERAÇÃO .....	5
5.	PROCEDIMENTOS.....	6
5.1.	PROCEDIMENTOS PARA ATLETAS, EQUIPA TÉCNICA E UTENTES COM SINTOMAS DE COVID-19..	6
5.1.1.	SALAS DE ISOLAMENTO .....	6
5.1.2.	PROCEDIMENTOS PERANTE CASO SUSPEITO.....	7
5.2.	PROCEDIMENTO PARA O FUNCIONAMENTO DAS INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS .....	7
6.	LOGÍSTICA .....	10
7.	INFORMAÇÃO PÚBLICA.....	11
8.	ANEXOS .....	12
	ANEXO 1- MATERIAIS DE INFORMAÇÃO PÚBLICA .....	12
	ANEXO 2 - COMPOSIÇÃO DE KITS PARA CASOS SUSPEITOS E IDENTIFICAÇÃO DE ESPAÇOS DE ISOLAMENTO DE CASOS SUSPEITOS.....	14
	ANEXO 3 - PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES - REQUERIMENTO .....	15
	- TERMO DE RESPONSABILIDADE - REQUERIMENTO .....	17
	ANEXO 4 - PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO PARA INSTALAÇÕES DESPORTIVAS (PISCINAS).....	18
	ANEXO 5 - ALGORÍTMO PARA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO DAS MODALIDADES DESPORTIVAS.....	19
	ANEXO 6 - MODALIDADES DESPORTIVAS DE ALTO E MÉDIO RISCO.....	20



f  
N  
A

## 1. ENQUADRAMENTO

A 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial de Saúde declarou uma emergência de saúde pública face à epidemia SARS-CoV-2, tendo posteriormente, no dia 11 de março de 2020, declarado a COVID-19 como uma pandemia, e que, desde então, foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, com o objetivo de conter a propagação do vírus.

Não obstante a adoção daquelas medidas ter permitido resultados benéficos quanto ao controlo da pandemia e à garantia da segurança dos portugueses, continua a ser necessário encetar medidas para conter a transmissão do vírus e controlar a situação epidemiológica, razão pela qual o Governo veio declarar a situação de calamidade.

Vem o Governo através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 prorrogar a declaração de situação de calamidade, onde definiu medidas excecionais e específicas quanto a atividades relativas à atividade física e desportiva.

De realçar que o presente documento respeita as orientações da DGS, em concreto a orientação 30/2020, de 12 de junho.

## 2. OBJECTIVOS

De forma a dar resposta à necessidade de planear uma intervenção eficaz e concertada para retoma da atividade física e desportiva que se desenvolve nas infraestruturas desportivas cuja gestão compete à Câmara Municipal de Caminha (CMC), elaborou-se o presente Plano de Contingência que constitui um instrumento de orientação para a gestão de meios e ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infeção.

O Plano define, nomeadamente:

- A estrutura de decisão, coordenação, monitorização e divulgação de Informação.
- Os procedimentos a adotar de forma a conter a propagação da doença junto dos utentes, atletas, equipas e trabalhadores da Câmara Municipal.

Este documento não prevê ações de tratamento médico. Nestas circunstâncias deverão seguir-se as orientações da Direção-Geral da Saúde. As situações não previstas no presente Plano deverão ser avalladas caso a caso.

## 3. SITUAÇÃO

O Município tem sob a sua gestão o Pavilhão Municipal de Caminha, o Pavilhão Municipal de Vila Praia de Âncora, o Estádio Morber e o Complexo das Piscinas de Vila Praia de Âncora.



Tratam-se de espaços propensos à aglomeração de um elevado número de pessoas, quer pelo tipo de utilização feita, quer pelo fim a que se destina, quer ainda porque implicam o contacto direto entre indivíduos, pelo que, face à atual situação epidemiológica, consideramos no presente plano a sua especial vulnerabilidade.

Neste contexto identificam-se os seguintes intervenientes:

- CMC;
- Atletas;
- Equipas técnicas;
- Utentes;
- Trabalhadores da CMC.

## 4. EXECUÇÃO

Este plano aplica-se a todos os atletas, equipas técnicas, utentes, trabalhadores da CMC que interagem direta ou indiretamente nos recintos desportivos sob gestão da CMC.

No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas.

A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 pela CMC, nos recintos desportivos, será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível, as recomendações emanadas no momento pelas autoridades de saúde e do Governo e a atuação por parte de todos os intervenientes.

A Câmara Municipal de Caminha poderá determinar, a cada momento, que tipo de utilização pode ser feita das infraestruturas desportivas.

### 4.1. DIRECÇÃO, COORDENAÇÃO E GESTÃO DO PLANO

De forma a garantir a continuidade dos recintos em funcionamento, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes.

Neste sentido, o presente plano ficará sob Direção do Vereador do Pelouro do Desporto e Juventude, coadjuvado pelo Coordenador do Plano que representa uma Equipa de Coordenação constituída pela Chefe de Divisão de Educação, Cultura, Ação Social, Turismo e Desporto, pelo coordenador do Setor do Desporto, pelo Setor da Segurança e Medicina no Trabalho, e pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, à qual compete:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Elaborar e divulgar relatórios de situação;
- c) Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na Internet;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência.



*Handwritten signature and initials in blue ink.*

## 4.2. INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

A equipa, nomeará um Gestor do Plano, responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência nas infraestruturas desportivas, centralizar a Informação, elaborar relatórios e reportar os dados à Equipa de Coordenação, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

A articulação com a DGS será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao Gestor do Plano.

## 4.3. ATIVAÇÃO DO PLANO

O Plano é ativado pelo Coordenador do Setor do Desporto (Gestor do Plano), com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 no concelho;
- c) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação COVID-19 nas infraestruturas desportivas.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Gestor do Plano, em articulação com a Equipa de Coordenação.

## 4.4. AÇÕES A DESENVOLVER PELOS SERVIÇOS

Este Plano prevê três fases de atuação, com distintos procedimentos: fase de prevenção, fase de resposta e fase de recuperação. As ações descritas em cada umas das fases poderão ser alteradas face à existência de novas diretivas da DGS, do Governo ou de alterações nos cenários de propagação da doença.

### 4.4.1. FASE DE PREVENÇÃO

Esta fase é marcada pelas seguintes ações:

- a) Divulgação do Plano no sítio do Município na Internet.
- b) Divulgação de Informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- c) Reforço de medidas de limpeza nos recintos desportivos;
- d) Reconhecimento e formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento dos recintos desportivos;
- e) Identificação das tarefas essenciais dos trabalhadores da CMC;
- f) Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais;
- g) Aquisição de equipamentos, kits de proteção individual para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;



F  
✓  
b

h) Nomear os trabalhadores com responsabilidade pelo armazenamento e distribuição dos kits de proteção individual, em caso de necessidade;

i) Preparar um espaço em cada recinto desportivo, onde tal seja possível, com o objetivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas da fonte potencial de infeção (ANEXO 2);

j) Deverá também ser indicado qual o trabalhador designado para acompanhamento ao espaço de isolamento, de eventual suspeto de infeção;

k) Disponibilizar solução de base alcoólicas de desinfeção na entrada e saída do recinto desportivo;

l) Monitorizar e acompanhar a situação.

#### 4.4.2. FASE DE RESPOSTA

Esta fase é desencadeada pela referenciação de possíveis casos de contágio em qualquer interveniente, e compreende as seguintes ações:

a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;

b) Reforço da limpeza do recinto desportivo;

c) Garantir a existência de produtos de higiene no recinto desportivo, de modo a reforçar uma boa higienização das mãos;

d) Garantir a reposição dos kits de proteção individual;

e) Face ao aparecimento de casos com fundadas suspeitas de infeção por COVID-19 no recinto e durante a realização da atividade desportiva:

- Implementar medidas com vista à contenção da disseminação da doença, providenciando meios de comunicação com o SNS 24 (808 24 24 24), entrega de um kit de proteção individual e encaminhamento para um espaço de isolamento;
- Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspetos.

f) Informar os munícipes sobre a eventual perturbação no funcionamento da Infraestrutura desportiva;

g) Emitir relatórios com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes, demais trabalhadores e comunicação social;

h) Recolher a identificação dos trabalhadores que estiveram em contacto com um caso suspeto de infeção.

#### 4.4.3. FASE DE RECUPERAÇÃO

Esta fase é marcada pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados e pelo regresso gradual da normalidade, culminando com a desativação do Plano. É caracterizada pelas seguintes ações:

a) Continuação da aplicação de medidas de proteção e limpeza de instalações;



f  
✓  
A

- b) Monitorização permanente da situação, com vista a detetar possíveis ondas subsequentes de infeção;
- c) Informação aos munícipes sobre a reativação e normalização do funcionamento da feira.

Com a desativação do Plano:

- a) Desativar os espaços de isolamento;
- b) Recolher os kits de proteção individual não utilizados;
- c) Avaliar a eficácia das ações e procedimentos implementados nas diversas fases e elaborar relatório de avaliação final;
- d) Desativar as estruturas de coordenação, informação e monitorização.

## 5. PROCEDIMENTOS

O presente Plano define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de doença ou sintomas e para o funcionamento dos equipamentos desportivos

### 5.1. PROCEDIMENTOS PARA ATLETAS, EQUIPA TÉCNICA E UTENTES COM SINTOMAS DE COVID-19

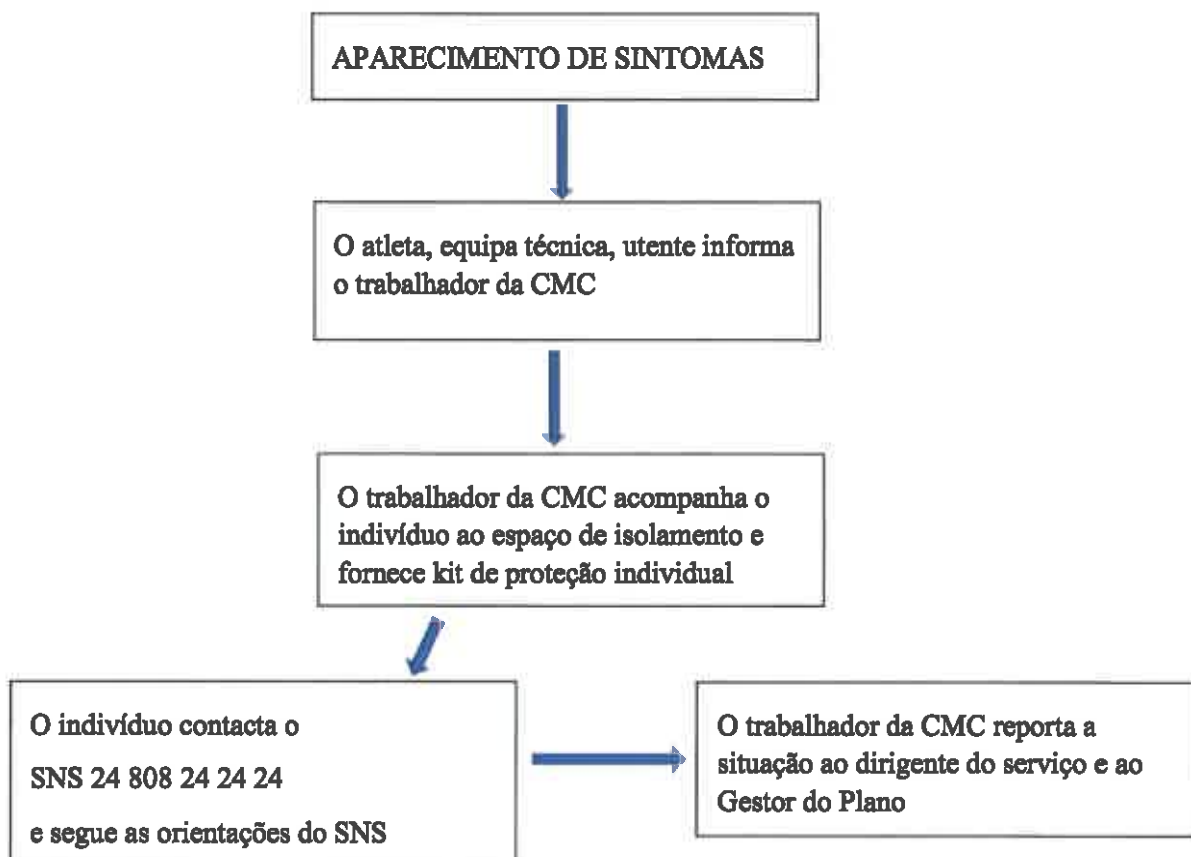
#### 5.1.1. SALAS DE ISOLAMENTO

As salas de isolamento localizar-se-ão em cada Infraestrutura desportiva e devem possuir as seguintes características:

- Proximidade de instalações sanitárias (que ficam de uso exclusivo);
- Possuir pavimento e paredes facilmente laváveis;
- Ter ventilação natural ou sistema de ventilação mecânica;
- Estar equipada com telefone, mesa, cadeira ou marquesa para descanso e conforto e termómetro;
- Contentor adequado para deposição de resíduos hospitalares perigosos do Grupo III.



### 5.1.2. PROCEDIMENTOS PERANTE CASO SUSPEITO



### 5.2. PROCEDIMENTO PARA O FUNCIONAMENTO DAS INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS

De acordo com as orientações da DGS e da Resolução do Conselho de Ministros nº 40-A/2020, a abertura do funcionamento das Infraestruturas desportivas fica sujeito ao cumprimento das seguintes regras:

- a) A utilização das Infraestruturas desportivas sob gestão da CMC, para a prática de desporto, só é permitida a clubes e associações desportivas, constituídas nos termos legais, doravante designadas de Entidades;
- b) As Entidades que pretendam utilizar as Infraestruturas desportivas deverão requerer por escrito, com um prazo de antecedência de 10 dias, através do email [geral@cm-caminha.pt](mailto:geral@cm-caminha.pt), a devida cativação, nos termos do ANEXO 3, indicando:
  - i) Entidade que pretende cativar;
  - ii) Responsável pela cativação;
  - iii) Identificação de cada pessoa, que irá usufruir da cativação - nome completo, contacto telefónico e email;





f  
v  
a

- iv) Período em que pretende cativar (horário – entrada e saída);
- v) Qual a infraestrutura que pretende ocupar (e dentro desta que tipo de espaço necessita).
- c) Cabe ao responsável pela cativação assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
  - i) Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico;
  - ii) Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- d) 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. Assim, é obrigatório:
  - i) **Treinadores/equipa técnica:** obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
  - ii) **Atletas:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- e) Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
- f) Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaços por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições;
- g) Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
- h) Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, entre outros, devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- i) Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância;
- j) Superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento);
- k) As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- l) Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas;



- m) Não são permitidas as sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar;
- n) Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado);
- o) Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões;
- p) Quanto às piscinas (ANEXO 4):
  - i) Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios;
  - ii) A limpeza e desinfeção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno;
  - iii) Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos;
  - iv) Todos os operadores devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina;
  - v) Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina;
  - vi) Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
  - vii) Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados;
- q) Saunas, banhos turcos, hidromassagem/jacuzzi e similares permanecem encerrados até indicação contrária;
- r) A utilização de balneários é permitida, apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na orientação 14/2020 da DGS;
- s) A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
  - i) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
  - ii) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
  - iii) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
  - iv) A lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, é de 6 pessoas, no Pavilhão Municipal de Vila praia de Âncora, 8 pessoas no Pavilhão Municipal de Caminha, Estádio



F  
v  
A

- Morber e Piscinas, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
- v) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - vi) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.
- t) É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias;
  - u) Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável;
  - v) Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS e Orientação 008/2020 da DGS;
  - w) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
  - x) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia;
  - y) A Câmara Municipal reserva-se o direito a não admitir pessoas nas suas Infraestruturas desportivas que não estejam a cumprir com o presente plano ou que violem as normas emanadas pelo Governo e pela DGS;
  - z) A Câmara Municipal irá observar todas as regras da DGS e do Governo aplicáveis;
  - aa) As medidas de mitigação do risco de propagação, que podem incluir a alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas do treino.
  - bb) O responsável pelo pelouro do desporto poderá indeferir os requerimentos de ocupação, sempre que as exigências do momento o exijam, quando não estejam garantidas as normas de segurança ou esteja em causa a saúde pública;
  - cc) Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização 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 para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
  - dd) É proibida a permanência de encarregados de educação e de público nas bancas/recintos desportivos.

## 6. LOGÍSTICA

Para a implementação deste plano é fundamental o envolvimento e apoio de vários serviços e entidades, nomeadamente:



- Divisão de Educação, Cultura, Ação Social, Turismo e Desporto;
- Divisão de Ambiente, Economia e Serviços;

## 7. INFORMAÇÃO PÚBLICA

Será promovida a divulgação das regras a adotar pelos trabalhadores da CMC, pelas Entidades e pelo público em geral, respetando as orientações da DGS e os procedimentos definidos neste plano.

O presente Plano de Contingência será publicado no site da Município, em [www.cm-caminha.pt](http://www.cm-caminha.pt) e disponibilizado em todas as infraestruturas desportivas.

Será colocada sinalética com informação de sensibilização para os procedimentos de higiene e segurança a cumprir nestas áreas.

**Aprovado 5 de junho de 2020**

**Revisto 12 de junho de 2020**

**Revisto 1 de setembro de 2020 (nos termos da orientação 036/2020 da DGS)**

*Divulgue-se no site do município.*

O Presidente da Câmara Municipal



Miguel Alves

O Vereador do Pelouro



Rui Lages

A Chefe de Divisão



Angelina Esteves



f  
v  
@

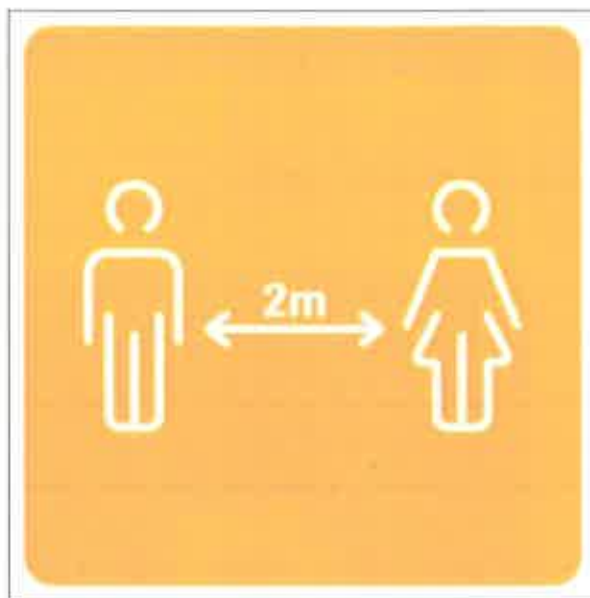
## 8. ANEXOS

### ANEXO 1- MATERIAIS DE INFORMAÇÃO PÚBLICA








f  
2  
A



## CORONAVÍRUS (COVID-19)

### RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

 <p>Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo</p> <p>When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash</p>	 <p>Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool</p> <p>Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution</p>	 <p>Se regressou de uma área afetada, evita contacto próximo com outras pessoas</p> <p>If you returned from an affected area, avoid contact close with people</p>
---	--	---

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 ☎  
808 24 24 24





f  
N  
o

## **ANEXO 2 - COMPOSIÇÃO DE KITS PARA CASOS SUSPEITOS E IDENTIFICAÇÃO DE ESPAÇOS DE ISOLAMENTO DE CASOS SUSPEITOS**

### **PARA CASOS SUSPEITOS DE INFECÇÃO**

- **Máscara cirúrgica para proteção da boca e do nariz**
- **Solução de desinfetante à base de álcool**
- **Embalagem individual de lenços de papel**

### **PARA ELEMENTOS NO ACOMPANHAMENTO DE CASOS SUSPEITOS**

- **Máscara cirúrgica para proteção da boca e do nariz**
- **Luvras descartáveis**

### **PARA TRABALHADORES QUE DESEMPENHAM ACTIVIDADES DE RISCO**

- **Máscara de proteção**
- **Bata descartável**
- **Luvras descartáveis**
- **Óculos com proteção lateral**



f  
N  
S

**ANEXO 3 - PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES - REQUERIMENTO**

**REQUERIMENTO OCUPAÇÃO INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS DURANTE O COVID-19**

(Nome da Entidade) \_\_\_\_\_

(Nome do Responsável) \_\_\_\_\_, contacto \_\_\_\_\_

(Infraestrutura a Cativar) \_\_\_\_\_, horário de cativação das  
\_\_\_\_h \_\_\_\_ às \_\_\_\_h \_\_\_\_.

(Identificação de todos os utentes)

1. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

2. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

3. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

4. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

5. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

6. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

7. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

8. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

9. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_





CÂMARA MUNICIPAL DE CAMINHA  
PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19  
Infraestruturas Desportivas do Município de Caminha

f  
R  
S

10. Nome \_\_\_\_\_, idade \_\_\_\_\_

Contacto telefónico \_\_\_\_\_, email \_\_\_\_\_

As listas de utilizadores deverão ser enviadas para o Município de Caminha, através do email:

[geral@cm-caminha.pt](mailto:geral@cm-caminha.pt) pelo responsável do grupo de praticantes.

(Assinatura do Responsável)

\_\_\_\_\_



**TERMO DE RESPONSABILIDADE**  
(nos termos da orientação 036/2020 da DGS)

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):  
\_\_\_\_\_



f  
v

#### ANEXO 4 - PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO PARA INSTALAÇÕES DESPORTIVAS (PISCINAS)

**Propostas Metodológicas e / ou operacionais para cumprimento do distanciamento.**

Proposta de alteração dos espaços de aula:

Dando cumprimento à distância de segurança de 3m entre praticantes os espaços de aula devem ter uma configuração mais quadrangular, isto é, que o comprimento seja reduzido e a largura aumentada.

(Ex: aula em pista de 25m X 2m passa a ser de 12,5m x 4m)

Baseado neste pressuposto teremos os seguintes rácios de nº pessoas/espaço de aula:

Tipo de piscina	Medidas	Área	Nº máx. de alunos	Tipo de utilização	Dinâmica
Piscinas de 25m	12,5m x 4m	50m <sup>2</sup>	6	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 4m	100m <sup>2</sup>	9/10*	Aulas/treinos	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 2m	50m <sup>2</sup>	4/5*	Aulas	Trabalho em carrossel***
Piscinas de 50m	25m x 4m	100m <sup>2</sup>	9/10*	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	50m x 4m	200m <sup>2</sup>	12	Aulas/treinos	Trabalho em vagas ou carrossel**
	50m x 2m	100m <sup>2</sup>	7/8*		Trabalho em carrossel***
Qualquer tipologia	12,5m x 8m	100m <sup>2</sup>	8/9	Aulas de hidroginástica	Mais estática

\* Depende do tamanho/idade dos alunos.

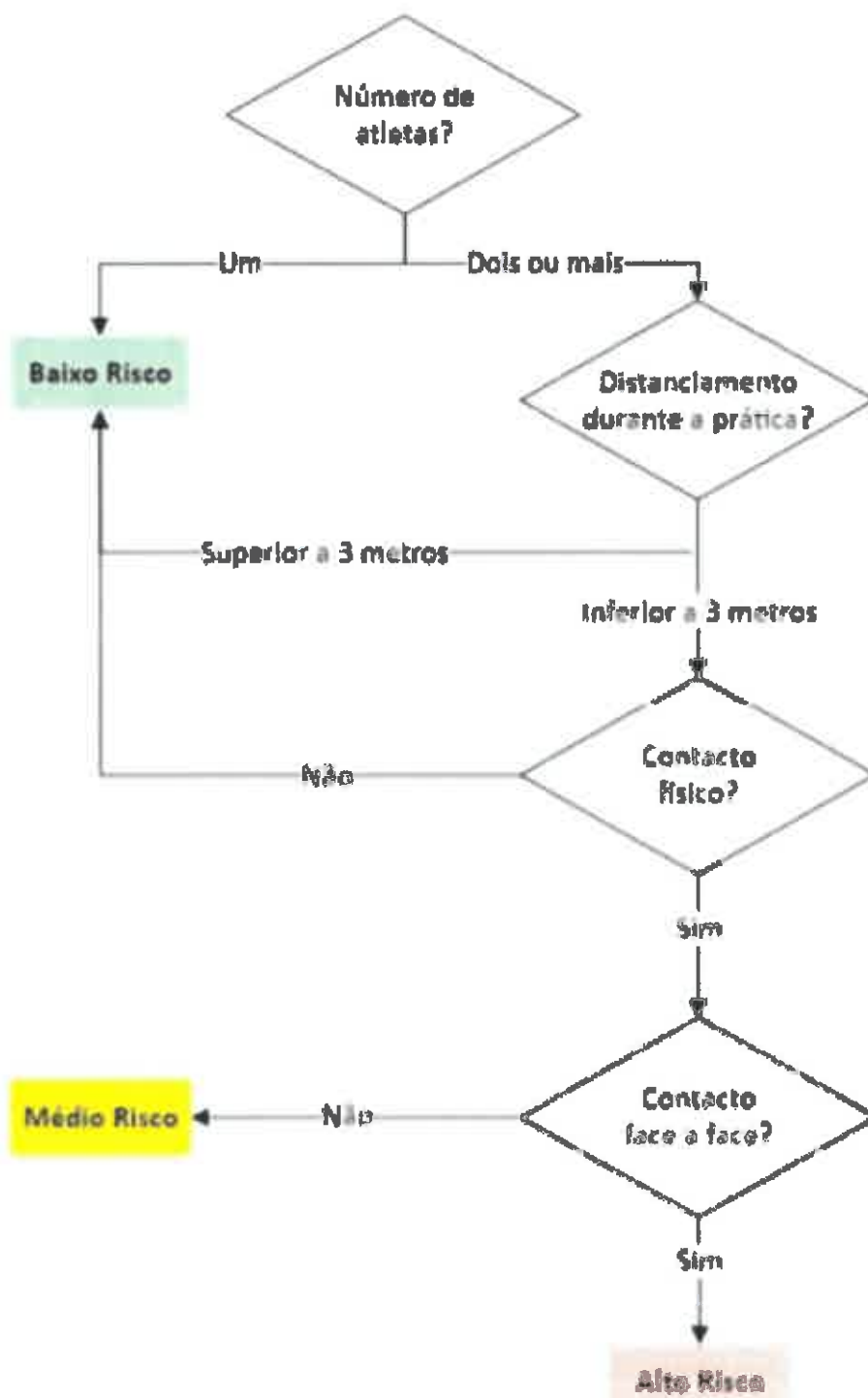
\*\* Alternativa ao espaço aberto será manter a pista divisória e circular num sentido único em cada pista.

\*\*\* Neste formato (a evitar) teremos que fazer uma gestão criteriosa das tarefas para manter as distâncias e evitar ao máximo os cruzamentos entre os alunos (que serão necessariamente a menos de 3m).



f  
R  
A

ANEXO 5 – ALGORÍTMO PARA A ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO DAS MODALIDADES DESPORTIVAS





f  
R  
A

**ANEXO 6 – MODALIDADES DESPORTIVAS DE ALTO E MÉDIO RISCO – de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 5**

<b>Modalidades de Alto Risco</b>	
<b>Federações com utilidade pública desportiva</b>	<b>Disciplinas/Modalidades/vertente</b>
Federação Portuguesa de Aikido	
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Wushu
	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de Karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

<b>Modalidades de Médio Risco</b>	
<b>Federações com utilidade pública desportiva</b>	<b>Disciplinas/Modalidades/vertente</b>
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquation
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em patins
	Hóquei em linha

Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 5.

