



Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes e Funcionários COVID-19

Grandes Campos

A recente Resolução do Conselho Ministros de 29 de maio de 2020¹ possibilita que a generalidade das atividades possa retomar o funcionamento ao nível dos campos de jogos desde que no cumprimento das orientações definidas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e as especificações deste Manual.

O presente Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes e Funcionários resulta da avaliação de risco das várias atividades, tanto no âmbito da formação, do treino ou do lazer e toma em consideração as particularidades das instalações e equipamentos a ser usados. Para esta análise foi aplicada a metodologia proposta pelo Centro de Alto Rendimento do Jamor - CAR Jamor (<https://ipdj.gov.pt/covid-19-desporto>).

O presente Manual resulta da evolução sobre uma versão prévia, elaborada na fase em que a utilização dos grandes campos do Jamor estava apenas permitida a atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais. Seguiu-se uma versão mais desenvolvida aquando da reabertura à generalidade das atividades, a qual é revista pela presente versão, tendo em conta a atualização da Orientação nº 30/2020 da DGS, datada de 12 de junho de 2020².

Com este Manual pretende-se a minimização de risco, no entanto, reconhece-se que o risco final é dependente das atividades a desenvolver, da estrutura da unidade de treino e, igualmente, do comportamento de todos os participantes. Por isso é necessário, evidenciar o compromisso com o cumprimento das normas de boa conduta que vem expresso neste manual e as recomendações divulgadas pela DGS (<https://www.dgs.pt/>) .

O presente manual é composto pelos seguintes aspetos:

- A. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações
- B. Acessos, controlo de acessos e circulação
- C. Balneários
- D. Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
- E. Processo administrativo
- F. Tipos de Utilização
 - a. Alto Rendimento e Seleções Nacionais
 - b. Clubes
 - c. Atletas federados

¹ <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/governo/comunicado-de-conselho-de-ministros?i=349>

² <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>



d. Utilização Federada (clubes)

G. Bar

A. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

Ficam habilitados a utilizar os grandes campos do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ):

1. praticantes desportivos de **alto rendimento e atletas de seleções nacionais**, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que constem dos pedidos remetidos ao CAR Jamor pelas respetivas Federações Desportivas-
2. **atletas federados enquadrados por clubes**, que regularmente utilizam esta infraestrutura desportiva.

A autorização da utilização dos grandes campos do CDNJ está sujeita a agendamento prévio, com verificação da lotação da atividade pretendida.

Em qualquer dos casos o acesso apenas é válido aos praticantes que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato), nos últimos 14 dias.

Os praticantes e colaboradores só devem dirigir-se às instalações do CDNJ se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação ao CDNJ e procurar assistência médica.

B. Acessos, controlo de acessos e circulação

O acesso ao interior às instalações, assim como a circulação no interior das mesmas deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações (exceto na zona do bar, respeitando as devidas normas de distanciamento e restantes orientações DGS aplicáveis neste contexto).

Para contribuir para o distanciamento e proteção dos praticantes, serão usados diferentes percursos

As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara. A utilização da máscara só é opcional no momento do treino.

Os atletas/treinadores deverão dirigir-se às instalações apenas 15 minutos antes do início do seu treino, no período de utilização definido.



À chegada às instalações, atletas/treinadores/funcionários deverão dirigir-se diretamente ao posto de controlo sanitário indicado³. Neste, será efetuada verificação de temperatura ao atleta/utente, sendo que o acesso será interdito se a mesma se registar acima dos 38º, ou por recusa de medição deste parâmetro. Em todo o caso, não serão efetuados registos destas medições.

A verificação da habilitação de acesso a atletas de alto rendimento/seleções nacionais e atletas federados (neste caso clubes) será efetuada mediante lista de utilizadores autorizados, no posto de controlo sanitário.

C. Balneários

Os balneários destinam-se a mudança de roupa (antes e após o treino/aula) e utilização de sanitários quando necessário, devendo o tempo de permanência neste local ser o mais breve possível.

De acordo com as Orientações da DGS⁴ é permitida a utilização de chuveiros, desde que mantidas as distâncias recomendadas (2 metros) entre utilizadores. Em todo o caso, mediante alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos chuveiros. Os chuveiros disponíveis estarão a pelo menos 2 metros de distância entre si, sendo devidamente assinalados os que não obedeçam a este distanciamento.

Não é permitida a utilização de secadores (mãos e cabelo).

As instalações sanitárias serão sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção, assim como os bancos dos cacifos e chuveiros. Os tampos dos sanitários, quando existentes, deverão estar fechados

Será atribuída uma chave de cacifo para guarda dos seus pertences, sendo que mesma será pulverizada na sua entrega ao utente e conseguinte receção, com uma solução alcoólica (70º).

Os cacifos a utilizar serão apenas os atribuídos pelos colaboradores na receção dos balneários, garantindo o distanciamento necessário (min. 2 metros) entre cacifos, em caso de zona simultânea. Não será permitida a troca de cacifo ou exigência por preferência. Aquando da troca de roupa no balneário, devem os utilizadores garantir o distanciamento de 2 metros entre si.

zona de *dryland* com a sua própria toalha e encaminhar-se para o respetivo balneário, para troca de roupa devendo abandonar o balneário com a brevidade possível.

³ Locais de controlo sanitário:

- Nos serviços do CAR Jamor para atletas de Alto Rendimento/Seleções Nacionais e atletas federados e respetivos treinadores
- À entrada do átrio para utentes da Escola de Natação do Jamor e Utilização Livre
- Na Portaria do Complexo de Piscinas para funcionários e colaboradores, e quando qualquer um dos postos acima se encontre temporariamente encerrado.

⁴ Orientação nº 30/2020, atualizada a 12.06.2020



Todos os utilizadores devem higienizar as suas mãos à saída do balneário.

D. Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral da Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores, os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar equipados com máscara.

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara. A utilização da máscara só é opcional no momento do treino.

E. Processo administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pela secretaria do CDNJ, respeitando a distância de 2 metros.

Os postos de atendimento administrativo estão equipados com uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

Os teclados dos TPA's possuem uma película aderente no teclado, devendo tal película ser substituída de um dia para o outro, e limpa durante o dia (após cada utilização) com solução à base de álcool.

F. Tipos de Utilização

a. Alto Rendimento e Seleções Nacionais

Deverá ser aplicado o que já se encontra vigente, com as alterações constantes da presente versão do manual, quando aplicáveis.

Sempre que um professor/treinador se aperceba de sintomas de dificuldade respiratória desproporcionais para a intensidade do exercício administrado, suspenderá a atividade e reavaliará a situação, tendo em conta o eventual acionamento do plano de contingência para caso suspeito de COVID-19.

Este tipo de utilização está sujeito a agendamento prévio, mediante procedimento que será divulgado.



b. Utilização Federada (clubes)

A utilização por parte de clubes terá lugar apenas conforme marcado nos respetivos mapas semanais (mapa gráfico de ocupação instalações)

G. Bar

A utilização do Bar de apoio aos grandes campos (se e quando aplicável) reger-se-á pelas normas aplicáveis a restaurantes e similares, cafetarias, casas de chá e afins, da Resolução do Conselho de Ministros e respetivas orientações da DGS.

O circuito de entrada e saída de pessoas que pretendem utilizar o bar será efetuado pela porta do deck de apoio (entrada de utentes), sendo igualmente aplicado o rigor de medição de temperatura à entrada.

Em todo o caso, deverá ser garantido o distanciamento entre mesas, sendo possibilitada a utilização da zona exterior adjacente ao bar para efeitos de esplanada. Para este efeito, o acesso a partir do interior, será efetuado pela porta mais próxima.

O acesso para entrega de material (fornecedores) será efetuado apenas pela porta principal acima mencionada..

Todas as informações e diretrizes deverão ser comunicadas aos intervenientes (utilizadores e colaboradores), que as deverão cumprir e fazer cumprir rigorosamente.

O presente documento está sujeito a apreciação constante do Departamento Clínico do CAR Jamor e será atualizado em função da avaliação do quadro epidemiológico e sanitário.