



Carta de compromisso para a retoma da actividade desportiva

1. A Federação Portuguesa de Hóquei compromete-se a:

- a) Cumprir todas as Normas da Direcção Geral de Saúde (DGS) no sentido de assegurar as normas gerais de segurança e prevenir a transmissão do vírus da COVID;
- b) Cumprir o DL n.º 18-A/2020, de 23/04/2020, que estabelece as medidas excepcionais temporárias na área do desporto, no âmbito da pandemia de doença Covid-19;
- c) Cumprir e fazer cumprir a Resolução do Conselho de Ministros 38/2020 de 17/05/2020, nomeadamente o seu Art.º 22.º;
- d) Cumprir e fazer cumprir todas as recomendações da Federação Internacional de Hóquei (FIH);
- e) Apesar de a prática do hóquei ter especificidades que importa considerar:
 - Causam a concentração de pessoas em espaços relativamente reduzidos;
 - Balneários, chuveiros, posto médico, ginásio, local de refeições;
 1. A FPH fará cumprir **o distanciamento social legalmente imposto.**

2. Os Clubes comprometem-se a:

- a) Cumprir todas as Normas da DGS no sentido de assegurar as normas gerais de segurança e prevenir a transmissão do vírus da COVID;
- b) Cumprir o DL n.º 18-A/2020 de 23/04/2020 que estabelece as medidas excepcionais temporárias na área do desporto, no âmbito da pandemia de doença Covid-19;
- c) Cumprir a Resolução do Conselho de Ministros 38/2020 de 17/05/2020 nomeadamente o seu Art.º 22.º;
- d) Cumprir as recomendações da FIH;
- e) Elaborar um Manual de Deslocações e Processo Administrativo que reforce os procedimentos de protecção de praticantes desportivos e funcionários fora dos momentos de treino, nas deslocações de e para as instalações de treino e indicar os procedimentos à chegada e à saída das instalações;



- f) Elaborar um Manual de utilização de instalações sanitárias que deve conter:
 - Diferenciação entre instalações sanitárias para funcionários e
 - Para atletas/treinadores.
 - Disponibilização de kit de higienização para os utilizadores:
 - Solução alcoólica
 - Água corrente
 - Sabão
 - Papel descartável
 - Contentor próprio com saco descartável
 - g) Elaborar um Manual de Equipamentos de protecção Individual (EPI) que deverá indicar quais os EPI para atletas, quais os EPI para funcionários e colaboradores, os quais deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica, bem como conter instruções para o uso correcto dos EPI;
 - h) Manter a higienização de todas as instalações de modo regular e frequente;
 - i) Cuidar adequadamente da roupa e dos alimentos;
 - j) Limitar o número de pessoas que farão parte da equipa e Staff;
 - k) Assegurar a ausência de público nos treinos;
 - l) Ter material de protecção (máscaras ou viseiras);
 - m) Ter desinfetantes dispersos pelas instalações;
 - n) Impedir o contacto próximo com adeptos;
 - o) Ser rigoroso na relação com a comunicação social e outros.
3. Os Departamentos Médicos dos Clubes comprometem-se a:
- a) Cumprir todas as Normas da Direcção Geral de Saúde (DGS) no sentido de assegurar as normas gerais de segurança e prevenir a transmissão do vírus da COVID;
 - b) Cumprir o DL n.º 18-A/2020 de 23/04/2020 que estabelece as medidas excepcionais temporárias na área do desporto, no âmbito da pandemia de doença Covid-19;
 - c) Cumprir e fazer cumprir a Resolução do Conselho de Ministros 38/2020 de 17/05/2020 nomeadamente o seu Art.º 22.º;
 - d) Cumprir todas as recomendações da Federação Internacional de Hóquei (FIH);
 - e) Monitorizar e registar diariamente a temperatura corporal dos atletas e,



- f) De todos os outros sinais e sintomas da Covid:
- Tosse
 - Dispneia
 - Dor torácica
 - Perda de cheiro ou sabor
- g) Ter um plano de ação para eventuais suspeitas clínicas de Covid;
- h) Assegurar a realização de testes Covid em todos os casos suspeitos;
- i) Serem criteriosos na realização de exames e tratamentos externos;
- j) Serem exigentes na higienização dos equipamentos, incluindo Marquesas.

4. Os Treinadores comprometem-se a:

- a) Cumprir todas as Normas da DGS no sentido de assegurar as normas gerais de segurança e prevenir a transmissão do vírus da COVID;
- b) Cumprir o DL n.º 18-A/2020 de 23/04/2020 que estabelece as medidas excepcionais temporárias na área do desporto, no âmbito da pandemia de doença Covid-19;
- c) Cumprir a Resolução do Conselho de Ministros 38/2020 de 17/05/2020 nomeadamente o seu Art.º 22.º;
- d) Cumprir as recomendações da FIH;
- e) Manter em todos os momentos de treino uma distância de, no mínimo, 2 metros em relação aos atletas;
- f) Em momentos de treino não estacionário, em movimento de treino, manter uma distância de 6 metros em relação aos atletas;
- g) Monitorizar e registar diariamente a sua temperatura corporal e,
- h) De todos os outros sinais e sintomas da Covid:
- Tosse
 - Dispneia
 - Dor torácica
 - Perda de cheiro ou sabor
- i) Ficar em casa se se sentir doente, com febre, tosse, dificuldade em respirar, dor no peito, falta de cheiro ou sabor;
- j) Ficar em casa se algum dos seus conviventes apresentar algum daqueles sintomas;



- k) Ficar em casa se algum dos seus conviventes testou Positivo para o SARS-CoV-2 nos últimos 14 dias;
- l) Não cumprimentar com as mãos atletas e colaboradores;
- m) Cumprir adequadamente a sua higiene pessoal;
- n) Cumprir a etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para a prega do cotovelo;
- o) Chegar ao treino por meio próprio, evitando transportes públicos;
- p) Não celebrar eventos de treino que impliquem contacto físico;
- q) Higienizar as mãos antes e após o treino;
- r) Não cuspir ou fungar no terreno de treino;
- s) Ser portador e utilizar apenas a sua própria garrafa de água;
- t) Não partilhar qualquer peça do seu próprio equipamento;
- u) Regressar imediatamente a casa após cada treino.

5. Os Atletas comprometem-se a:

- a) Cumprir todas as Normas da DGS no sentido de assegurar as normas gerais de segurança e prevenir a transmissão do vírus da COVID;
- b) Cumprir o DL n.º 18-A/2020 de 23/04/2020 que estabelece as medidas excepcionais temporárias na área do desporto, no âmbito da pandemia de doença Covid-19;
- c) Cumprir a Resolução do Conselho de Ministros 38/2020 de 17/05/2020 nomeadamente o seu Art.º 22.º;
- d) Cumprir as recomendações da FIH;
- e) Monitorizar e registar diariamente a sua temperatura corporal e,
- f) De todos os outros sinais e sintomas da Covid:
 - Tosse
 - Dispneia
 - Dor torácica
 - Perda de cheiro ou sabor
- g) Ficar em casa se se sentir doente, com febre, tosse, dificuldade em respirar, dor no peito, falta de cheiro ou sabor;
- h) Ficar em casa se algum dos seus conviventes apresentar algum daqueles sintomas;
- i) Ficar em casa se algum dos seus conviventes testou Positivo para o SARS-CoV-2 nos últimos 14 dias;



- j) Não cumprimentar com as mãos colegas, treinadores, funcionários e colaboradores;
- k) Cumprir adequadamente a sua higiene pessoal;
- l) Cumprir a etiqueta respiratória: Tossir ou espirrar para a prega do cotovelo;
- m) Chegar ao treino por meio próprio, evitando transportes públicos;
- n) Não celebrar eventos de treino que impliquem contacto físico;
- o) Higienizar as mãos antes e após o treino;
- p) Não cuspir ou fungar no terreno de treino;
- q) Ser portador e utilizar apenas a sua própria garrafa de água;
- r) Não partilhar qualquer peça do seu próprio equipamento;
- s) Regressar imediatamente a casa após cada treino.
- t) Vida privada:
 - Não frequentar locais com ajuntamento de pessoas;
 - Não convidar familiares e amigos para festas em casa;
 - Não comparecer a festas, casamentos, baptizados ou similares.

Jorge Pinto Sousa, 24/05/2020