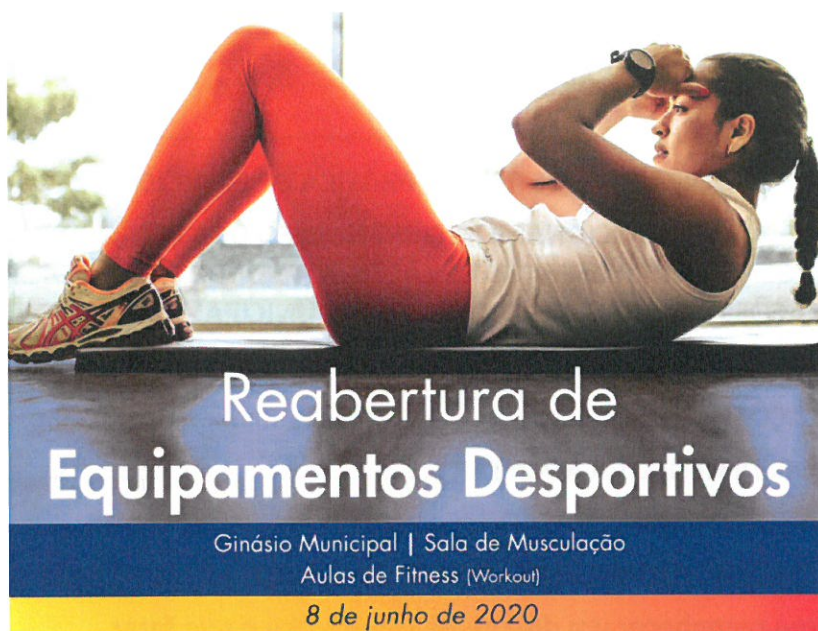


Município de Moimenta da Beira



PLANO DE CONTINGÊNCIA

PARA ESPAÇOS DE LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO E OUTRAS
INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

Índice

1. INTRODUÇÃO	3
2. OBJETIVO	3
3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO	3
4. MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA	4
5. ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO	5
6. USO DE MÁSCARA.....	5
7. ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DE MASSAGEM....	6
8. CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DO NÚCLEO DE GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ESPAÇOS DE LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO E OUTRAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA CÂMARA MUNICIPAL DE MOIMENTA DA BEIRA	9
8. EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO	10
9. INSTALAÇÕES.....	10
10. PROCEDIMENTOS A ADOPTAR	10
11. PLANO DE COMUNICAÇÃO	11
12. RESPONSABILIDADES NO ÂMBITO DO PLANO	11
13. Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer	11
14. BIBLIOGRAFIA.....	13
15. ANEXOS	15
1. Etiqueta respiratória.....	15
2. Higienização das mãos.....	16
3. Correta utilização da máscara	17
4. Normas de Funcionamento e Utilização Sala Musculação/Ginásio Municipal	18
5. Normas de Funcionamento das Aulas de Fitness (Workout)	20

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 foi considerada uma 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 própria sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto, quer indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

2. OBJETIVO

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma eventual situação pandémica nos colaboradores e utilizadores dos Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas, visando:

1. Preparar a resposta operacional para minimizar as condições de propagação da pandemia e manter os serviços em funcionamento;
2. Definir a estrutura de decisão e de coordenação interna;
3. Preparar a resposta às necessidades de notificação e comunicação, para o interior e para o exterior (Plano de Comunicação);
4. Preparar o restabelecimento da situação e actividade normais tão rápido e seguro quanto possível.

3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

Plano de Contingência para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outra Instalações Desportiva Da Câmara Municipal de Moimenta da Beira estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das acções ao nível interno e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde e com a Direção Geral da Saúde (DGS).

4. MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA

- 4.1 Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (Anexo 1), da lavagem correta das mãos (Anexo 2), assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se ainda a importância de:

Em todas as infraestruturas onde decorra prática de atividade física e desportiva:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B2 Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo 2) e normas de funcionamento das instalações;
- f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
- g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.

Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços de ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:

- a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;

- b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;
- c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

4.1. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19.

Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e à saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

5. ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO

- 1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:
 - a) Assegurar que em todos os espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, espaços de circulação, etc.);
 - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.
 - b) Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
 - c) Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.

6. USO DE MÁSCARA

- 1. 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 recomendado:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem a realização de exercício físico;
- b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo 3).

7. ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DE MASSAGEM

- a) Desinfetar as mãos à entrada e à saída de cada espaço;
- b) Deve ser garantido o controlo do acesso às sessões e evitar aglomerados/filas de espera;
- c) Recomenda-se que a marcação das vagas seja feita por meios digitais, preferencialmente;
- d) Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
- e) Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos;
- f) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
- g) Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
- h) Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

Espaços para treino individualizado

1. 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.

2. 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.
3. 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).

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. 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.
2. 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.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
4. 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 (desinfecção por método certificado).
5. Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Piscinas e similares

1. 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.
1. A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfecção química) como definido em protocolo interno.
2. Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfecção adequada, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.
3. Todos os operadores devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfecção do circuito de água da piscina.

4. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
5. 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.
6. Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.
7. Saunas, banhos turcos, solários, hidromassagem/jacuzzi e similares devem permanecer encerrados até indicação contrária.

Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.e. parques, via pública, jardins e natureza)

1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.
3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

1. Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
2. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
3. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

1. A utilização de balneários não é permitida, pelo que os praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios.
2. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.
3. Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.
4. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável. 1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias¹⁰. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

- a) 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 DGS11 e Orientação 008/2020 da DGS12;
- b) 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);
- c) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);
- d) Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

8. CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DO NÚCLEO DE GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ESPAÇOS DE LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO E OUTRAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA CÂMARA MUNICIPAL DE MOIMENTA DA BEIRA

O NGPD/CMMB é coordenado pelo Presidente da Câmara e é constituído por:

Membros Permanentes	<ul style="list-style-type: none"> - Presidente da Câmara Municipal - Vereadora do pelouro do Desporto
Grupo de Assessoria	<ul style="list-style-type: none"> - Chefe de Divisão - Coordenador das Instalações Desportivas
Grupo de Monitorização	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicos de Desporto - Responsável pelos serviços administrativos - Responsáveis sectoriais pelas demais atividades (desporto, cultura, etc.)
Grupo de Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> - Porta-Voz - Presidente da Câmara Municipal - Vereadora do Desporto

8. EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO

Perante o quadro identificado em cada momento a utilização de equipamento de protecção individual será decidida pelo NGPD/CMMB, considerando as indicações e recomendações das autoridades nacionais de saúde e a evolução da situação nacional e local.

9. INSTALAÇÕES

Devem ser garantidas as medidas necessárias à manutenção permanente das condições de higiene das instalações, cumprindo rigorosamente as recomendações emitidas pelas autoridades de saúde quanto a esta matéria.

10. PROCEDIMENTOS A ADOPTAR

Reforço de Medidas de Protecção

a) Medidas de Autoproteção

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

A utilização de equipamento de protecção individual deve respeitar as “Orientações Técnicas para os Profissionais de Saúde” difundidas pela Direcção Geral de Saúde e que constitui anexo ao presente Plano.

b) Higienização das instalações

Durante a fase de contingência deve ser articulado o plano de limpeza com o pessoal afeto a este serviço.

Após a deteção de um caso suspeito nas instalações desportivas da Câmara Municipal de Moimenta da Beira devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeção, em especial, nas zonas onde se verifica maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho desse colaborador ou utilizador.

Durante a fase de Alerta e Recuperação os aparelhos de ar condicionado poderão ser eventualmente desligados.

Durante a fase de Alerta e Recuperação cada colaborador deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária de trabalho e teclado do computador.

11. PLANO DE COMUNICAÇÃO

Identificação dos alvos da comunicação:

- a) Colaboradores
 - ☐ Informação sobre a situação
 - ☐ Procedimentos especiais a observarem para limitar contágio e propagação
- b) Utentes
 - ☐ Informação sobre o Plano de AHBVMB
 - ☐ Medidas que estão a ser tomadas
- c) Prestadores de Serviços Externos
- d) Fornecedores de Equipamentos
- e) Comunicação Social

12. RESPONSABILIDADES NO ÂMBITO DO PLANO

Compete:

Ao Presidente da Câmara Municipal de Moimenta da Beira a aprovação do Plano de Contingência para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;

- a) Aos responsáveis dos diversos setores e serviços da CMMB desenvolver, manter e implementar, sob a coordenação do NGPD/CMMB, o Plano de Contingência bem como as medidas e procedimentos deles decorrentes;
- b) A todos e cada um dos intervenientes internos na CMMB, contribuir para o sucesso do Plano e dos seus objetivos, tanto no contexto das suas responsabilidades profissionais/funcionais, como dos seus deveres como cidadãos.

13. Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS13:
 - a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

- b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá 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;
- c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808242424) e seguir as recomendações.

14. BIBLIOGRAFIA

- ✓ 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. mSystems 5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>. – Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. N Engl J Med. 2020 Mar 17. doi: 10.1056/NEJMc2004973
- ✓ Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019
- ✓ Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html> – Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), Apunts Sports Medicine (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001>
- ✓ European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>
- ✓ Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. Disponível em: <https://exercisenz.org.nz/wp-content/uploads/2020/05/2020-May-6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf> – Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events—Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. Emerging Infectious Diseases, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. Disponível em: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article
- ✓ Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- ✓ Nyenhuis, Sharmilee & Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.
- ✓ Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de Março de 2020. https://www.arslvt.minsaude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao_de_encerramento_temporario_de_piscinas.pdf
- ✓ Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- ✓ Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- ✓ Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

- ✓ Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- ✓ Orientação n.º 025/2020 de 13/05/2020 – Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches Familiares e Amas. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- ✓ Protocol for clubs and pools. ANIF Italy. 22 May 2020. Protocollo delle Misure per il Contrasto el il Contenimento della Diffusione del Virus COVID-19 nei Centri Sportivi Condiviso dal Governo/Parti Sociali/Regioni il 17 Maggio 2020. Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre. ANIF. Disponível em: <https://www.europeactive.eu/covid19>
- ✓ REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
- ✓ Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. Disponível em: https://aihaassets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-GymsandWorkoutFacilities_GuidanceDocument.pdf – SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08_05. Disponível em: https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf
- ✓ Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020
- ✓ Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. Journal of Infection. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358>
- ✓ World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

15. ANEXOS

1. Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

2. Higienização das mãos



3. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1^ª **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2^ª **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^ª **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4^ª **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5^ª **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1^ª **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2^ª **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3^ª **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1^ª **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- 2^ª **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3^ª **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4^ª **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.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



REPÚBLICA PORTUGUESA



SNS



DGS

Plano de Contingência | Equipamentos desportivos

Município de Moimenta da Beira | junho de 2020

4. Normas de Funcionamento e Utilização Sala Musculação/Ginásio Municipal

1- Horários

- Manhã
 - 09h00 / 10h00
 - 10h15 / 11h15
 - 11h30 / 12h30
- Tarde/Noite
 - 16h00 / 17h00
 - 17h15 / 18h15
 - 18h30 / 19h30
 - 19h45 / 20h45

1.1- Treino (permanência na sala) com duração de 60 (sessenta) minutos por utente.

2- Sessão de treino presencial

- Marcação por telefone, com limite máximo de 2 utentes (podendo vir a ser alterado de acordo com novas orientações).
 - Pagamento efetuado na receção do Pavilhão Municipal (neste período, estão excluídos os planos mensais).
 - A sessão seguinte só poderá ser marcada no final da presente sessão de treino e via telefone.
 - Cada utente poderá realizar, no máximo, 3 sessões de treino por semana (ajustável consoante a afluência e o desenrolar da presente situação).
- 3- O utente tem de se dirigir, antes da sessão presencial, à receção do pavilhão municipal para proceder ao respetivo pagamento.
 - 4- É obrigatório o uso de máscara na entrada e saída da sala de musculação/ginásio. É dispensado o seu uso durante a realização do exercício físico.
 - 5- Cada utente deve guardar a sua própria máscara.
 - 6- É obrigatório o técnico utilizar máscara durante o tempo de treino dos utentes.
 - 7- É obrigatório o uso de toalha individual.
 - 8- Os utentes devem trazer sapatilhas para trocar. Essa troca deve ser feita nas bancadas, em local sinalizado.
 - 9- Cada utente deve guardar uma distância de pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, espaço de circulação, etc.).
 - 10- É obrigatória a higienização das mãos à entrada e à saída da sala de musculação/ginásio.
 - 11- Todas as superfícies porosas serão revestidas por película aderente, sendo substituídas diariamente ou sempre que demonstrem estar danificadas.
 - 12- É obrigatório o utente fazer a desinfeção da máquina no final de cada utilização, durante a mesma sessão de treino.

- 13-** Não é permitido o contacto físico entre técnicos e utentes e entre utentes, exceto em situações de emergência.
- 14-** O espaço de treino será desinfetado no final de cada sessão.
- 15-** Não é permitida a utilização de balneários.
- 16-** É permitido o acesso dos utentes a instalações sanitárias e cacifos.
- 17-** Será efetuado o arejamento do espaço através da abertura de janelas e porta, devido à não recomendação de uso de ar condicionado, de acordo com as normas da DGS.
- 18-** O utente não pode tocar, fechar ou abrir as janelas e a porta da sala musculação/ginásio.
- 19-** A saída da sala de musculação/ginásio no final da sessão é feita pela receção B.
- 20-** O circuito de circulação dos utentes estará sinalizado a verde para a entrada e a vermelho para a saída.
- 21-** Estarão afixadas, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações.
- 22-** Serão garantidos todos os equipamentos de proteção individual necessário a todos os funcionários.
- 23-** Cada utente deverá vir munido de líquido hidratante (água ou outros) e em situação alguma poderá utilizar os lavatórios como bebedouros.
- 24-** Não serão disponibilizados aparelhos de secagem das mãos, privilegiando-se o uso de papel das mãos descartável.

5. Normas de Funcionamento das Aulas de Fitness (Workout)

1. Horário:

- Segundas e Quartas-feiras das 19h15 às 20h15

2. Local:

- ESTÁDIO MUNICIPAL

3. Aula presencial

- Marcação por telefone, com limite máximo de 30 utentes.
- Preço da aula avulso determinada em regulamento. A aula seguinte só pode ser marcada no final da presente (via telefone).

4. Aula online gratuita: através do grupo WORKOUT CMMB, no mesmo horário, com presenças ilimitadas.

5. No caso das condições climatéricas não permitirem a realização da aula presencial, só tem efeito a aula online.

6. O utente tem de se dirigir, antes da aula presencial, à receção do pavilhão municipal para proceder ao respetivo pagamento e levantar o cartão de aula.

7. Após a aquisição do cartão de aula, o utente deve dirigir-se ao estádio municipal e entregar o cartão ao funcionário da CMMB que se encontra na entrada principal da instalação desportiva. Sem o mesmo não será possível realizar a aula.

8. Não é permitida a utilização de balneários.

9. É permitido o acesso dos utentes a instalações sanitárias.

10. É obrigatório o uso de máscara na entrada e na saída do espaço desportivo. É dispensado o seu uso durante a realização do exercício físico.

11. Cada utente tem o seu lugar de aula marcado por sinalizadores (distância de 3 metros), de acordo com as normas da DGS.

12. O material de aula é cedido pela CMMB. Este será disponibilizado à entrada e depositado pelo utente à saída, em local próprio.

13. Só é permitido o uso de tapetes próprios e individuais, não podendo este material ser disponibilizado pela CMMB.

14. É obrigatório o uso de toalha individual para exercícios de solo.

15. É obrigatória a higienização das mãos à entrada e à saída das instalações.

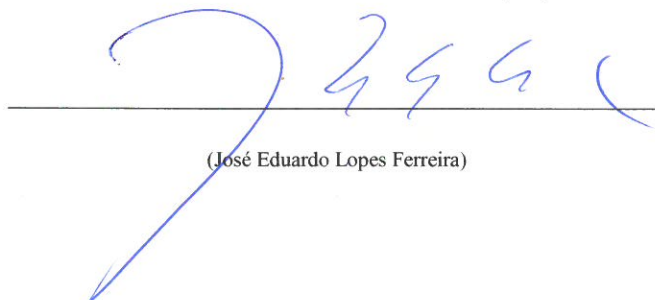
16. Não é permitido o contacto físico entre técnicos e utentes e entre utentes, exceto em situações de emergência.

17. A CMMB assegurar a higienização do espaço e do material de aula.

O presente Plano de Contingência para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outra Instalações Desportivas, teve a aprovação pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Moimenta da Beira, conforme despacho de 05 de junho de 2020

Moimenta da Beira, 05 de junho de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal,



(José Eduardo Lopes Ferreira)