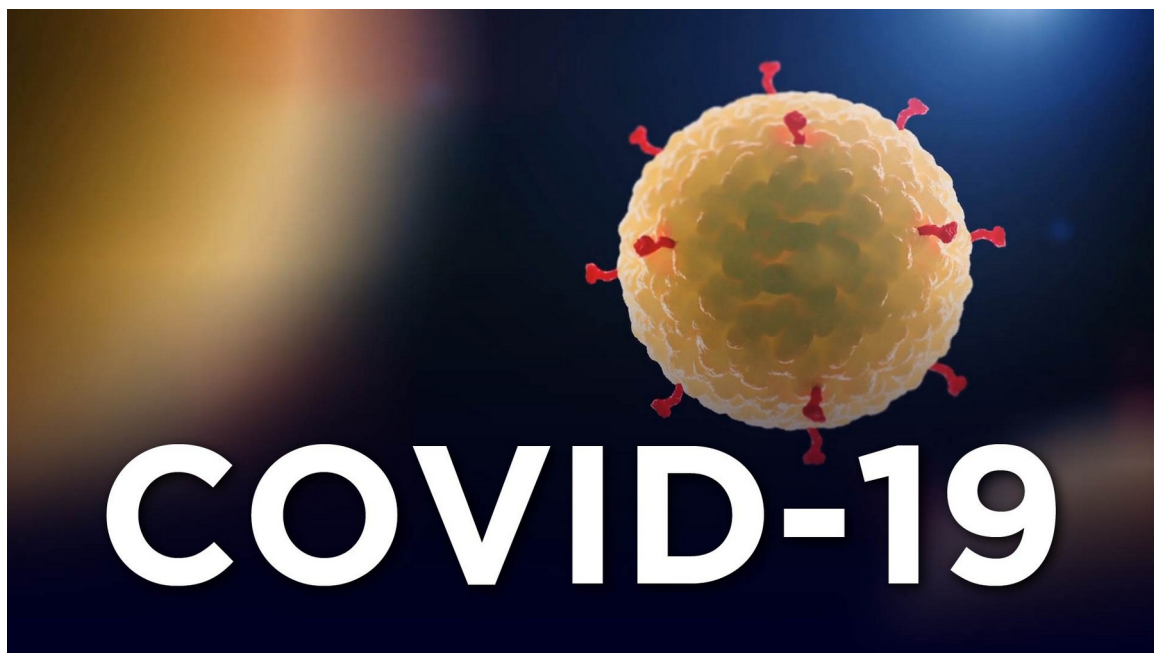


2020



MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO - COVID 19
GINÁSTICA SÉNIOR

ANÁLISE DE RISCO

A entrada de um determinado número de alunos nos espaços destinados a prática de atividade física deverá ser planeada, organizada e executada pelos responsáveis dos equipamentos, com aviso prévio aos utentes para que se evite aglomeração, tendo sempre em conta o distanciamento social adequado, na entrada, saída e utilização da instalação desportiva.

Cabe realçar que a prática regular de exercício físico está associada à melhoria das funções imunológicas, otimizando as defesas do organismo diante agentes infecciosos, o que se torna numa importante ferramenta no tratamento e prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras, pois pessoas com estas patologias estão mais suscetíveis às complicações e agravamento pela COVID - 19.

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

Desta forma, sabedores da responsabilidade do Município de Vale de Cambra na promoção da saúde e do bem-estar dos seus munícipes, passamos a apresentar as seguintes normas e condutas que possibilitam a flexibilização e do projeto “Mais Desporto, Mais Vida – Ginástica Sénior”..

1. Pessoal autorizado a utilizar os espaços onde decorrem as atividades

Alunos que cumulativamente:

- a) **não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19** (tosse, febre (>37,5°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato);
- b) **tenham até 64 anos** desde que assegurem e declarem sob compromisso de honra, **que não possuem quaisquer contra indicação ou restrição para a prática desportiva**, bem como **não padecem de doença crónica ou de risco**

Professores:

Ficam autorizados a utilizar as instalações onde decorrem as sessões, os professores, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38,0°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

2. Deslocações para as aulas de Ginástica Sénior

a. Deslocações para e das instalações

As deslocações para e das instalações de atividades de prática desportiva devem ser efetuadas, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações desportivas e procurar assistência médica.

b. Controlo de Acessos

Manteremos um registo, devidamente autorizado, dos Professores e alunos (nome e contacto telefónico), que frequentaram a instalação, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

3. Equipamento de proteção individual (EPI)

a. Professores

Todos os professores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contato com alunos, os professores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara (mínimo comunitária).

b. Alunos

Todos os alunos deverão utilizar máscara (mínimo comunitária). A utilização da máscara referida não é obrigatória durante a prática desportiva.

- Os alunos não devem deslocar-se às instalações se estiverem sintomáticos pela doença COVID-19;

Outras informações úteis

- Recomenda-se após este longo período de confinamento, que os alunos procedam a uma avaliação do seu estado de saúde, de modo a detetar eventuais fatores de risco e garantir não possuir, quaisquer contra-indicações médicas para a prática de atividade física.
- Todos os alunos, ao participarem voluntariamente nas aulas, **obrigam-se a respeitar e cumprir as indicações e orientações que os professores lhes transmitirem;**
- Em cada aula será efetuado o registo de presenças, tal como solicitado pela DGS;

4- Medidas de higiene (Estas medidas seguem as orientações da DGS)

Os alunos e professores que devem seguir as medidas de higiene e orientações da DGS, nomeadamente:

- I. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos 20 segundos;
- II. Reforçar a lavagem das mãos após se assoar, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
- III. Como alternativa, para a higiene das mãos, usar uma solução à base de álcool;
- IV. Utilizar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- V. Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar sempre de seguida as mãos;
- VI. Tossir ou espirrar para o braço com cotovelo fletido, e não para as mãos;
- VII. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- VIII. Desinfetar e limpar regularmente os espaços utilizados com detergentes e desinfetantes apropriados;

5- . Regras de Utilização das Instalações

- a) Desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações;
- b) Só têm acesso ao interior das instalações os alunos e professores;
- c) Não é permitido utilizar os balneários ou wcs;
- d) É obrigatório o uso de máscara no interior, exceto quando realizam a sua atividade desportiva;
- e) Os alunos deverão respeitar o distanciamento mínimo de 3 metros ao longo de toda a prática desportiva;
- f) Não é permitido o contato físico quer entre professores e alunos (exceto em situações de emergência);
- g) O professor terá que usar a máscara durante a aula;

- h) É estritamente proibida a partilha de material didático não higienizado entre utilizadores;
- i) O material didático deverá ser de utilização exclusivamente individual e no final deverá ser colocado em local próprio para ser alvo de desinfeção;
- j) Os materiais de treino que não foram higienizados não podem ser utilizados.

6- Plano de contingência se sintomas durante o treino

Deteção de Caso suspeito

O professor deve:

- Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
- Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
- Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento (acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas)
- Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

Vale de Cambra, 21 de Setembro de 2020

ANEXO 1

TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

Eu _____, nascido a ___/___/____, com o cartão de cidadão n.º _____, declaro que estou ciente e tomei conhecimento da legislação em vigor, pelo que **me assegurei que não possuo quaisquer contra indicação ou restrição para a prática da Ginástica Sénior no âmbito do Projeto “Mais Desporto, Mais Vida”** dinamizado pelo Município de Vale de Cambra, bem como **não padeço de doença crónica ou de risco** que possa por em risco a minha saúde.

Declaro ainda que:

1. Adotarei um comportamento responsável, cumprindo de forma exemplar com as medidas gerais recomendadas pela DGS – Direção Geral de Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento e utilização de máscara, prevenindo o risco de contágio ou propagação da doença Covid-19.
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pela DGS;
3. Informarei o Município de Vale de Cambra ou a Junta de Freguesia da minha área de residência, 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 regra a todos os elementos do meu agregado familiar (caso se aplique);

Por ser verdade e me ter sido solicitado, emito este Termo de Responsabilidade que dato e assino.

Vale de Cambra, ___ de _____ de _____

O Aluno,

(Assinatura conforme CC/BI)