

## **Anexo ao Plano de Contingência do Município de Vendas Novas**

### **PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO MUNICIPAL**

#### **1. Enquadramento**

Perante o fim do estado de emergência nacional e, conforme indicações da Direção Geral de Saúde (DGS), a Câmara Municipal de Vendas Novas procedeu à reabertura do Pavilhão Gimnodesportivo Municipal.

Esta reabertura de equipamentos desportivos fica condicionada à evolução da situação epidemiológica local e às orientações nacionais pertinentes que se venham a suceder nas próximas semanas.

Tendo em conta as medidas descritas no plano de contingência do Município de Vendas Novas, este documento pretende proceder à definição de procedimentos e medidas de prevenção da transmissão do vírus, baseado no referido na orientação da DGS n.º 030/2020 de 29 de maio de 2020, atualizada a 20 de julho de 2020, referente à “Atividade Física e Desporto - Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto” e na orientação n.º 036/2020 de 25 de agosto de 2020, atualizada a 04 de setembro de 2020, referente ao “Desporto e Competições Desportivas”.

#### **2. Medidas gerais de redução do risco de transmissão da COVID-19**

- É obrigatório o uso de máscara por todos os funcionários e utilizadores na circulação dentro do Pavilhão e qualquer equipamento municipal;
- Desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações;
- Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, espaços de circulação, etc.);
- No final do treino, todos os elementos devem abandonar imediatamente as instalações;
- Mesmo nos momentos de descanso deve ser mantido o distanciamento social.

### 3. Horário de funcionamento do Pavilhão Gimnodesportivo Municipal para treinos/aulas

- De segunda a sexta-feira – 08h00/22h00

### 4. Número de utilizadores

- **Treinos:** 1 equipa de cada vez;
- **Aulas:** máximo 2 turmas.

### 5. Medidas específicas para utilização das instalações

- De acordo com as solicitações serão definidos os critérios de utilização das instalações e o número de atletas / treinadores que poderão utilizar os diferentes espaços em cada mancha horária;
- É obrigatório fazer a reserva para utilizar o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal. A reserva pode ser feita através do e-mail: [desporto@cm-vendasnovas.pt](mailto:desporto@cm-vendasnovas.pt), ou no posto de atendimento das Piscinas Municipais, a funcionar no horário das 09h00 às 17h30 de segunda a sexta-feira;
- Todos os utilizadores deverão autorizar o registo dos seus nomes e contactos telefónicos, em cada utilização, para os fins tidos como necessários;
- As instalações são limpas regularmente com produtos e materiais próprios para esse efeito e de acordo com a Orientação n.º 014/2020 da DGS, de 21/03/2020 referente à “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”.

### 6. Medidas relativas ao comportamento durante o treino

- Durante o treino a utilização de máscara é opcional para os atletas, mas é obrigatória para os treinadores/professores e técnicos de apoio;
- Quando parados, todos os elementos devem manter uma distância de 2 metros;
- Cada atleta deverá respeitar as orientações do funcionário afeto à instalação e utilizar apenas o local de treino que lhe for destinado;
- Todos os utilizadores devem higienizar as mãos antes e depois do treino e sempre que toquem em alguma superfície.

## 7. Medidas específicas para o treino/aulas e para as competições

Para os treinos/aulas e para as competições cada entidade (clube/associação/escola/outros) tem de colocar em prática o seu próprio Plano de Contingência.

## 8. Contraindicações para a prática desportiva no Estádio Municipal de Vendas Novas

Não pode utilizar o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal quem:

- Esteve em contato com alguém que testou positivo ao COVID-19 nos últimos 14 dias;
- Padecer de sintomas semelhantes aos da gripe (tosse, febre acima dos 38º, dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda de olfato);
- Outros considerados de risco para o praticante.

## 9. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19 de colaboradores ou utilizadores do equipamento

Qualquer pessoa, colaborador ou utilizador, que apresente critérios que se enquadrem na definição de “caso suspeito de COVID-19” (de acordo com a orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 da DGS) deverá ser encaminhado para a sala de isolamento e contactar a linha Saúde 24 - 808 24 24 24.

Critérios Clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Nesta situação deverá ser aplicado o que está descrito no Plano de Contingência COVID-19 – Versão II do Município de Vendas Novas.

## 10. Sala de isolamento

O objetivo principal deste encaminhamento é impedir que outros possam ser expostos e infetados tentando, desta forma, evitar o risco de propagação da doença.

A sala de isolamento no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal localiza-se no seguinte espaço:

<b>Edifício Municipal</b>	<b>Sala de isolamento</b>
Pavilhão Gimnodesportivo Municipal	Sala dos Primeiros Socorros (porta interior nº 28 e porta exterior nº 29)

### **11. Medidas de prevenção e sensibilização**

No local estão afixados, de forma acessível a todos, as recomendações gerais (Anexo I), regras de etiqueta respiratória (Anexo II), da higienização das mãos (Anexo III) e correta utilização da máscara (Anexo IV).

Vendas Novas, 14 de outubro de 2020

## Anexo I

### Recomendações gerais

COVID-19

# MEDIDAS GERAIS

## HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

## DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS  
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

## Anexo II

### Etiqueta respiratória

**COVID-19** MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **esperrar** ou **tossir**, tape o **nariz e a boca** com um **lenço de papel** ou com o **braço**.  
Deite o lenço no **lixo**



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SNS  
DGS

## Anexo III

### Higienização das mãos

COVID-19

# LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

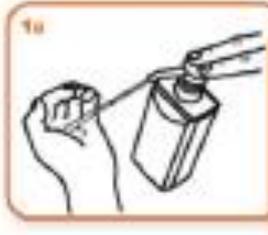
#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# Fricção Anti-séptica das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



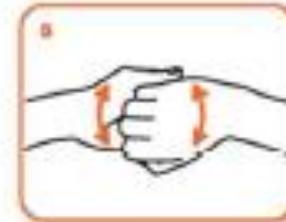
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

## Anexo IV

### Correta utilização da máscara

# COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

## DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

## COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

