



**MANUAL DE
PROCEDIMENTOS
COVID 19**

1 - INTRODUÇÃO

A GesLoures elaborou o presente documento, Manual de Procedimentos COVID 19, com o objetivo de definir as medidas implementadas, assim como as formas de atuação dos seus profissionais e utentes na prática da atividade física nos seus complexos desportivos, sejam estas atividades de fitness, terapêuticas ou natação.

Pretendemos que as instalações desportivas da GesLoures, nesta fase de combate à propagação da COVID19, sejam um local seguro, como sempre foram, para os seus utentes, treinadores e outros profissionais, com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e Organização Mundial de Saúde (OMS), e na melhor evidência científica disponível até ao momento, assumindo e comunicando desta forma o seu compromisso com a adoção das medidas preconizadas por estas entidades, assim como a implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da Covid-19.

Nesta fase de desconfinamento, é necessária a implementação de um sistema de autocontrolo higiénico mais exigente face aos padrões habituais, que no caso das instalações da GesLoures já são muito exigentes, rigorosos e supervisionados pela delegação da saúde, no cumprimento das normas legais.

Ao abrigo da Resolução do Conselho de Ministros nº 40 A/2020, de 29 de Maio de 2020, artigo 19.º, seguindo as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS) no que respeita à Orientação nº30/2020 de 29/5/2020, atualizada a 1/10/2021, da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Federação Portuguesa de Natação (FPN), a GesLoures elaborou o presente documento, o qual deve igualmente ser entendido como um Manual de Procedimentos para os praticantes desportivos, federados (atletas) e não federados (alunos), e outros utentes, os quais devem entender a necessidade do seu cumprimento como forma de contribuir para a diminuição do risco de disseminação da Covid-19.

No respeitante à utilização das piscinas, de acordo com o que a Organização Mundial da Saúde os métodos convencionais de tratamento de água que usam filtragem e desinfecção de cloro são capazes de inativar o vírus SARS-CoV-2. Este vírus é sensível à cloração e à desinfecção com luz ultravioleta (UV).

Para uma efetiva desinfecção deverá haver uma concentração residual de cloro livre $\geq 0,5$ mg/l com um pH <8 (OMS, 19/03/2020).

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.2eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

A PWTAG (Grupo de Assessoria e Tratamento de Água de Piscina de Saúde Pública do Reino Unido, <https://www.pwtag.org/>) afirma que “a água da piscina é um ambiente seguro e isento de COVID19”, devido ao tratamento com cloro, afirmação corroborada pelo Centro de Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA, que realça que as piscinas não são por si só um meio propício à transmissão do vírus SARS-CoV-2.

Nesse sentido, concentrações de cloro livre entre 0,7 e 1,5 mg/l na água da piscina, previsto pela regulamentação vigente, parece amplamente capaz de impedir a disseminação da COVID-19. A água das nossas piscinas está normalmente a uma temperatura entre os 27 e as 30 graus, este facto provoca um elevado nível de evaporação da água clorada, que também pode, pelo menos a uma curta distância da superfície, limitar o risco de propagação de uma carga viral infecciosa, principalmente quando o atleta está na posição horizontal, com a cabeça submersa ou encostada à água a nadar.

2 – HIGIENE E LIMPEZA

De acordo com a melhor informação disponível, no momento, o vírus pode sobreviver durante várias horas. Neste sentido é fundamental o uso de desinfetantes eficazes para eliminar o vírus em todas as superfícies de contacto na instalação, de forma a evitar a propagação. Os desinfetantes deverão conter álcool a 70% (etanol) ou 0,1% à base de cloro.

Seguindo as recomendações da DGS, foram reforçadas as ações de limpeza e desinfeção das instalações de acordo com o plano de higienização. As máquinas de musculação e cardiofitness, assim como todos os equipamentos utilizados nas salas de aulas de grupo são higienizadas a cada utilização. Os cais são desinfetados duas vezes por dia.

3 – MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

Nos complexos desportivos da GesLoures existem percursos identificados para entrada e saída, assim como para circulação dentro dos mesmos, os utentes devem respeitar os trajetos definidos para acesso às aulas ou outro qualquer serviço, assim como para sair das instalações.

O acesso às instalações está sujeito ao cumprimento do seguinte protocolo:

- Colocação de máscara, a entrada e circulação nas instalações está condicionada à utilização permanente de máscara, com exceção do momento em que estiver a realizar qualquer atividade física;
- Desinfeção e higienização das mãos, a qual deve ser mantida, disponibilizamos para o efeito múltiplos pontos de desinfeção com dispensadores de gel desinfetante;
- Desinfeção do calçado, passando pelos tapetes para desinfeção ou pela aplicação direta de produto desinfetante com recurso a pulverizador existente para o efeito.
- Registo de entrada nos torniquetes ou registo manual da presença realizada pelo professor, no caso das aulas que têm lugar no ginásio ou salas de exercício;
- Utilização de calçado apropriado para acesso aos espaços de fitness ou piscina, não se considerando adequado o calçado usado na via pública, mesmo depois de desinfetado.

A medição de temperatura, pode ser feita sempre que o utente o solicite.

Todos os utilizadores devem respeitar o distanciamento físico de segurança de acordo com a legislação em vigor (1.5m), com exceção dos elementos do mesmo agregado familiar ou turma

de escola durante a frequência de instituições ou projeto adaptação ao meio aquático, enquanto permanecerem nas instalações, com exceção do tempo em que estiverem a realizar qualquer atividade física, onde o distanciamento físico de segurança deve respeitar a legislação em vigor.

No caso de durante a permanência nas nossas instalações, um utente apresentar sintomatologia compatível com COVID 19, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado pelo funcionário designado para o efeito, o qual deve estar devidamente equipado, para área de isolamento, através dos circuitos definidos no mapa anexo, garantindo que o utente é portador de máscara.

Por a instalação ser ampla, dependendo do local onde o aluno se encontrar no momento em que surja a suspeita de existir sintomatologia compatível com COVID 19, este deve colocar de imediato a máscara, no caso de já não a ter colocada, e aguardar em local o mais isolado possível dos outros utentes e colaboradores, até o funcionário responsável pelo seu acompanhamento à sala de confinamento chegar.

Na sala de confinamento está disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

Na sala de confinamento, deve ser contactado o SNS 24 (808 24 24 24), de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, serão cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

No caso de se tratar de uma criança, deverá ser o adulto que o acompanha a realizar o contacto com o SNS 24.

O acesso aos locais de prática desportiva (salas de aulas de grupo, ginásio e cais da piscina) só é permitido aos profissionais da GesLoures quando no exercício das suas funções, aos alunos para a realização de atividade física e no caso de acompanhantes de crianças com idades até aos 4 anos, com a finalidade de os acompanhar ao balneário durante a aula, se necessário.

Cada utilizador deve ser portador de bebedor individual, não sendo permitida a partilha deste, bem como de qualquer equipamento pessoal.

4 – PROCEDIMENTO NAS AULAS DE GRUPO

As Aulas de Grupo podem ser frequentadas por utentes com idade igual ou superior a 16 anos, podendo em situações excecionais, e mediante avaliação da GesLoures, ser enquadrada a utilização por utentes com idade inferior a 16 anos.

A frequência de Aulas de Grupo só é possível mediante a apresentação de:

a) De Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho,

b) De comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo nos termos do n.º 2 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID -19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 31 de março de 2004, cujo reconhecimento tenha sido determinado pelo despacho previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho; ou

c) De comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho.

Os utentes das Aulas de Grupo devem trazer uma toalha tipo 100x50cm e tapete (para as aulas em que este seja necessário), ficando impedida a sua prática na ausência deste material.

Nas Aulas de Grupo em que é necessário a utilização de material de uso comum, fica o utente responsável pela sua desinfeção antes e depois da sua utilização.

Nas aulas de grupo de fitness, de acordo com o cumprimento do normativo da DGS, a prática de atividades de fitness exige a marcação prévia da aula, pelo que no ato de inscrição o utente tem de escolher as aulas e horários que pretende frequentar, podendo alterar o horário e dias de frequência sempre que pretender, desde que exista vaga nas aulas para onde pretende realizar a alteração.

Nesta fase, devido às restrições impostas na utilização de vestiários, a sua utilização só deverá ser feita quando necessário, assim como a utilização dos chuveiros, no entanto estes só devem ser utilizados durante o menor tempo possível, só podendo ser utilizados os que estão marcados para o efeito, de forma a garantir o distanciamento adequado, está disponível gel desinfetante para o aluno utilizar sempre que entender.

O tempo de permanência nos vestiários e balneário, independentemente da utilização dos duches, não pode em qualquer situação ultrapassar os 20 minutos.

5 – PROCEDIMENTO NO GINÁSIO

As atividades de Cardiofitness e Musculação podem ser frequentadas por utentes com idade igual ou superior a 16 anos, podendo em situações excecionais, e mediante avaliação da GesLoures, ser enquadrada a utilização por utentes com idade inferior a 16 anos.

A frequência atividades de Cardiofitness e Musculação só é possível mediante a apresentação de:

a) De Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho,

b) De comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo nos termos do n.º 2 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID -19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 31 de março de 2004, cujo reconhecimento tenha sido determinado pelo despacho previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho; ou

c) De comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas sublinéas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho.

No Cardiofitness e Musculação com regime livre é responsabilidade do utente registar a sua entrada e saída no dispositivo eletrónico existente para o efeito na sala de exercício.

Os utentes devem trazer uma toalha tipo 100x50cm, ficando impedida a sua prática na ausência da mesma.

É responsabilidade do utente desinfetar o equipamento que pretende utilizar antes e depois da sua utilização.

Os utentes devem evitar convergir para a mesma zona da sala onde se encontram outros utentes.

É obrigatório cumprir o circuito de deslocação definido em cada espaço.

Recomenda-se a utilização responsável de um máximo de 90 minutos por sessão de treino.

Os planos de treino são enviados por email para os utentes de forma a evitar a troca de folhas em sala.

Não é permitida a utilização de duas ou mais máquinas, bancos ou halteres em simultâneo.

Nesta fase, devido às restrições impostas na utilização de vestiários, a sua utilização só deverá ser feita quando necessário, assim como a utilização dos chuveiros, estes só devem ser utilizados durante o menor tempo possível e só os que estão marcados para o efeito, de forma a garantir o distanciamento adequado, o aluno deve higienizar o manípulo de pressão do duche antes de iniciar o seu duche e depois da sua utilização, assim como outras superfícies que foram tocadas durante a utilização, com recurso ao gel desinfetante presente no local, o tempo de permanência nos vestiários e balneário, independentemente da utilização dos duches, não pode em qualquer situação ultrapassar os 20 minutos.

6 – PROCEDIMENTO NOS BALNEÁRIOS E VESTIÁRIOS

É permitida a entrada de acompanhantes no balneário, devendo este acompanhamento acontecer só quando estritamente necessário. O acompanhante e utente, por serem familiares não têm de respeitar o distanciamento social, pelo que terão de ocupar o espaço destinado a um utente, as crianças da mesma turma das escolas ou instituição, têm de respeitar a distância definida nas Orientações DGS /DGEstE /DGE de setembro de 2020 (https://www.dgeste.mec.pt/wp-content/uploads/2020/07/Orientacoes-DGESTE_DGE_DGS-20_21.pdf)

O acesso aos vestiários deve ser feito pelos trajetos indicados, mantendo a distância de segurança de acordo com a legislação em vigor (1.5m).

Só deve utilizar os cacifos identificados mantendo a distância de segurança de acordo com a legislação em vigor (1.5m).

Os balneários têm indicação da sua capacidade máxima, é responsabilidade dos alunos respeitar esta capacidade, quando um vestiário estiver com a capacidade máxima, o aluno deve procurar outro vestiário que tenha vaga, ou aguardar vaga.

Está disponível gel desinfetante para o aluno utilizar sempre que entender.

Em caso de necessidade, deverão utilizar os sanitários que fazem parte do balneário e vestiário que está a ser utilizado, devendo esta utilização ser reduzida ao estritamente necessário.

Neste local está igualmente disponível gel desinfetante para o aluno utilizar sempre que entender.

No vestiário os utilizadores devem trocar de calçado, a partir daqui devem ter calçado apropriado para a atividade que vão praticar (chinelos para a piscina e ténis para o ginásio ou aula de grupo), este deve vir desinfetado de casa.

A roupa e outros pertences pessoais têm de ficar dentro dos cacifos, se estiver a utilizar um cabide devem ficar na mochila ou sacos, devidamente acondicionada, não pode em qualquer circunstância ficar pendurada ou espalhada.

Os sapatos poderão ficar de baixo do banco junto ao cacifo ou cabide, desde que dentro de um saco plástico.

Durante a permanência no vestiário, os utilizadores devem manter a máscara sempre colocada, esta só poderá ser retirada quando for iniciar a sua aula.

Deverá levar para o seu local de prática um saco plástico ou carteira própria para colocar a máscara quando estiver na sua aula.

Nesta fase, devido às restrições impostas na utilização de vestiários, a sua utilização só deverá ser feita quando necessário, assim como a utilização dos chuveiros, no entanto estes só devem ser utilizados durante o menor tempo possível, só podendo ser utilizados os que estão marcados para o efeito, de forma a garantir o distanciamento adequado, o aluno deve higienizar o manípulo de pressão do duche antes de iniciar o seu duche e depois da sua utilização, assim como outras superfícies que foram tocadas durante a utilização, com recurso ao gel desinfetante

presente no local, o tempo de permanência nos vestiários e balneário, independentemente da utilização dos duches, não pode em qualquer situação ultrapassar os 20 minutos.

O tempo de permanência no vestiário deve ser reduzido ao tempo estritamente necessário para vestir e despir, este não é um espaço que deva ser utilizado para convívio.

A entrada no vestiário só deve acontecer cerca de 10 min. antes do início da aula e deve abandonar o vestiário no máximo 20 min. depois de a aula terminar, nunca depois

Os cacifos disponíveis estão identificados como exemplo a baixo;



7 – PROCEDIMENTO NA PISCINA

Os alunos/atletas/acompanhantes têm de entrar no cais da piscina com máscara colocada, excetuando os alunos com menos de 8 anos, só podem levar chinelos, óculos, toalha ou roupão, e um saco de plástico ou carteira própria para colocar a sua máscara antes de entrar para a água, garrafa de hidratação e equipamento pessoal necessário para a aula/treino. Este material só deve ser trazido quando o professor/treinador informar os alunos/atletas que é necessário.

Só têm acesso ao cais da piscina os acompanhantes dos bebés que vão entrar com eles na água, e os acompanhantes de crianças até aos 4 anos, todos os outros acompanhantes devem entregar os alunos ao professor na entrada do cais.

O aluno/atleta ao entrar no cais deve dirigir-se para o local da sua aula, por um percurso sempre próximo da parede, só deve aproximar-se da piscina na zona de entrada da aula, local onde estará o seu professor/treinador.

Os alunos/atletas no cais devem respeitar uma distância de segurança de acordo com a legislação em vigor

Antes de entrar na água o aluno/atleta deve deixar os chinelos, a toalha ou roupão e a máscara, dentro de saco plástico ou carteira própria, no local que está indicado para o efeito, esta deve ser colocada dentro do saco de plástico.

Os alunos/atletas devem usar as zonas comuns de forma célere e evitar que se formem aglomerados, devem evitar estar parados em conversa social.

Os treinadores devem arranjar métodos de comunicação alternativos para não criar aglomerados em volta do quadro de treino.

Os alunos/atletas devem entrar na água mantendo a distância de segurança, durante o treino/aula devendo guardar entre si uma distância mínima de segurança de acordo com a legislação em vigor.

Depois de terminar a aula/treino devem sair da água respeitando a distância de segurança, dirigir-se ao local onde deixaram os chinelos, toalha e máscara, colocar a máscara e abandonar o cais pelo mesmo trajeto que fizeram na entrada.

Cumprimento escrupuloso dos horários por parte dos alunos/atletas e professores/treinadores é condição indispensável para que todas as regras sejam cumpridas.

A natação foi considerada pela DGS como modalidade de baixo risco, de acordo com o algoritmo para estratificação de risco das modalidades desportivas <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/08/i026575.pdf> apresentado pelo DGS.

8 – PROCEDIMENTO NA UTILIZAÇÃO LIVRE

Na Utilização Livre com regime livre é responsabilidade do utente registar a sua entrada e saída no dispositivo eletrónico existente para o efeito.

Está definida a capacidade máxima de cada pista, assim, sempre que esta seja alcançada os novos utentes têm de aguardar pela existência de vaga.

Cada utilização fica limitada a um máximo de 45 min., só poderão estar 5/6 utilizadores por pista.

Todos os procedimentos são iguais aos indicados no capítulo 7 deste documento.

9 – PROCEDIMENTO NOS GABINETES DE FISIOTERAPIA

Os gabinetes de fisioterapia da GesLoures trabalham para ir ao encontro dos utentes, mantendo uma prática de qualidade e excelência.

O contacto com os utentes é feito pelas terapeutas, para marcação de tratamento.

No dia do tratamento o utente deverá preferencialmente dirigir-se à zona de acesso aos gabinetes, ficando no local adequado mais próximo dos respetivos gabinetes com máscara. Só quando terminar o seu tratamento, deve dirigir-se à secretaria de forma a poder regularizar a situação de pagamento ou outro assunto.

Antes de entrar no gabinete é feita uma pequena explicação dos procedimentos que vão ser tomados, desinfeta as mãos, e verificada a máscara, e o/a utente calça cobre-botas e entra no gabinete.

Os terapeutas têm instruções sobre quais os equipamentos de proteção e medidas de higienização adequadas ao espaço e comprometem-se a implementá-las

À entrada dos gabinetes existe “um porta cobre-botas” e o doseador de solução alcoólica para desinfeção das mãos.

10 – UTILIZAÇÃO DA BANCADA

A utilização da bancada já é autorizada.

É recomendado que os utilizadores guardem distância entre si, sempre que possível.

É obrigatório o uso de máscara durante a permanência na bancada.

À entrada da bancada está disponível gel desinfetante.

11 – AOS PAIS, ALUNOS E ATLETAS

Todas as normas e procedimentos presentes neste documento pretendem dar resposta às recomendações das entidades sanitárias e estão de acordo com as diretivas da DGS.

O nosso compromisso é manter a prática da atividade física na GesLoures segura.

Para atingir os nossos objetivos, necessitamos da colaboração de todos, cumprindo e fazendo cumprir as normas e diretivas presentes neste documento.

Aos pais dos nossos utentes mais jovens, solicitamos que transmitam aos vossos filhos, quão importante é o cumprimento escrupuloso das diretivas que constam deste documento, garantam que os chinelos e o material de treino é devidamente desinfetado antes de vir para a piscina, que trazem sempre os sacos plásticos, ou carteira própria, para o calçado e para a máscara, e que trazem um saco para colocar a roupa, no caso de terem de utilizar um cabide.

A todos pedimos que assumam o compromisso de não virem às nossas instalações se sentirem sintomas sugestivos de COVID-19, como, registos de tosse, espirros, dificuldade respiratória ou se tiver sintomas de doença ou temperatura.

Pedimos que assumam o compromisso de não virem às nossas instalações se tiverem um irmão ou familiar que more na mesma habitação, que apresente sintomas suspeitos de doença, ou no caso de terem contactado nos últimos 14 dias com pessoa diagnosticada com COVID 19.

12 – TERMO DE RESPONSABILIDADE

Termo de responsabilidade – utilização dos complexos desportivos da GesLoures

Eu _____, ou responsável (em caso de Menores de 18 anos) _____ declaro que fui devidamente informado sobre as normas de retoma às instalações dos complexos desportivos da GesLoures, no âmbito da atual fase de desconfinamento de COVID 19.

Concordo e aceito respeitar todas as normas presentes no manual de procedimentos, bem como as restantes recomendações da Direção Geral de Saúde. Informo que tenho conhecimento e compreendo os riscos e as vias de transmissão da COVID-19, e aceito cumprir todas as medidas para limitar a sua disseminação/mitigação nomeadamente: etiqueta respiratória, higiene de mãos, distanciamento físico, utilização de máscara nos locais obrigatórios e controlo de temperatura.

Assumo o compromisso de não ter tido nos últimos dias qualquer sintoma associado à COVID-19, ou no caso de tal ter acontecido, ter consultado a Linha SNS 24 (808 24 24 24) ou o meu médico assistente, e me ter sido dada autorização para a prática da atividade por esta não constituir risco para a minha saúde nem para as dos outros utentes e trabalhadores da GesLoures.

Declaro que não sou portador de qualquer doença, restrição ou limitação, que constitua contraindicação à prática da atividade física que me proponho realizar na GesLoures.

Não escondi deliberadamente nenhuma informação relativa ao meu estado de saúde e à medicação que tomo, e comprometo-me a comunicar qualquer alteração que eventualmente ocorra, informando imediatamente o meu treinador.

DATA ____/____/____ ASSINATURA: _____

13 – CONCLUSÕES

O presente Manual de Procedimentos COVID 19 foi elaborado com base na recolha da informação atual e das recomendações das entidades sanitárias.

Foi realizado de forma a garantir a retoma da nossa atividade em condições de segurança, higiene e de responsabilidade.

A divulgação e difusão destas medidas tranquilizarão os atletas, os alunos e os seus encarregados de educação, garantindo-lhes que todas as recomendações foram consideradas, promovendo a segurança e as condições de higienização necessárias.

O sucesso de cada fase e etapa irá facilitar ou comprometer a passagem à fase e/ou etapa seguinte, com a consequência de reforçar ou aliviar essas medidas em estreita coordenação com as entidades de Saúde, para adaptar as instalações e ajustar as dinâmicas das atividades aos requisitos da DGS sempre que necessário.

Queremos reativar as atividades de forma sustentada, sem pressas e sem queimar etapas, assumindo sempre muita responsabilidade, solidariedade e compromisso institucional e social, não esquecendo a resiliência necessária para superarmos esta crise.

Permanecemos sempre vigilantes, atentos à evolução da situação epidemiológica e às recomendações gerais e específicas para a prática desportiva.

Estamos naturalmente à disposição para os reajustes necessários, ao longo das fases decretadas pelo governo para o desconfinamento progressivo, até à concretização do nosso objetivo, voltar a ver os nossos ginásios e piscinas cheias de vida.