

**PLANO DE CONTINGÊNCIA GINÁSIO -**  
**COMPLEXO DESPORTIVO MÊDA**

**25/06/2021**



## Índice

PARTE 1 – ENQUADRAMENTO GERAL DO PLANO .....	3
1.1. ÂMBITO E OBJETIVOS.....	3
1.2. Execução.....	4
1.3. Direção e coordenação do Plano .....	4
1.4. Ativação do plano.....	4
PARTE 2 – PREVENÇÃO, MONITORIZAÇÃO E RESPOSTA.....	5
2.1. Prevenção e Monitorização.....	5
2.2. Medidas de reabertura do ginásio .....	6
2.3. Mobilização da resposta .....	6
PARTE 3 – ASPETOS MÉDICOS.....	7
3.1. Definição de caso suspeito.....	7
3.2. Transmissão da infeção.....	7
PARTE 4 – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS.....	8
4.1. Procedimento num caso suspeito (sinais e sintomas de infeção) .....	8
4.2. Procedimentos a adotar pelos diversos intervenientes.....	9
4.2.1. Balneários.....	9
4.2.2. Instalações Sanitárias .....	9
4.2.3. Equipamento de Proteção Individual.....	9
4.3. Regras de Utilização do Ginásio .....	10
4.3.1. Duração e Lotação da Utilização .....	10
4.3.2. Regras de Utilização .....	11
4.4. Plano de limpeza e de higienização .....	12
PARTE 5 - INFORMAÇÃO PÚBLICA.....	14
Anexo I - Folha de Presenças.....	15



# PARTE 1 – ENQUADRAMENTO GERAL DO PLANO

## 1.1. ÂMBITO E OBJETIVOS

O “**Plano de Contingência**” do Ginásio municipal, pretende antecipar e gerir, o impacto da doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19.

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar e munir todos os intervenientes para gerir o risco de infeção, minimizando a sua transmissão e o seu impacto no seio funcionários e utilizadores do complexo.

O presente **Plano** foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (Orientação nº 30) e ANEPC, dando seguimento às várias medidas que foram adotadas para conter a expansão da doença. Com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública, onde a Resolução do Conselho de Ministros n.º 74-A/2021 Declara a situação de Calamidade de âmbito nacional.

*“Neste contexto, importa continuar a adotar medidas para conter a transmissão do vírus e controlar a situação epidemiológica, para que o levantamento das medidas de confinamento seja progressivo e gradual, e que os efeitos das medidas na evolução da pandemia sejam sistematicamente avaliados, para possamos retomar a atividade económica e a nossa vida em sociedade com a garantia que a pandemia se mantém controlada.”*

O **Plano de Contingência** tem ainda os seguintes objetivos:

- A estrutura de decisão, coordenação, monitorização e divulgação de informação;
- Os procedimentos a adotar de forma a conter a propagação da doença junto dos utilizadores do complexo desportivo e trabalhadores do município;



## 1.2. Execução

O público-alvo a quem se aplica este plano de contingência é:

- Camara Municipal de Mêda;
- Utilizadores;
- Trabalhadores da CMM.

No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas.

## 1.3. Direção e coordenação do Plano

O presente plano ficará sob Direção do Presidente do Município de Mêda responsável por:

- Acompanhar a evolução da situação;
- Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na internet;
- Realizar alterações ao Plano de Contingência.

A articulação com a DGS será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil de Mêda.

O **Plano de Contingência** é aprovado pelo Presidente da Câmara Municipal de Mêda.

## 1.4. Ativação do plano

O Plano é ativado pelo Presidente do Município Anselmo Sousa (Diretor do Plano), com o apoio técnico do SMPC e pelo responsável pelo complexo desportivo.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Diretor do Plano, em articulação com a Equipa de apoio técnico.



## PARTE 2 – PREVENÇÃO, MONITORIZAÇÃO E RESPOSTA

### 2.1. Prevenção e Monitorização

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

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.

Ficam autorizados a utilizar as instalações do Complexo Desportivo de Mêda, os utilizadores, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre ( $>37.5,0^{\circ}\text{C}$ ), dificuldade respiratória, perda do olfato ou de paladar).

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara, no mínimo comunitária. A utilização da máscara referida não é obrigatória no momento de atividade de prática desportiva.

Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.



## 2.2. Medidas de reabertura do ginásio

1. Os equipamentos disponíveis para 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).

## 2.3. Mobilização da resposta

A mobilização da resposta deve ser ativada quando for identificado um suspeito de estar infetado por COVID-19.

A mobilização da resposta pode incluir, entre outras, as seguintes **MEDIDAS**:

- a) Acionamento da área de isolamento, instalada na enfermaria.
- b) Ponderação de uma eventual suspensão de todas as atividades desportivas.
- c) Corredor de acesso aos meios de emergência.
- d) Cordão de segurança.



## PARTE 3 – ASPETOS MÉDICOS

### 3.1. Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, foi definida pela Direção-Geral da Saúde como aquela que deve ser adotada pelas instituições:

As pessoas infetadas com o novo coronavírus, SARS-CoV-2, podem apresentar sinais e sintomas de Infeção respiratória aguda como: **Febre ou; Tosse ou; Dificuldade Respiratória; ou perda de olfato ou paladar**. Em casos mais graves a infeção pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

### 3.2. Transmissão da infeção

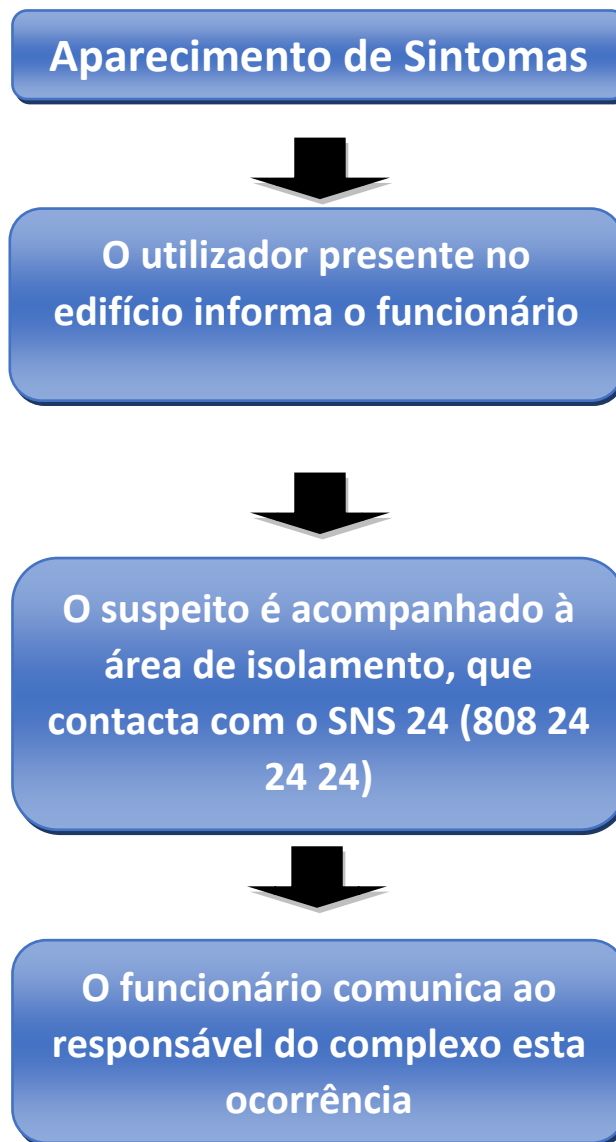
**A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:**

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (<2metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.



## PARTE 4 – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

### 4.1. Procedimento num caso suspeito (sinais e sintomas de infeção)



Após a evacuação do caso suspeito, a área de isolamento ficará interdita até à chegada da equipa de descontaminação pertencente ao município de Mêda. Que dará início à limpeza e desinfeção da área de isolamento, e determinará o armazenamento dos resíduos do doente, que devem ser segregados e enviados para operador licenciado para gestão de resíduos com risco biológico.





## 4.2. Procedimentos a adotar pelos diversos intervenientes

De acordo com as orientações da DGS (n.º30) e da Resolução do Conselho de Ministros n.º 74-A/2021, é permitido a abertura de Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas, garantindo uma série de condições:

### 4.2.1. Balneários

O acesso aos balneários está impedido para os utilizadores do Ginásio.

### 4.2.2. Instalações Sanitárias

As instalações sanitárias estarão sempre limpas e desinfetadas, pelo que são adotados os seguintes procedimentos:

- a) Apenas será permitida a utilização individual de cada instalação sanitária;
- b) Os secadores de mãos serão desativados e substituídos por papel das mãos descartável;
- c) Horário reforçado de limpeza e desinfeção das instalações sanitárias;
- d) Obrigatoriedade de uso de máscara no acesso às instalações sanitárias.

### 4.2.3. Equipamento de Proteção Individual

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

- a) Os utentes não devem deslocar-se ao Ginásio se estiverem sintomas da doença COVID-19;
- b) Os usuários devem abster-se de se deslocarem ao Ginásio caso tenham tido exposição pessoal a casos conhecidos, prováveis ou suspeitos de COVID-19 nos últimos 14 dias;
- c) O acesso não será permitido a indivíduos em quarentena;



- d) Os acompanhantes terão obrigatoriamente de usar sempre a máscara e não poderão passar para além da receção/bar, estando igualmente proibida a permanência no local por mais do que o estritamente necessário;
- e) Os utentes deverão manter a máscara até o acesso ao local de prática desportiva, acesso a instalações sanitárias e usá-la novamente no final, quando abandonarem o local de prática desportiva até ao exterior das instalações;
- f) É aconselhável o uso de máscara no percurso entre máquinas ou locais de treino;
- g) Deverão seguir as normas afixadas e sinalética de circulação.

### 4.3. Regras de Utilização do Ginásio

#### 4.3.1. Duração e Lotação da Utilização

- a) Permitida apenas a utilização instantânea de 5 utilizadores, cálculo baseado nas orientações do Governo e da DGS;
- b) Os períodos disponíveis de utilização do ginásio será das:
  - 14h00-14h50
  - 15h00-15h50
  - 16h00-16h50
  - 17h00-17h50
  - 18h00-18h50
  - 19h00-19h50
- c) Os utilizadores devem reservar, obrigatoriamente, de forma prévia a sua sessão de treino, pelos canais de informação disponibilizados pelo município, estando a confirmação da reserva sujeita a vaga.
- d) Cada sessão de treino tem uma duração de 50 minutos;



- e) No final de cada utilização de 50 min, todos os utilizadores terão obrigatoriamente de abandonar o ginásio, mesmo que o período seguinte não esteja lotado;
- f) Só é permitida uma sessão de treino por dia por praticante.

#### 4.3.2. Regras de Utilização

- a) Desinfetar as mãos à entrada, na troca de “máquina” e saída do ginásio;
- b) Apenas é permitido 1 utilizador por área de prática, sinalizada no chão do ginásio. Só poderão movimentar-se para uma área de prática que esteja livre;
- c) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utilizadores, quer entre praticantes (exceto em situações de emergência);
- d) Cada técnico deve ter acesso a desinfetante adequado, de forma a que possa desinfetar os materiais;
- e) O técnico terá que usar a máscara;
- f) É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino ou de aula não higienizado entre utilizadores;
- g) Uso obrigatório de toalha própria e recomendado o uso de um tamanho grande;
- h) É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- i) Obrigatório o uso de calçado exclusivo para a prática de exercício físico no ginásio, e desinfeção da sola no tapete de higienização que se encontra na porta de acesso ao ginásio;
- j) Manutenção do distanciamento obrigatório de 3 metros durante a prática desportiva;
- k) No fim de cada utilização, deve ser desinfetado o equipamento, por parte do utilizador, onde é mais regular o toque e colchões. Devem existir 4



desinfetantes de superfície e papel de limpeza no interior do ginásio em locais estratégicos;

- l) No intervalo das sessões o técnico deve proceder à pulverização do espaço com o renovador de atmosfera;
- m) Limpeza e higienização do ambiente, ferramentas e máquinas no final do dia.

#### 4.4. Plano de limpeza e de higienização

Os serviços municipais são responsáveis pela limpeza e desinfeção do espaço.

Os procedimentos de limpeza e higienização são os que constam na orientação n. 014 da DGS.

##### **Equipamentos de Proteção Individual (EPI):**

Deve ser usado equipamento que proteja o profissional, quer dos produtos utilizados, quer de eventual contaminação existente na área onde irá operar.

##### **Entrada na “área suja”:**

- O profissional deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipado com o EPI envergado, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos.

##### **Operação dentro da “área suja”:**

- Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (ex: interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimãos; mesas; e outros) e áreas mais frequentadas;
- À medida que se vai limpando, depositar os materiais descartáveis em sacos apropriados (de cor diferente dos habituais, ou devidamente identificados), tendo o cuidado de não contaminar o exterior do saco.

##### **Saída da “área suja”:**

- Limpar as luvas por fora sem os retirar;
- Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;



- Terminadas as limpezas, colocar os EPI descartáveis nos sacos de resíduos.

**Resíduos:**

- Os sacos de resíduos devem ser colocados no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados. Estes resíduos não devem, em caso algum, ser colocados no contentor de recolha seletiva, nem depositados no ecoponto.
- Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos, ou zonas onde possam ser mexidos.

**Após recolha de resíduos**

A equipa de desinfeção faz a intervenção no espaço todo do recinto com recurso a produtos de limpeza e desinflação.

**Equipamento de proteção individual (EPI) para efetuar a limpeza e desinfeção**

- Bata de proteção ou Fato de Proteção
- Máscara FFP2
- Protetor Ocular
- Luvas resistentes aos desinfetantes
- Calçado próprio só para a limpeza e desinfeção



## **PARTE 5 - INFORMAÇÃO PÚBLICA**

Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano.

Procedeu-se à reprodução de materiais informativos sobre os cuidados a ter para reduzir o risco de contágio e disseminação da doença.

**Anexo I - Folha de Presenças**

<b>NOME DO ELEMENTO</b>	<b>Morada</b>	<b>Contacto (Tlm)</b>	<b>HORA DE ENTRADA</b>	<b>HORA DE SAÍDA</b>	<b>ASSINATURA UTILIZADOR</b>