

2021/2022

Plano de Contingência | Piscinas Municipais Cobertas de Gouveia



Conteúdo

1- Enquadramento.....	2
2- Plano de ação	3
2.1- Objetivo.....	3
2.2 - Execução	3
2.2.1- Instruções para os utilizadores/visitantes:	3
2.2.1.1 - PROCESSO ADMINISTRATIVO.....	3
2.2.1.2 – CIRCULAÇÃO	5
2.2.1.3 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS BALNEÁRIOS	5
2.2.1.4 - ATIVIDADES AULAS.....	6
2.2.2 - Instruções para os colaboradores:.....	7
3- Direção e coordenação	8
4- Considerações finais.....	8
5- Anexos.....	9
5.1 - Modelo de Termo de Responsabilidade	9
5.2 - Modelo de Declaração de aceitação das normas das PMCG.....	10
5.3 – Entradas, Saídas e Circulação	13

1- Enquadramento

A COVID-19 é causada pela infeção com o coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), foi declarada como pandemia pela Organização Mundial de Saúde a 11 de março de 2020, o que obrigou a medidas urgentes e extraordinárias com o objetivo de conter a propagação do vírus.

Considerando este enquadramento e atendendo à evolução da pandemia em Portugal, o governo aprovou uma série de medidas com o objetivo de iniciar o desconfinamento progressivo das medidas até então adotadas para combater a COVID 19.

A resolução do Conselho de Ministros n.º 53-A/2020 de 14 de julho, declara a situação de calamidade, contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19. O artigo 23.º diz respeito às normas para a área da Atividade física e desportiva e privilegia também contenção da pandemia e a segurança dos portugueses.

Esta resolução define o levantamento gradual das suspensões e interdições decretadas durante o estado de emergência para o regresso gradual da atividade económica e desportiva ao seu funcionamento, mediante a avaliação da evolução do quadro epidemiológico, sanitário, social e económico.

Desta forma pretende-se mitigar o desenvolvimento da pandemia, recorrendo a medidas específicas para as atividades/espacos sob a responsabilidade no município.

2- Plano de ação

2.1- Objetivo

Este plano pretende fornecer a todos os utilizadores e colaboradores das piscinas municipais cobertas instruções claras e procedimentos para a utilização deste espaço, de forma a reduzir os riscos de contágio da COVID19.

2.2 - Execução

Para o efeito o Município de Gouveia elaborou o presente Plano de Contingência, onde se encontram definidas regras e instruções para a utilização do espaço, de forma a dar resposta à necessidade de planear ações de prevenção e de segurança para utilização das Piscinas Municipais Cobertas de Gouveia em segurança, minimizando assim o risco de contágios para os utentes e colaboradores.

2.2.1- Instruções para os utilizadores/visitantes:

Todo o pessoal autorizado a utilizar as instalações das Piscinas Municipais Cobertas deve obrigatoriamente respeitar os procedimentos e normas abaixo descritas, de acordo com as mais recentes orientações da DGS relativamente às atividades e equipamentos desportivos.

2.2.1.1 - PROCESSO ADMINISTRATIVO

- 1) Fazer pedido de autorização de utilização nas piscinas (através de impresso próprio a fornecer pelos serviços e on-line no site do município) onde declaram conhecimento e total cumprimento das normas em vigor e indicam a turma onde se querem inscrever.

- 2) O acesso às instalações fica dependente, de acordo com a **atualização de 15 de Dezembro de 2021 da orientação n.º 30/2020 da DGS**, da apresentação:
- 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.
- 3) No caso de clubes e associações apresentar lista de utilizadores com indicação do responsável pelo grupo, não isentando, no entanto, a apresentação dos documentos individuais do ponto anterior e termo de responsabilidade individual.
- 4) A lotação máxima instantânea simultânea, respeitando os 1,5 metros de distanciamento, é de **92 pessoas** para hidrofiness: 72 no tanque de 25 metros e 20 no de aprendizagem. Em natação o limite máximo de utilização simultânea será de **32 pessoas** (4 por pista): 6 no tanque de 25 metros e 6 (comprimento) a 8 (largura) no de aprendizagem.
- 5) O processo administrativo e entrega de documentação deve ser efetuada prioritariamente por via digital através do e-mail piscinas@cm-gouveia.pt ou no site do município www.cm-gouveia.pt. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 1,5 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

2.2.1.2 - CIRCULAÇÃO

- 6) As deslocações para e das instalações das Piscinas Municipais devem ser efetuadas **apenas no horário da sua aula/ treino** e, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, 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 e procurar assistência médica.
- 7) A identificação dos utilizadores será verificada à distância. O posto de controlo (receção) será equipado com termómetro para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. Existem dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica junto às entradas e saídas das diversas áreas da Piscina para desinfeção obrigatória das mãos.
- 8) A permanência nas instalações só será permitida aos familiares de menores durante o período da sua aula e nos locais identificados.
- 9) Cada utente deve cumprir as normas e as instruções definidas pela DGS referentes ao distanciamento físico, higiene das mãos e etiqueta respiratória;
- 10) 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, 1,5 metros de outros utilizadores e com máscara de proteção.
- 11) É proibido comer ou beber nas áreas abertas ao público das Piscinas Municipais;

2.2.1.3 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS / BALNEÁRIOS

- 12) Os vestiários e balneários (não se permitindo o uso destes últimos) têm limite de ocupação definido e marcações de acordo com o distanciamento obrigatório de 1,5 m entre utilizadores. Estando estabelecido 4 utentes nos duches e 10 em cada vestiário em

simultâneo. Todos os utilizadores têm de sair dos vestiários e dirigir-se ao local de saída das piscinas no espaço temporal de 5 minutos após o termino da sua aula/ atividade.

- 13) Embora não se aconselhe o uso, as instalações sanitárias encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de extrema necessidade. Existem dispensadores para desinfeção e serão sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção;

2.2.1.4 - ATIVIDADES / AULAS

- 14) Os utentes dentro das condições referidas no ponto anterior, que queiram frequentar em banhos livres terão de assinar obrigatoriamente a declaração de termo de responsabilidade individual.
- 15) A entrada de utentes de banhos livres encontra-se limitada ao numero de pistas livres do tanque de 25 metros e á disponibilidades do tanque de aprendizagem de acordo com os horários de aulas afixados e com marcação prévia por e-mail ou contato telefónico.
- 16) Todas as aulas terão a duração de 40 minutos com paragem obrigatória de 20 minutos entre elas para arejamento e desinfeção das áreas e materiais utilizados.
- 17) Todos os utentes terão de sair dos vestiários durante esse período de tempo e dirigir-se á saída indicada no plano afixado.
- 18) A utilização da máscara de proteção é obrigatória com exceção do momento do treino/ aula/ banho livre.
- 19) Durante as aulas os utentes têm de respeitar o distanciamento obrigatório de 1,5 metros pelo que o limite máximo de utentes por aula tem em conta o espaço a ocupar:
 - aulas de hidrofiness máximo de 20 alunos no tanque de aprendizagem
 - aulas de natação: 6 a 8 no tanque de aprendizagem e 4 por pista no tanque de 25 metros
- 20) É estritamente proibido a partilha de equipamento de treino e pessoal entre utilizadores, assim como o contato físico entre os mesmos

2.2.2 - Instruções para os colaboradores:

- 1- Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da DGS relativamente à utilização do equipamento de proteção individual (EPI).
- 2- Quando em contato com utilizadores, devem manter a distância de segurança de 1,5 metros e estar munidos de máscara de proteção.
- 3- Divulgar o presente plano, bem como a sua divulgação aos visitantes no início da visita ao espaço;
- 4- Controlo do cumprimento das medidas definidas no presente plano;
- 5- Desenvolver ações de higienização dos espaços de utilização pública, nomeadamente instalações sanitárias, balneários e vestiários, nave, hall e receção;
- 6- Acompanhar e analisar a evolução da situação;
- 7- Propor atualizações ou alterações ao Plano de Contingência, que se mostrem mais eficazes ou mais simples de implementar.
- 8- Caso seja detetado um caso suspeito, este deve ser imediatamente encaminhado para a **sala de isolamento, no gabinete de professores, situada no piso 0** seguindo o protocolo:
 - a) colocar máscara e luvas, **antes** de se aproximar de um caso suspeito;
 - b) entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
 - c) 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;
 - d) identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

e) a pessoa com sinais de doença: 1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático; 2. Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

3- Direção e coordenação

O presente plano ficará sob a direção do Vereador, Dr. José Nuno Santos com a Delegação da Competência, coadjuvado pelo Chefe de Divisão, Dr. Hélder Almeida.

A implementação das normas/regras dentro da Piscina Municipal Coberta será assegurada pelo Técnico Superior, Vítor Morgado Gonçalves, com a colaboração direta dos colaboradores afetos ao funcionamento das Piscinas Municipais.

4- Considerações finais

As medidas implementadas têm como objetivo principal a mitigação do vírus, permitindo o funcionamento das Piscinas Municipais Cobertas.

Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas presentes na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só colaborador para a área de isolamento localizada no piso 0 do edifício através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.

Na área de isolamento, definida para o efeito, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.

Este plano de contingência teve o acompanhamento da UCC de Gouveia de acordo com o despacho 4959/2020 de 24 de Abril de 2020 do Ministério da Saúde de Portugal e o parecer positivo da Unidade de Saúde Pública da ULS Guarda.

5- Anexos

5.1 - Modelo de Termo de Responsabilidade

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, 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 mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__ Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

5.2 - Modelo de Declaração de aceitação das normas das PMCG

Eu, abaixo assinado, _____, portador do documento de identificação n.º _____, declaro por minha honra, que aceito respeitar e cumprir todas a normas abaixo descritas:

- 1) Entregar declaração médica referente á inexistência de doenças crónicas e contra-indicações ou restrições para pratica desportiva.
- 2) Apresentação de termo de responsabilidade individual (através de impresso próprio a fornecer pelos serviços e on-line no site do município e de acordo com a orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 da DGS.
- 3) No caso de clubes e associações apresentar lista de utilizadores com indicação do responsável pelo grupo, não isentando, no entanto, a apresentação de declaração médica e termo de responsabilidade individual.
- 4) A lotação máxima instantânea simultânea, respeitando os 3 metros de distanciamento, é de 45 pessoas para hidrofitness: 36 no tanque de 25 metros e 9 no de aprendizagem. Em natação o limite será de 9 a 10 pessoas (1 por pista): 6 no tanque de 25 metros e 3 (comprimento) a 4 (largura) no de aprendizagem.
- 5) O processo administrativo e entrega de documentação deve ser efetuada prioritariamente por via digital através do e-mail piscinas@cm-gouveia.pt ou no site do município www.cm-gouveia.pt. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

CIRCULAÇÃO | INSTALAÇÕES

- 6) As deslocações para e das instalações das Piscinas Municipais devem ser efetuadas apenas no horário da sua aula/ treino e, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, 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 e procurar assistência médica.
- 7) A identificação dos utilizadores será verificada à distância. O posto de controlo (receção) será equipado com termómetro para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. Existem dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica junto às entradas e saídas das diversas áreas da Piscina para desinfeção obrigatória das mãos.
- 8) A permanência nas instalações só será permitida aos familiares de menores durante o período da sua aula e nos locais identificados.
- 9) Cada utente deve cumprir as normas e as instruções definidas pela DGS referentes ao distanciamento físico, higiene das mãos e etiqueta respiratória;

- 10) 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 de proteção.
- 11) É proibido comer ou beber nas áreas abertas ao público das Piscinas Municipais;

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS | BALNEÁRIOS

- 12) Os vestiários e balneários (não se aconselhando o uso destes últimos) têm limite de ocupação definido e marcações de acordo com o distanciamento obrigatório de 2 m entre utilizadores. Estando estabelecido 4 utentes nos duches e 6 em cada vestiário em simultâneo. Todos os utilizadores têm de sair dos vestiários e dirigir-se ao local de saída das piscinas no espaço temporal de 15 minutos após o termino da sua aula/ atividade.
- 13) Embora não se aconselhe o uso, as instalações sanitárias encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de extrema necessidade. Existem dispensadores para desinfeção e serão sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção;

ATIVIDADES | AULAS

- 14) De acordo com a atualização de 20 de Julho da orientação 030/2020 da DGS que no ponto 3 do capítulo de “Espaços e equipamentos para a prática de exercício físico e desporto e de massagens” refere e passamos a citar “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.”, apenas estão disponíveis atividades para menores de 65 anos e sem doenças crónicas associadas (hipertensão, diabetes...)
- 15) Os utentes dentro das condições referidas no ponto anterior, que queiram frequentar em banhos livres terão de assinar obrigatoriamente a declaração de termo de responsabilidade individual.
- 16) A entrada de utentes de banhos livres encontra-se limitada ao numero de pistas livres do tanque de 25 metros e á disponibilidades do tanque de aprendizagem de acordo com os horários de aulas afixados e com marcação prévia por e-mail ou contato telefónico.
- 17) Todas as aulas terão a duração de 40 minutos com paragem obrigatória de 20 minutos entre elas para arejamento e desinfeção das áreas e materiais utilizados.
- 18) Todos os utentes terão de sair dos vestiários durante esse período de tempo e dirigir-se á saída indicada no plano afixado.
- 19) A utilização da máscara de proteção é obrigatória com exceção do momento do treino/ aula/ banho livre.

20) Durante as aulas os utentes têm de respeitar o distanciamento obrigatório de 3 metros pelo que o limite máximo de utentes por aula tem em conta o espaço a ocupar:

- aulas de hidrofitness máximo de 9 alunos no tanque de aprendizagem
- aulas de natação: 3 a 4 no tanque de aprendizagem e 1 por pista no tanque de 25 metros

21) É estritamente proibido a partilha de equipamento de treino e pessoal entre utilizadores, assim como o contato físico entre os mesmos

____ de _____ de 202__ Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de menores de idade):

5.3 – Entradas, Saídas e Circulação