

ENÉRGICA – ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS E TÉCNICOS

COVID-19



Com este **Manual de Procedimentos de Proteção**, os responsáveis das instalações assumem e comunicam o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19.

Por sua vez, praticantes e técnicos comprometem-se a cumprir as normas de boa conduta higiene-sanitárias enumeradas pela Direção-Geral da Saúde e a assumir o código de conduta expresso no **Manual de Procedimentos de Proteção**.

A. Pessoal autorizado a utilizar as instalações

A.1 – Contatos com a instituição para autorização/validação do praticante para frequentar as atividades:

A.1.1 – Preenchimento do impresso – “Termo de Responsabilidade” (ANEXO 1), assinar e entregar à Direção da Enérgica – Associação Juvenil de Viseu antes da retoma das atividades.

A.2 – **É recomendável** que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e



mostra a tua energia...

www.energicaviseu.pt | geral@energicaviseu.pt
Rua 21 de Agosto nº 179 R/C | 3510-120 Viseu | 232 428 238



Freguesia de Viseu

sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contraindicações ou restrições para a prática das atividades propostas.

A.3 – Será elaborada uma lista diária com o nome dos praticantes. As medidas de mitigação do risco de propagação, que podem incluir a alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas.

B. Deslocações



B.1 – Comportamento fora das instalações

B.1.1 – O comportamento fora das instalações deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

B.2 – Deslocações para as instalações

B.2.1 – As deslocações para e das instalações devem ser efetuadas, 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.

C. Instalações

A **Enérgica – Associação Juvenil de Viseu** implementa o controle de higienização/desinfecção ambiental através da utilização de produtos de âmbito hospitalar, devidamente certificados pela Direção Geral de Saúde. Esta utilização valida a atribuição do **COVID SAFE SYSTEM – Sistema Integrado da Imporquímica na proteção Individual, Ar e Superfícies**, conferindo à Enérgica – Associação Juvenil de Viseu um certificado de abordagem sistémica que intensifica a eficácia do propósito: mitigar ocorrências de contaminação da COVID-19.



C.1 – Circulação nas instalações

C.1.1 – 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 cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica **é obrigatória para os praticantes a partir dos 10 anos**.

C.2 – Controlo de acessos

C.2.1 – O controlo de acessos será realizado pelos técnicos das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será confirmada à distância.

C.2.2 – **Nas instalações será apenas permitida a presença de praticantes e técnicos.**

C.3 – Instalações sanitárias

C.3.1 – As instalações sanitárias, para uso de praticantes e técnicos, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).

Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 horas e será sujeita a limpeza e desinfeção antes de reabrir para nova emergência.

As instalações sanitárias para uso dos técnicos serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção.

energica
Associação Juvenil de Viseu
AGÊNCIA

D. Plano de contingência se sintomas durante as atividades

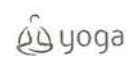
D.1 – Detecção de Caso suspeito – o técnico deve:

D.1.1 – Colocar máscara e luvas, **antes** de se aproximar de um caso suspeito;

D.1.2 – Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;

D.1.3 – Indicar à pessoa o local preparado para isolamento. Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

D.2 – Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.



D.3 – A pessoa com sinais de doença:

D.3.1 – Seguir as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;

D.3.2 – Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.



E. Atividades

E.1 – Horário das atividades

Segunda a quinta-feira das 17:00 às 17:50; 18:00 às 18:50; 19:00 às 19:50; 20:00 às 20:50. Se necessário, poderão ser agendadas novas sessões em outros dias.

E.2 – A rotação entre os vários grupos de praticantes deve ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros sem socialização.

E.3 – Material/roupa para realização das atividades

E.3.1 – O praticante deve vir preparado para realização das atividades. Não é permitida a entrada de roupa/adornos.

E.3.2 – Calçado dedicado

O calçado que traz do exterior é substituído, pelo calçado dedicado, aquando da entrada nas instalações.



mostra a tua energia...

www.energicaviseu.pt | geral@energicaviseu.pt
Rua 21 de Agosto nº 179 R/C | 3510-120 Viseu | 232 428 238





E.4 – Medidas de Higienização antes e depois do treino

E.4.1 – O praticante deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino.

E.4.2 – O praticante deve levar consigo o indispensável do seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies ou outros utilizadores.

F. Revisão e atualização

Este **Manual de Procedimentos de Proteção** foi desenvolvido segundo as indicações da **Direção Geral de Saúde – Orientação 030/ 2020 de 29/ 05/ 2020** e do **Instituto Português do Desporto e Juventude I.P.** A **Enérgica – Associação Juvenil de Viseu** está inscrita no **Registo Nacional de Associações Juvenis (RNAJ/IPDJ) com o código 2010-00168.**

A atualização deste Manual será realizada sem aviso prévio e comunicada através de e-mail a todos os praticantes e associados da **Enérgica – Associação Juvenil de Viseu.**

Edição 1

Viseu, maio de 2020



mostra a tua energia...

www.energicaviseu.pt | geral@energicaviseu.pt
Rua 21 de Agosto nº 179 R/C | 3510-120 Viseu | 232 428 238



Freguesia de Viseu

ANEXO 1

TERMO DE RESPONSABILIDADE

COVID-19



Eu, _____, portador
do CC número _____, com morada

_____, autorizo o meu educando _____,

portador do CC número _____, a participar nas
atividades desenvolvidas na sede da **Enérgica – Associação Juvenil de Viseu.**

Declaro ainda, para os devidos efeitos, que o meu educando **NÃO POSSUI SINAIS OU SINTOMAS** da doença **COVID-19.**

Viseu, ____/____/2020
