



GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

Versão abril/2021

Plano de contingência COVID-19 (2020-2021)

1. Enquadramento legal

De acordo com a Orientação 36/2020 da DGS (alterada a 31/03/2021), o futebol é considerado atividade desportiva de risco médio.

O princípio do gradualismo continua a aplicar-se à retoma das modalidades e à forma como as mesmas regressam às suas atividades (ponto 20 da Orientação, além da Resolução de CM nº 19/2021).

A testagem regular dos praticantes é uma nova visão da DGS como plasmado no ponto 21 da Orientação.

Este plano de contingência é criado em cumprimento do ponto 1 da Orientação 36/2020.

Elementos-chave a retirar da Orientação 36/2020 e que guiam a aplicação deste plano:

- Obrigatoriedade de apresentação, **PARA OS ESCALÕES DE FORMAÇÃO**, de um resultado negativo num teste laboratorial para a SARS-CoV-2, realizado até 72 horas antes do dia do 1º treino¹;
- Não existem restrições ao tipo de treino realizado, por qualquer escalão;
- Existem regras de testagem regular, no dia de todos os jogos (amigáveis ou oficiais) realizados, **por qualquer escalão**, de acordo com o índice epidemiológico² - *ver quadro da página seguinte*
- Existe a possibilidade de ser necessária testagem aleatória a 50% dos nossos atletas e equipas técnicas, **de todos os escalões**, se a incidência estiver >120 casos por 100.000 habitantes em Cascais - *ver quadro da página seguinte*
- **Continua vedado o acesso ao público ao nosso recinto – ponto 30 da Orientação e artigo 41º do Decreto nº 6/2021, de 3 de abril³**

¹ De acordo com o ponto 22 da Orientação. São aceites os testes PCR, ou os testes rápidos Antigénico, desde que efetuados por via laboratorial (estando excluídos os autotestes) – pontos 24 e 25 da Orientação

² Incidência cumulativa a 14 dias, > ou < 120 casos por 100.000 habitantes no concelho de Cascais (aplicável ao nosso caso)

³ A legislação aqui aplicável poderá mudar até ao início dos treinos, ou depois desse início



		Risco Modalidade			
		Baixo	Médio		
Risco Epidemiológico (Incidência cumulativa a 14 dias)	< 120/100.000	Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	Sem teste	S
		Competições entre equipas/atletas	Sem teste	TRAg aleatórios realizados no dia da competição , aos agentes desportivos envolvidos diretamente na competição mesma, da seguinte forma: a) 50% dos atletas e equipa técnica; b) 50% dos árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara	T c a e c d a b e n
	> 120/100.000	Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	TRAg aleatórios realizados a 50% dos atletas e equipa técnica de 14/14 dias	T a 1
		Competições entre equipas/atletas	Sem teste	TRAg realizados no dia da competição a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no dia da mesma, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara Para os agentes desportivos que não realizem TRAg periódicos no contexto de treinos: TAAN (PCR) realizados até 48 horas antes da competição.	T h a d d n d a b e n

2. Controlo dos riscos e plano interno de contingência

- Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito **[manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos]**, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
- O caso suspeito deve colocar uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio e que teremos disponíveis para estas situações de emergência;
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, **que está definido como sendo o balneário nº 5** (espaço previamente desinfetado).



CAMINHAMOS SEMPRE JUNTOS



- A pessoa que encaminhar o caso suspeito para a zona de isolamento não lhe deve tocar, exceto nos casos de emergência médica evidente
- Nessa zona de isolamento teremos disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, máscaras cirúrgicas, papel de limpeza descartável e instalação sanitária de uso exclusivo

Quando existir um caso positivo numa equipa – atleta ou staff?

- Suspensão automática dos treinos dessa equipa por 15 dias
- Informação desse caso ao Delegado de Saúde de Cascais - **Dr.ª Ana Paula Sousa Uva, Delegada de Saúde Coordenadora, 961 845 038, ana.uva@arslvt.min-saude.pt. Marcelo Fernandes, Delegado de Saúde, 925 486 072, marcelo.fernandes@arslvt.min-saude.pt**
- Passagem de todos os nomes e contactos dos atletas e staff respetivo que tiveram o último contacto com o caso positivo, no nosso treino

Nos casos em que não tenhamos um caso positivo no seio do clube, **mas apenas um caso suspeito OU um atleta ser um contacto direto de um caso positivo externo**, esse caso suspeito ou contacto direto de caso positivo externo fica impedido de frequentar os treinos e instalações por, pelo menos 15 dias. Não obstante o cumprimento por parte dessa pessoa das indicações e regras impostas pela DGS.

Esta situação não importa a suspensão dos treinos da respetiva equipa.

Mas obriga a cuidados e vigilância de sintomas mais apertada.

No geral da utilização das instalações garantimos:

- Respeito pelas regras gerais de distanciamento social e etiqueta respiratória
- Caminhos para circular, com sentidos definidos – **ANEXO 1**
- Zonas específicas de espera para os atletas que chegam antes do seu treino – **ANEXO 2**
- Teremos zona de isolamento COVID, localizada no balneário 7 (o “novo branco” junto à coordenação da escola de GR, atrás da baliza)
- Controlo diário dos presentes em cada momento de treino para termos um registo atualizado para o caso de existir um caso suspeito em que devemos informar os restantes elementos que tiveram contacto
- As bolas são desinfetadas sempre depois de cada treino
- Álcool gel disponível à entrada do recinto e de um dos campos
- Todos os elementos do staff, funcionários e dirigentes irão realizar testes laboratorial antigénico para a SARS-CoV-2, antes do início dos treinos.

O não respeito de qualquer das regras abaixo, implica a proibição de presença nos treinos do clube



3. Regras a adotar no nosso complexo

- ✓ Cumprimento do distanciamento de, no mínimo, 2m entre todos os atletas e o staff, em zonas comuns e no momento dos treinos
- ✓ **Não devem ocorrer aglomerados de atletas/pessoas à entrada e, ou à saída dos campos**
- ✓ Para evitar tais aglomerados, temos espaços de espera para serem utilizados antes dos treinos que os atletas que cheguem devem usar, **com distanciamento físico – ANEXO 2**
- ✓ Toda as pessoas têm de entrar de máscara (exceto crianças com menos de 10 anos)
- ✓ Staff utilizará sempre máscara quando estiver em contacto próximo com aos atletas
- ✓ Os atletas devem estar de máscara até ao momento da prática desportiva
- ✓ Higienização das mãos à entrada do recinto
- ✓ Higienização das mãos antes e depois dos momentos de atividade física/treinos
- ✓ Não existirá partilha, nem toque em qualquer material de treino (marcas, obstáculos, pinos...) entre staff com atletas e estes entre si. Apenas os treinadores mexem neste material
- ✓ Não existem cumprimentos com contacto entre atletas e staff
- ✓ Não existe partilha, nem utilização partilhada de quaisquer garrafas, ou toalhas de limpeza e afins
- ✓ Aconselhamos e pedimos que os atletas se desloquem para os treinos/práticas de atividade física sozinhos, ou apenas com a(s) pessoa(s) que os transportem
- ✓ Os atletas e staff devem auto-monotorizar, previamente e diariamente, os sintomas de COVID-19 e absterem-se de se deslocarem para os treinos quando sintam algo de anormal
- ✓ Estarão disponíveis: balneário 1 para os treinos seniores e o balneário 6 para os restantes escalões.
- ✓ **Sendo que apenas são permitidos 4 atletas em simultâneo dentro de cada balneário,** sendo apenas autorizado um banho de cada vez.
- ✓ **Está proibida a entrada de público no nosso recinto**⁴

Eventuais jogos oficiais realizados

- ✓ O Clube tem um Plano de Contingência para jogos oficiais realizados no seu recinto
- ✓ Esse plano respeita todas as regras de saúde e contingência COVID já presentes aqui
- ✓ Acrescentam-se todas as questões logísticas e organizativas específicas em torno da realização de um jogo oficial

Todos os atletas que se apresentem para treinos, irão preencher e assinar (ou o Enc. Educ.) o termo de responsabilidade anexo à Orientação DGS 36/2020 – **(ANEXO 3) Elemento obrigatório para a inscrição no Clube, na Federação e para a prática desportiva**

⁴ Conforme ponto 30 da Orientação e artigo ___ do Decreto nº ___/2021, de ____



ANEXO 1



Local A ---> Zona de entrada do complexo para todos os atletas e staff (zona de controlo de temperatura)

- A entrada para o campo de 11 faz-se pelo portão principal junto aos balneários 5 e 6
- O caminho para ir para o campo de 7 é pela sua porta principal de atletas

Local B ---> Zona de saída no complexo para todos os atletas e staff (logo após o terminar do respetivo treino)

- A saída do campo de 11 faz-se pela rampa junto aos balneários 3 e 4 (madeira)
- A saída do campo de 7 faz-se pela porta que liga ao campo de 11, indo pela zona junto aos bancos de suplentes até chegar aos balneários por trás da baliza

Os atletas que tragam bicicletas devem deixá-las exclusivamente na zona própria para o efeito (na rampa de acesso à entrada). Irão lá busca-las, no final do seu treino, utilizando sempre o caminho da direita na rampa que estará marcado com barras sinalizadoras.



ANEXO 2

Zonas de espera para os atletas que irão começar os treinos não entrem no campo e não criarem aglomerados.

- Zona amarela é para os treinos do campo de 11 – junto ao bar, ao pé do restaurante
- Zona vermelha é para os treinos do campo de 7 – à frente da coordenação





ANEXO 3

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

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):

OBRIGADO

Carcavelos, abril de 2021