

## MANUAL DE PROCEDIMENTOS DO CENTRO DE TREINO DE ATLETISMO JOVEM (CTAJ) NO ÂMBITO DO PROJETO AMADORA ATLETISMO

### 1- Introdução

O CTAJ encontra-se vocacionado para apoiar e promover o atletismo junto da população mais jovem, através do acompanhamento do processo de treino dos atletas, intervindo através de um enquadramento técnico qualificado, garantindo, igualmente, a criação de condições de apoio e formação na prática dos técnicos e clubes do concelho. O CTAJ assume uma preocupação adicional com a segurança e cumprimento das regras sanitárias, que permitem contribuir para a contenção da COVID-19.

A pandemia provocada pelo SARS-COV-2, vírus responsável pela COVID-19, obrigou-nos a reinventar rotinas e métodos de trabalho. A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), mesmo em tempo de quarentena, continuou a trabalhar no seu objetivo de promover a prática do desporto e da atividade física generalizada, reconhecendo os seus consequentes benefícios para a saúde das populações, ainda mais relevante neste difícil período que o mundo atravessa.

Numa altura em que as principais entidades sanitárias e desportivas nacionais e internacionais defendem a retoma da atividade física e desportiva presencial, com a preocupação adicional de contribuir para travar a propagação da COVID-19, criando-se regras e orientações que contribuem para um retorno em segurança, a FPA apresenta este manual de procedimentos, tendo por base as orientações, diretrizes, regras e normas emanadas pelas entidades responsáveis, para apoio e orientação do funcionamento do CTAJ, inserido no projeto Amadora Atletismo.

### 2- Deslocações para o CTAJ

No caso de haver necessidade de deslocação em meios de transporte individuais ou coletivos para o Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega (CDMMG), devem ser cumpridas as recomendações da Direção Geral de Saúde.

### 3- Utilização das Instalações do CDMMD

A administração, gestão e coordenação das atividades do CTAJ são da responsabilidade da(s) entidade(s) promotora(s), às quais compete assegurar a sua eficácia e o seu pleno funcionamento. Assim, a FPA deve nomear um responsável técnico que superintenda tecnicamente as atividades desenvolvidas a nível local competindo-lhe fazer zelar pelo respeito das regras do presente Manual, e do Manual de Procedimentos/Plano de Contingência de Proteção dos Atletas e Funcionários do Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega.

Com base no Programa de Retorno à Competição: O Atletismo regressa à pista da excelência, com data de 3 de setembro de 2020, a utilização das instalações do CTAJ deve atender a:

1. A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Deste plano deve constar:
  - a) Os locais de treino e competição;
  - b) As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente orientação e a orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS;
  - c) A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
  - d) A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
  - e) A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros;
  - f) O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.
2. O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.
3. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Termo de Responsabilidade Individual (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições. No caso dos atletas menores de 18 anos, esse Termo de Responsabilidade deverá ser igualmente assinado pelo encarregado de educação.
- 4. A FPA em colaboração com a CMA deve ainda:**
  - a) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários e colaboradores do CTAJ, bem como a sua correta utilização;
  - b) Informar os funcionários e colaboradores do CTAJ/GDJ/CDMMG, que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
  - c) Garantir a afixação de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;

5. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
6. Só será permitida a utilização das instalações a atletas, treinadores e técnicos de apoio que não apresentem febre acima dos 38°C ou outros sinais e sintomas associados à COVID-19 e que sejam visíveis, como tosse, dificuldade respiratória ou corrimento nasal.

### **Procedimentos Perante Caso suspeito**

1. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS (como febre, tosse e dificuldade respiratória), este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
2. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
3. Na área de isolamento, 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 no 014/2020 da DGS.

### **5 - Atividades do CTAJ**

Neste contexto, de acordo com as últimas recomendações da DGS, nomeadamente a Orientação 036/2020, de 25 de agosto e a Orientação 030/2020, de 29 de Maio, a prática de atividade física e desportiva (em contexto não competitivo e) ao ar livre pode ser realizada, desde que sejam cumpridas as seguintes recomendações:

- a) Respeito pelo distanciamento físico de 5 a 10 metros em atividade. Quando parados deve ser assegurado o distanciamento físico de 2 metros entre os atletas;
- b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos;
- c) A utilização de balneários e chuveiros é permitida, embora deve ser evitada. Quando o CDMMG optar por permitir o acesso a este tipo de infraestrutura, deve garantir o descrito na Orientação da DGS acima referida;
- d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários;
- e) É permitido o exercício de atividade física e desportiva até 10 praticantes com enquadramento de um técnico;

No seguimento destas indicações, o CTAJ deve adotar as seguintes estratégias de organização:

1. Possuir a lista atualizada de contactos dos membros inscritos no CTAJ e dos praticantes regulares do mesmo;
2. Informar os praticantes de que não devem comparecer nos treinos/atividades, se estiverem doentes ou com sintomas ligeiros da doença COVID-19 (tosse, temperatura acima dos 38° C, dificuldades respiratórias, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia, perde de olfato);
3. Antes de acederem às atividades no CTAJ, todos os participantes envolvidos terão de enviar/entregar ao técnico responsável o termo de responsabilidade individual devidamente assinado pelo/a praticante e respetivo/a Encarregado/a de Educação (Anexo 1);
4. Manutenção dos dias e horas de prática pré-definidos (2ª Feira e 5ª Feira das 18h30 às 20h00), embora o horário, períodos de funcionamento e a frequência semanal, mencionados anteriormente, sejam passíveis de ser adaptados às realidades locais sempre que razões de ordem de saúde pública, técnica ou relacionadas com o índice de utilização o justifiquem. Todos aqueles que frequentem o CTAJ devem chegar às instalações do CDMMG 15 minutos antes do início da atividade de modo a permitir o cumprimento das normas de higiene e de utilização das mesmas (ex. medir temperatura, desinfetar as mãos, etc.);
5. Manutenção dos locais de reunião/concentração para início e o fim da atividade devidamente sinalizados;
6. Evitar o acesso e utilização de balneários;
7. Utilização de máscara cirúrgica é apenas obrigatória nos espaços circundantes à pista antes e após a participação das atividades prescritas pelo(s) técnico(s) responsável;
8. Utilização de gel para a higiene das mãos no início e no final das sessões de treino, que deve ser disponibilizado, através de dispensadores colocados no local para o efeito;
9. A(s) entidade(s) responsável pelo CTAJ não se responsabiliza pelo eventual desaparecimento de objetos pessoais nos locais onde se iniciam e terminam as atividades;
10. Após este longo período de confinamento, recomenda-se a avaliação do estado de saúde de cada membro, de modo a detetar eventuais factores de risco e garantir que não possui quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver no CTAJ;
11. Todos os participantes nas atividades do CTAJ comprometem-se a respeitar e cumprir as indicações e orientações que os técnicos e funcionários lhe transmitirem;
12. Em caso de existência de condições atmosféricas adversas, a decisão de realização ou não da atividade prevista depende única e exclusivamente do técnico responsável.

## 6. Medidas de higiene

1. Lavar frequentemente as mãos antes e depois dos treinos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos;
2. Reforçar a lavagem das mãos após se assoar, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
3. Como alternativa, para a higiene das mãos, usar uma solução à base de álcool;
4. Utilizar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
5. Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar sempre de seguida as mãos;
6. Tossir ou espirrar para o braço com cotovelo fletido e não para as mãos;
7. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
8. Desinfetar e limpar regularmente os espaços utilizados com detergentes e desinfetantes apropriados.

## 7. Atuação do(s) técnico(s) do CTAJ

A par das diretrizes das entidades sanitárias e desportivas, os técnicos deverão ter em conta os seguintes aspetos relativos à sua intervenção:

1. Realizar de forma adequada e periódica a avaliação do estado de saúde (realização de despiste de doenças e factores de risco/estratificação do risco cardiovascular), da composição corporal e da condição física de cada participante;
2. Prescrever o treino dentro de padrões de segurança e de acordo com as orientações técnicas e metodologias adequadas a cada praticante ou grupo (objetivos e características individuais);
3. Organizar atividades que ajudem a promover a adesão dos praticantes ao programa, criando ambientes de treino seguros e motivantes;
4. Organizar a nível local atividades de sensibilização, iniciação e aperfeiçoamento das mais variadas técnicas do atletismo.

Recomenda-se que as entidades responsáveis pelo CTAJ complementem e apoiem o trabalho dos técnicos, nomeadamente:

- Informando, de forma clara e visível, os praticantes relativamente às regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança e outras relevantes aplicáveis ao CTAJ da sua responsabilidade;

- Divulgando junto da população as atividades a realizar no âmbito do CTAJ de forma a dar-lhe expressão e projeção, nomeadamente nos seus sítios da internet e através de outros meios de comunicação locais existentes;
- Mantendo uma ligação regular com a coordenação do AMADORA ATLETISMO, de forma a garantir uma constante atualização de dados e apoio direto aos técnicos e praticantes;
- Estabelecendo protocolos com outras entidades que prevejam condições e benefícios para os seus praticantes;
- O sucesso deste retorno à prática desportiva em contexto de pandemia depende de todos: praticantes, técnicos e entidades responsáveis pelos equipamentos e instalações desportivas.

É preciso que cada um assuma o seu papel com positivismo, transmitindo confiança num regresso seguro a um ambiente motivador e saudável. Nas atividades do CTAJ, na prática ao ar livre, mas também durante as rotinas diárias, todos devem cumprir as regras da DGS e das demais entidades decisoras nesta matéria, porque a melhor forma de proteger o outro é começar por nos protegermos.

Linda-a-Velha, 21 de setembro de 2020

## Anexo 1 - TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

### Para utilização das instalações desportivas e participação nas atividades do Centro de Treino de Atletismo Jovem/Amadora Atletismo durante a pandemia de COVID-19

Nome \_\_\_\_\_

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nº do Cartão de Cidadão \_\_\_\_\_

Data de Validade \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Por este instrumento, eu, \_\_\_\_\_ declaro que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do Centro de Treino de Atletismo Jovem/Amadora Atletismo, para efeitos de participação nas atividades aí realizadas no âmbito da modalidade atletismo, resulta de uma DECISÃO POR MIM TOMADA, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito da prática da atividade física, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e a possibilidade de infeção pelo SARS- CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da própria atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamental manter o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido/a e alertado/a sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a COVID-19, bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para a minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção Geral de Saúde, bem como as recomendações dos serviços clínicos da \_\_\_\_\_ ( colocar o nome da entidade responsável do Centro ) e do meu Médico Assistente.

Por fim, fazendo uso dos direitos que a Lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas e participação nas atividades do Centro de Treino de Atletismo Jovem/Amadora Atletismo.

Assinatura \_\_\_\_\_ data : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_