



Curso de Nadador-Salvador Nazaré 2021

PLANO DE CONTINGÊNCIA



Versão 1 – 19/10/2020

Índice

Controlo de Alterações.....	3
Introdução	3
A doença por Coronavírus (Covid-19)	3
A TRANSMISSÃO DO COVID-19	4
COORDENAÇÃO	4
O QUE É UM CASO SUSPEITO	7
DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	7
DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL	8
PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	8
PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO	9
PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	9
USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE	11
MEDIDAS DE PREVENÇÃO	12
MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	13
Anexos	18
Anexo 1 – Limpeza e desinfeção das mãos	19
Anexo 2 – Etiqueta respiratória.....	20
Anexo 3 – Utilização de máscaras	21
Anexo 4 – Colocação e remoção de EPI.....	22

Controlo de Alterações

Revisão	Data	Alterações
1	19-10-2020	Primeira edição

Introdução

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Curso de Nadador-Salvador Nazaré 2021 para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela “Academia de Nadadores-Salvadores Profissionais” da Federação Portuguesa de Nadadores Salvadores (ANSP - FEPONS), fornecendo informação aos colaboradores, prestadores de serviços e alunos da entidade sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O plano de contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores, prestadores de serviços e alunos da ANSP - FEPONS serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da ANSP - FEPONS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A ANSP - FEPONS está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, prestadores de serviços e alunos, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

A doença por Coronavírus (Covid-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e

sustentada do vírus. Atualmente o coronavírus encontra-se em todo o mundo. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com Sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

COORDENAÇÃO

Coordenador do Plano

A coordenação do Plano compete ao Sr. Alexandre Tadeia, coadjuvado por um Grupo de Coordenação constituído pelo Prof. João Lança e pelo Formador Daniel Meco, competindo-lhes a ativação e desativação do Plano.

Competências do Grupo Coordenador

Este Grupo é responsável por:

- a) Definir e acompanhar a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- b) Coordenar a atuação global;
- c) Gerir o processo de comunicação, nomeadamente promover a divulgação o Plano no site do Município;
- d) Obter e divulgar informação atualizada;
- e) Desenvolver, implementar, manter, rever e propor alterações ao Plano.

Gestor do Plano

O Coordenador do Plano nomeará um Gestor do Plano, encarregando-o de monitorizar a aplicação das normas constantes no presente Plano, informando através da elaboração de relatórios os dados ao Grupo Coordenador, e sempre que se justifique, sugerir eventuais alterações ao Plano.

Fases do Plano

O Plano é constituído por três fases:

- 1.^a Fase – Fase de Prevenção;
- 2.^a Fase – Fase de Alerta;
- 3.^a Fase – Fase de Recuperação.

Qualquer uma destas fases poderá sofrer alterações face a eventuais cenários de propagação da Covid-19 ou por determinação da Câmara Municipal local, Entidade Governamental ou Direção Geral da Saúde.

Fase de Prevenção

Procedimentos e medidas a implementar:

- a) Proceder à divulgação do Plano de Contingência;
- b) Proceder à divulgação e distribuição das regras constantes e essenciais estabelecidas neste Plano;
- c) Assegurar a afixação de instruções de higiene e segurança em locais bem visíveis;
- d) Estabelecer uma área de confinamento, de forma a reduzir o risco de transmissão, fazendo cumprir as orientações técnicas da DGS OT2;

- e) Disponibilizar kits de proteção individual, compostos por máscara e solução desinfetante cutânea, para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;
- f) Indicar um trabalhador e respetivo substituto para encaminhar à área de confinamento e que acompanhará o desenrolar da situação, sempre que se constate estar na presença de eventual caso suspeito;
- g) Disponibilizar solução desinfetante cutânea na entrada das Piscinas e recomendar a desinfeção das mãos de os utentes à entrada;
- h) Fornecer kits de proteção individual, aos trabalhadores em serviço, composto por máscara e solução desinfetante cutânea;
- i) Reforçar as medidas de limpeza nas instalações sanitárias, higienizando os espaços várias vezes ao longo do dia;
- j) Desinfetar com frequência os equipamentos utilizados pelos utentes;
- k) Promover uma limpeza e higienização dos espaços de lazer ao final de cada dia de utilização;
- l) Protocolo para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, procedendo-se à colocação de recipientes pelo recinto e em especial junto à saída e entrada deste;
- m) De modo a evitar uma concentração excessiva, quer no seu interior, quer à entrada do mesmo, proceder-se-á à gestão do acesso, este controlo é assegurado por empresa de segurança externa;

Fase de Alerta

- a) Proceder à divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes, nomeadamente alterações ao Plano ou indicações emanadas pelo Governo ou Direção Geral de Saúde;
- b) Solicitar a presença de força policial em caso de se verificar o não acatamento das indicações dadas em matéria de prevenção e confinamento;
- c) Na eventualidade de confirmação de caso de Covid- 19, com ligação direta ao curso, diligenciará junto do Delegado de Saúde Pública, para analisar e definir em conjunto as medidas a aplicar e a necessidade de encerramento ou não do espaço.

Fase de Recuperação

Esta fase terá início quando se verifique o não aparecimento de novos infetados e a recuperação clínica dos que tenham sido infetados, verificando-se por parte da sociedade em geral um regresso à normalidade, mantendo-se, contudo, algumas medidas até à desativação

do Plano, nomeadamente as medidas de limpeza do espaço, sanitários, proteção individual, deteção e monitorização de potenciais intervenientes infetados e distribuição de informação adequada ao eventual restabelecimento do funcionamento do curso.

O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;">Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

E

DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento nas Piscinas. A colocação de um colaborador, aluno ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores, prestadores de serviços e alunos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

A ANSP - FEONS define a mesma área de isolamento que a Piscina definiu. Esta área está equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira (para descanso e conforto da pessoa suspeita de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;

- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores, prestadores de serviços e alunos deverão ser informados da localização da área de isolamento.

DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A ANSP - FEONS, designará como Responsável Carlos Vieira (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores, prestadores de serviços e alunos serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da ANSP - FEONS para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da ANSP - FEONS.

Ponto Focal	Daniel Meco	912514499
-------------	-------------	-----------

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de caso suspeito validado:

- O colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores, prestadores de serviços e alunos à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o

contacto deste caso com outro(s) colaboradores, prestadores de serviços e alunos.

Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, o Responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

✓ Alto risco de exposição, definido como:

- Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

➤ Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

✓ Baixo risco de exposição (casual), definido como:

➤ Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

➤ Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);

✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<p>✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</p> <p>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</p> <p>✓ Restringir o contacto social ao indispensável.</p> <p>✓ Evitar viajar.</p>	<p>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</p> <p>✓ Acompanhamento da situação pelo medico do trabalho.</p>

✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	
---	--

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. Respiradores (Filtering Face Piece, FFP): equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. Máscaras cirúrgicas: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.
- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).

- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A ANSP - FEPONS deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem;
- Formar e sensibilizar os colaboradores, prestadores de serviços e alunos para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticética em dispositivo doseador individual.
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de colocação de máscara de proteção facial (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

GERAIS

- Será fornecido a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19
- Serão garantidos todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) 3 necessários aos funcionários;
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados, serão submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;
- Será providenciada a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares), pelas Piscinas;
- Serão delineados os circuitos adequados, preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.
- Será mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram o espaço por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica
- Utilização de máscara:
 - a) Colaboradores e Prestadores de serviços: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
 - b) Alunos: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto.
- Não é permitido o contato físico quer entre colaboradores, prestadores de serviços e alunos, quer entre os alunos (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir).
- A limpeza, tratamento da água, monitorização da água e desinfeção das piscinas será realizada pela gestão da Piscina.
- Será recomendado aos alunos o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.

- A utilização dos balneários apenas é autorizada para troca de roupa, com desinfeção das mãos antes e depois do procedimento;
- Não é permitida a utilização de secadores de cabelo;

TRANSPORTE DOS ALUNOS

Sempre que possível, deve ser privilegiado o transporte individual dos alunos pelos próprios, encarregados de educação ou pessoa por eles designada.

CONCENTRAÇÃO DOS ALUNOS NA PISCINA E NA SALA DE AULA

À chegada ao curso, os alunos devem ser portadores de:

- a) Máscara;
- b) Desinfetante de mãos;
- c) Manterem o distanciamento físico.

SALA DE AULA

Será privilegiado o ensino à distância (online).

Sempre que isso não seja possível, as aulas em sala de aula devem respeitar as seguintes orientações:

- Os alunos devem ser portadores de máscara e desinfetante de mãos;
- Deve ser mantido o distanciamento físico mínimo de 2 metros, incluindo a entrada, saída, circulação, local onde estarão sentados e prática de exercícios;
- O formador pode retirar a máscara para lecionar verbalmente a aula, desde que mantenha um distanciamento físico de no mínimo 3 metros sobre todos os alunos;
- O formador deve voltar a envergar a máscara sempre que não está a lecionar verbalmente a aula;
- Em exercícios práticos:
 - O material de uso comum deve ser desinfetado entre utilizações;
 - Os alunos devem desinfetar as mãos previamente e após o exercício;
 - Os alunos devem utilizar luvas de proteção;
 - Os alunos devem utilizar a máscara de proteção facial, sempre que possível.

RECEÇÃO E BALNEÁRIOS

No circuito que contempla a entrada dos utentes no complexo e conseqüente trajeto entre os balneários, a ANSP - FEPONS irá seguir as medidas implementadas pela Piscina:



Os utentes poderão usar os balneários para troca de roupa, com o devido distanciamento físico, levando o seu material pessoal para a bancada.

À saída do balneário devem desinfetar as mãos novamente.

Na receção, serão fornecidas informações de quais os balneários que cada utente deverá utilizar.

BANCADA

Os alunos ficarão sentados na bancada com máscara, enquanto não estiverem em exercício físico, em lugares marcados, a uma distância de pelo menos 2 metros.

São permitidas idas rápidas à casa de banho, evitando-se aglomerados, com utilização de máscara e desinfecção das mãos antes e depois.

CAIS DA PISCINA

Os alunos devem ser portadores de:

- a) Máscara de proteção facial;
- b) Toalha de rosto;
- c) Desinfetante de mãos.

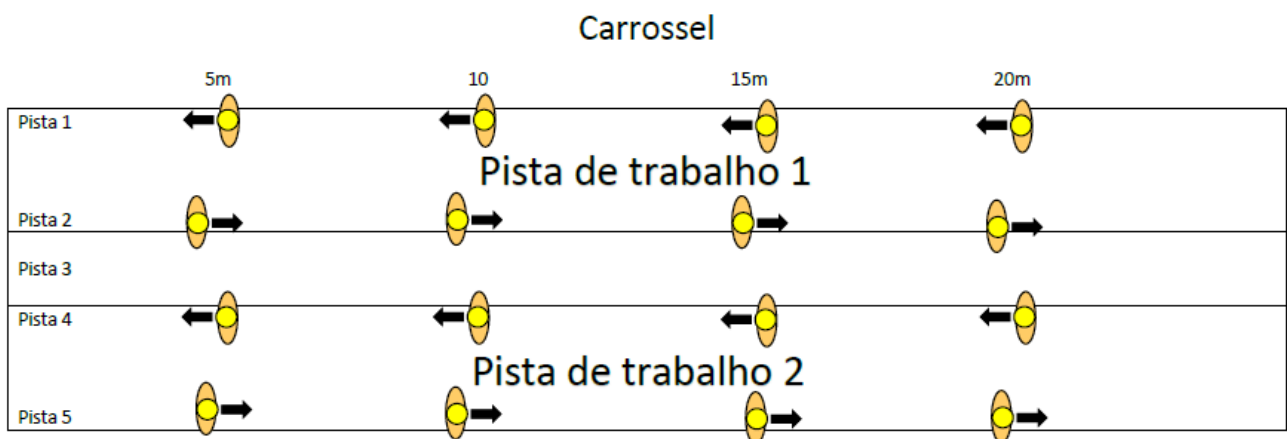
E garantir:

- Uso obrigatório de máscara até entrada no plano de água e após a sua saída, com secagem prévia da face;
- Desinfecção das mãos antes e depois do exercício;
- Fazerem-se acompanhar por uma toalha ou roupão, de forma que possam deixar a máscara devidamente resguardada durante o decorrer do exercício e para que possam secar a face para poder utilizar novamente à saída do mesmo;
- Manutenção de distanciamento físico de pelo menos 2 metros.

DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

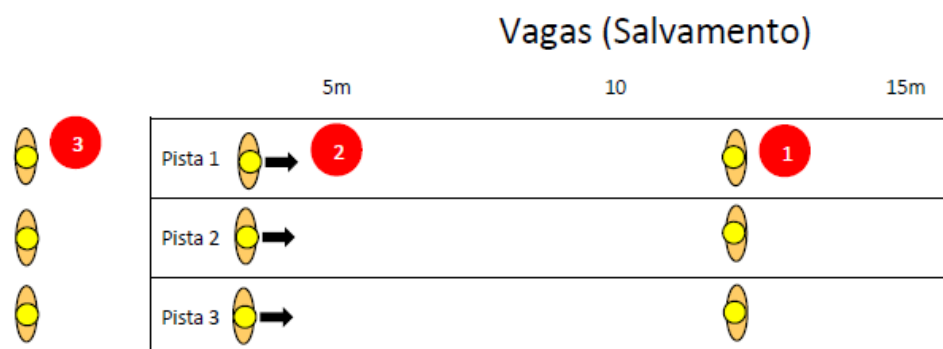
Não será utilizada a máscara durante o exercício físico.

Para natação será implementado o seguinte método de exercício:



- As pistas de trabalho têm a largura de 2 pistas normais;
- Deve existir uma pista de distanciamento entre as pistas de trabalho;
- O aluno começa e acaba a tarefa no seu local;
- A recuperação é realizada nesse local agarrado ao separador de pista;
- A próxima tarefa é dada pelo formador no exterior, com os alunos nesse local;
- Os alunos devem usar máscara antes e depois do treino, no interior da piscina.

Para técnicas de salvamento será implementado o seguinte método de exercício:



- O aluno 1 faz de náufrago aos 12,5m, o aluno 2 faz salvamento na água com distanciamento físico e o aluno 3 aguarda fora da piscina, no enfiamento da pista;
- Quem está fora da piscina (aluno 3) faz papel de náufrago na vaga seguinte;
- Quem salvou (aluno 2), descansa no exterior na vaga seguinte;
- Quem foi náufrago (aluno 1), faz o salvamento na vaga seguinte;
- Rotação: aluno 1 -> aluno 2 -> aluno 3.

EXERCÍCIOS PRÁTICOS AO AR LIVRE

Em exercícios práticos ao ar livre, devem ser respeitadas as seguintes orientações, sempre que possível:

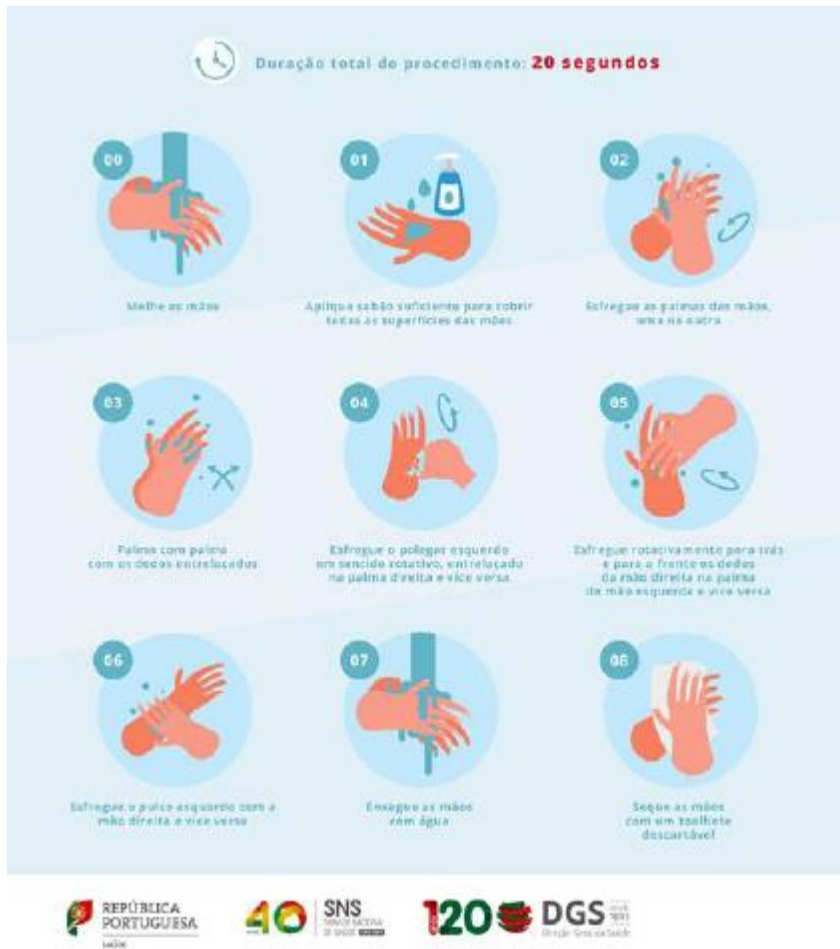
- Os alunos devem ser portadores de máscara e desinfetante de mãos;
- Deve ser mantido o distanciamento físico mínimo de 2 metros;
- O formador pode retirar a máscara para lecionar verbalmente a aula, desde que mantenha um distanciamento físico de no mínimo 3 metros sobre todos os alunos;
- O formador deve voltar a envergar a máscara sempre que não está a lecionar verbalmente a aula;
- Em exercícios práticos:
 - O material de uso comum deve ser desinfetado entre utilizações;
 - Os alunos devem desinfetar as mãos previamente e após o exercício;
 - Os alunos devem utilizar luvas de proteção;
 - Os alunos devem utilizar a máscara de proteção facial, sempre que possível.

ASSISTÊNCIA A BANHISTAS

A assistência a banhistas será garantida pelo dispositivo de segurança da piscina. Na praia será garantida pela Associação de Nadadores Salvadores da Nazaré.

Anexos

Anexo 1 – Limpeza e desinfeção das mãos



Anexo 2 – Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória

Ao **TOSSIR** ou **ESPIRRAR** não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.

DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

 **REPÚBLICA PORTUGUESA**
SAÚDE

 **SNS**
Sistema Nacional de Saúde

 **120** **DGS**
Direção-Geral de Saúde

Anexo 3 – Utilização de máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS**
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4º **LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - o pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - o não usar água
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - o as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - o o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Anexo 4 – Colocação e remoção de EPI

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

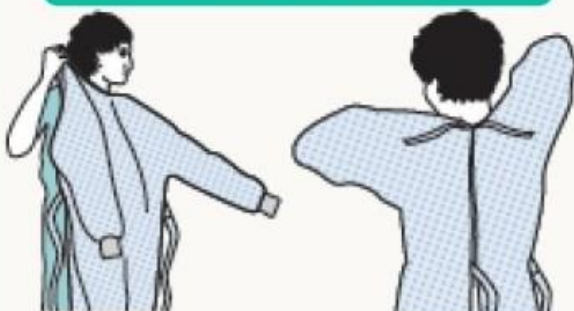
A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos antes de colocar o EPI

1

Coloque a Bata impermeável



2

Coloque a Máscara ou o Respirador



3

Coloque os Óculos ou a Viseira descendente



4

Coloque as Luvas



A tipologia de máscara ou respirador a seleccionar deve estar de acordo com o conteúdo da presente Norma.

SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência da remoção dos EPI

1

LUVAS:
A parte externa das luvas está contaminada



Higienize as mãos com SABA

2

BATA:
A parte da frente da bata está contaminada



3

PROTETOR OCULAR:
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada



4

RESPIRADOR

Higienize as mãos com SABA. Não toque na frente do respirador porque está contaminada



5

Higienize as mãos com água e sabão

