



# Curso de Nadador-Salvador Rio Maior 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 Rio Maior 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 Alexandre Tadeia, 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;"><b>Febre</b> OU <b>Tosse</b> OU <b>Dificuldade respiratória</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b> OU <b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</b> OU <b>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</b></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	Alexandre Tadeia	919638575
-------------	------------------	-----------

## 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 interditada 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.

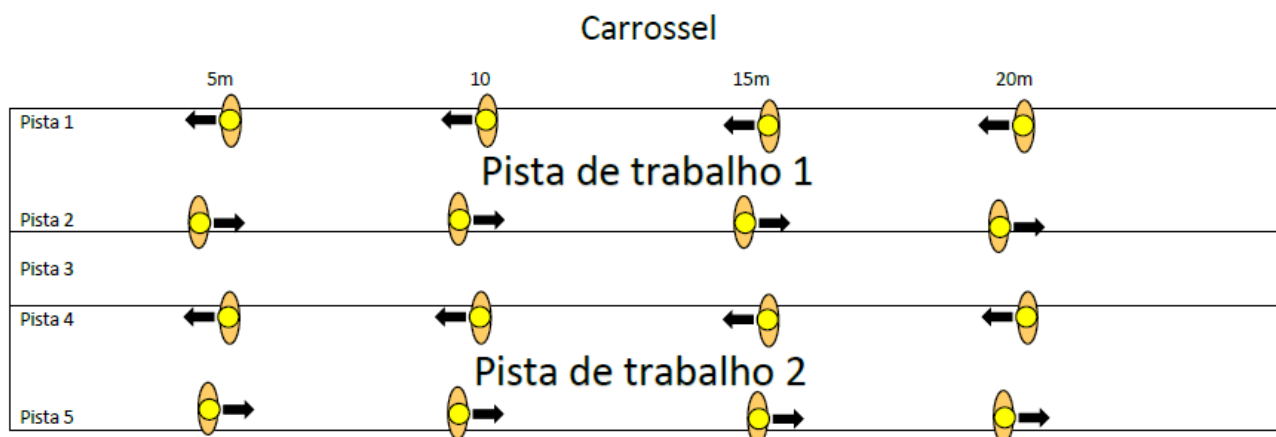
E garantir:

- 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.

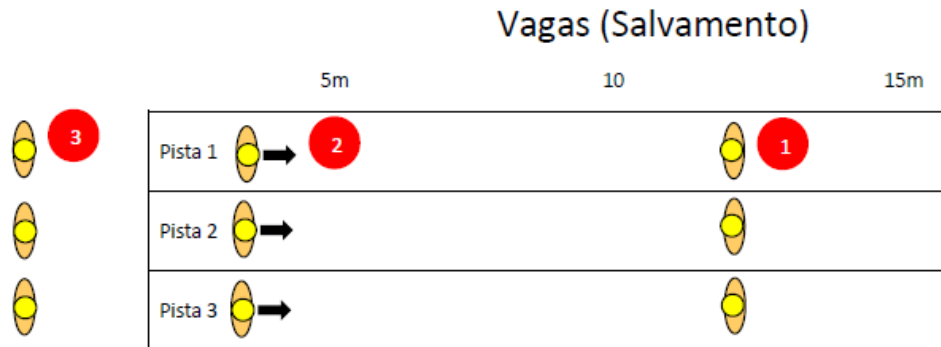
Para natação será implementado o seguinte método de exercício:



- 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:

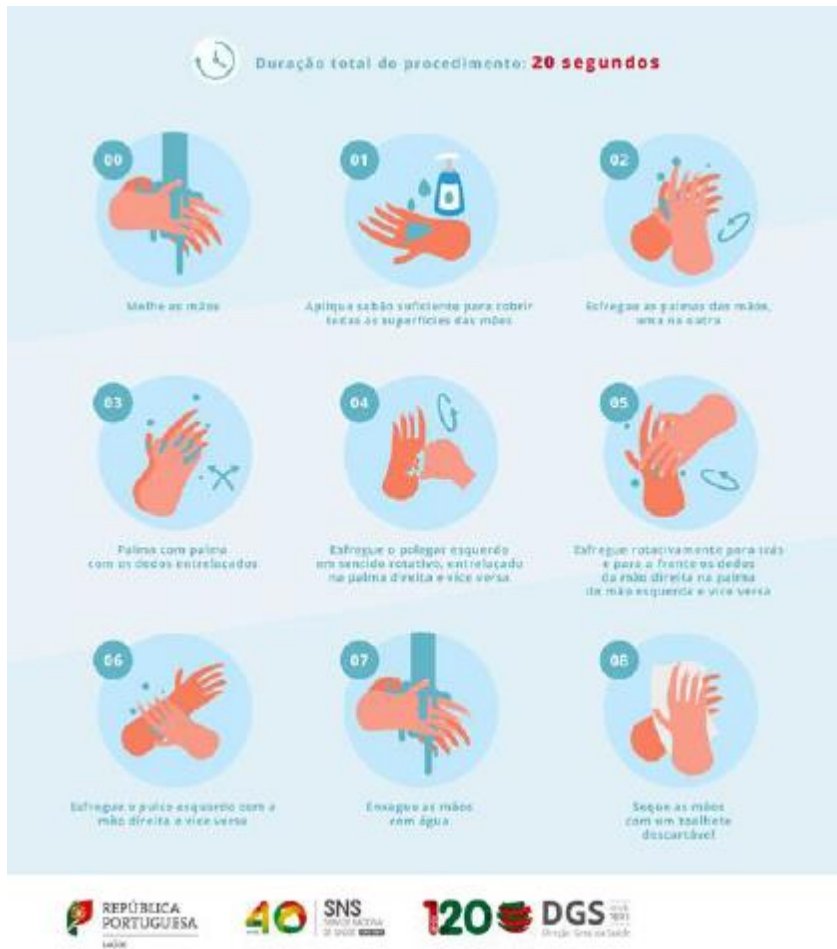
- Os alunos devem ser portadores de máscara e desinfetante de mãos;
- Deve ser mantido o distanciamento físico mínimo de 2 metros;
- O formador pode retirar a máscara para lecionar verbalmente a aula, desde que mantenha um distanciamento físico de no mínimo 3 metros sobre todos os alunos;
- O formador 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 Búzios - Associação de Nadadores-Salvadores de Coruche.

# 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 HUMIDA**
- 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

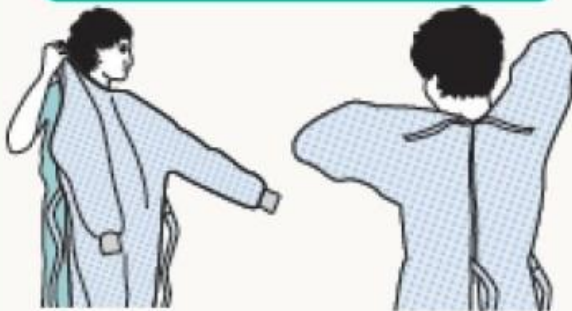
A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- 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

