

PLANO DE CONTINGÊNCIA

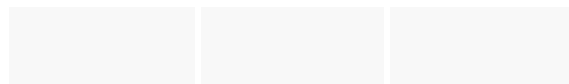
PARA RESPOSTA A CENÁRIO
DE EPIDEMIA PELO NOVO
CORONAVÍRUS (COVID-19)

28 NOVEMBRO

Associação Vale d'Ouro
www.associacaovaledouro.pt
geral@associacaovaledouro.pt



ASSOCIAÇÃO
VALE D'OURO

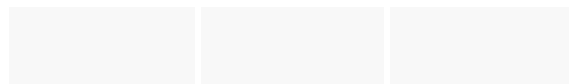


HISTÓRICO DE ALTERAÇÕES

Versão	Data	Alterações	Responsável
00	06 Mar 2020	Versão inicial	Direção
01	03 Out 2020	Introdução das fichas de procedimento específicas e atualização da caracterização dos contactos de risco.	Direção
02	05 Dez 2020	Atualização das fichas de procedimento específicas. Eliminação do Anexo 2	Direção

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO.....	4
1.1. ÂMBITO E OBJETIVOS.....	4
1.2. GESTÃO DO PLANO.....	5
2. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO.....	5
2.1. ATIVAÇÃO DO PLANO.....	5
2.2. PREVENÇÃO E MONITORIZAÇÃO.....	5
2.3. MOBILIZAÇÃO DA RESPOSTA.....	7
3. ASPETOS MÉDICOS.....	8
3.1. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO.....	8
3.2. DEFINIÇÃO DE CONTACTO PRÓXIMO.....	8
3.3. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO.....	9
3.4. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO.....	9
4. PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO (VALIDADO OU NÃO VALIDADO).....	10
5. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	11
6. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS.....	12
7. RESPONSABILIDADES NO ÂMBITO DO PLANO.....	13
8. FICHAS DE PROCEDIMENTO ESPECIFICAS.....	14
FPE 01 - REUNIÕES PRESENCIAIS PROMOVIDAS PELA INSTITUIÇÃO.....	15
FPE 02 - ACADEMIA DE FUTSAL.....	16
FPE 03 - PRODUÇÃO PARA CÁ DOS MONTES / UNIVERSIDADE FM.....	21
FPE 04 - CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES NO INTERIOR E EXTERIOR.....	22
9. ANEXOS.....	28



1. ENQUADRAMENTO

1.1. Âmbito e Objetivos

O Plano de Contingência da Associação Vale d'Ouro pretende gerir o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante COVID-19, nas atividades regulares da instituição, nomeadamente:

- a) naqueles que exercem funções da instituição;
- b) naqueles que participam em atividades promovidas pela instituição.

O objetivo principal do Plano de Contingência é criar mecanismos de gestão do risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto na regular atividade da Associação Vale d'Ouro e na comunidade onde atua.

O presente Plano foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e visa:

- c) Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19.
- d) Definir a estrutura de coordenação da Associação Vale d'Ouro.
- e) Preparar resposta às necessidades de comunicação para o interior e para o exterior da Associação Vale d'Ouro.

O Plano de Contingência tem ainda os seguintes objetivos:

- a) Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho e onde os voluntários e associados da instituição habitualmente se encontram;
- b) Assegurar o funcionamento dos órgãos e serviços da instituição;
- c) Envolver as entidades que possam garantir o apoio em caso de pandemia;
- d) Gerir a informação, interna e externa.

1.2. Gestão do Plano

A gestão da situação de eventual pandemia fica a cargo da Direção da Associação Vale d'Ouro em estrita colaboração com a Presidente da Mesa da Assembleia-Geral e a Direção de Comunicação.

Compete à Direção da Associação Vale d'Ouro, no âmbito deste plano:

- Divulgar o Plano de Contingência entre todos os que exercem funções ou participam em eventos da Associação Vale d'Ouro;
- Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- Decidir sobre a gestão estratégica face à evolução da situação epidemiológica;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Informar as autoridades de saúde.

2. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO

2.1. Ativação do Plano

O Plano de Contingência é ativado por determinação do Presidente da Direção da Associação Vale d'Ouro, sendo, a cada momento, ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis.

O Plano de Contingência é desativado pelo Presidente da Direção da Associação Vale d'Ouro, com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e visa o restabelecimento das atividades normais da instituição. Com esta desativação deverão ser definidas as medidas de mitigação, que viabilizem a limitação do risco a longo prazo.

2.2. Prevenção e monitorização

A prevenção e monitorização inicia-se com a aprovação do presente plano e inclui as seguintes medidas:

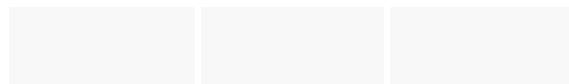
- a) acompanhamento das orientações transmitidas pela Direção-Geral da Saúde;
- b) divulgação de informação relativa ao COVID-19;
- c) divulgação de medidas preventivas (higienização das mãos; etiqueta respiratória; procedimentos de colocação de máscara cirúrgica; procedimentos de conduta social);
- d) identificação de colaboradores que, pelas suas atividades/tarefas, poderão ter um maior risco de infeção pelo COVID-19;

- e) reforço e dispersão pelos espaços geridos pela Associação Vale d'Ouro (ou sensibilização aos gestores de espaços utilizados pela Associação Vale d'Ouro) de soluções antissépticas de base alcoólica (vulgo desinfetantes) e a aquisição de dispensadores de gel e/ou outros produtos de limpeza e/ou desinfetantes de reconhecida eficácia;
- f) aquisição de máscaras certificadas pelas entidades competentes e de outros instrumentos necessários à prevenção e combate à contaminação;
- g) preparação de instalações adequadas para servirem de área de isolamento, ou, no caso de instalações cedidas, verificação da existência de adequabilidade de áreas de isolamento;
- h) elaboração de comunicação a enviar às entidades com quem colabora a Associação Vale d'Ouro.

Inclui ainda:

- Todos os colaboradores e voluntários da instituição comprometem-se a descarregar e manter em funcionamento a aplicação informática “Staway Covid” pelo período que as autoridades considerem adequado e o recomendem.
- Para todos aqueles que tenham regressado de áreas com transmissão comunitária ativa ou que tenham efetuado escala nessas áreas (áreas em permanente atualização no site www.dgs.pt), nos últimos 10 dias, independentemente de apresentarem sintomas sugestivos de doença respiratória, a obrigação de ligar 808 24 24 24 (SNS24), informando sobre a sua história de viagem e de seguirem as orientações que vierem a ser indicadas.
- Todos aqueles a quem for recomendado pelo SNS24, algum período de quarentena têm a obrigação de informar a sua situação.

Estas medidas aplicam-se a todos aqueles que exerçam funções nos espaços utilizados pela Associação Vale d'Ouro, abrangendo também as empresas externas.



2.3. Mobilização da resposta

A mobilização da resposta deve ser ativada quando for identificado um colaborador ou participante de atividades da instituição suspeito de estar infetado por COVID-19 e/ou caso existam orientações da Direção-Geral da Saúde nesse sentido, independentemente de confirmação de caso suspeito.

A mobilização da resposta pode incluir, entre outras, as seguintes medidas:

- acionamento da área de isolamento;
- definição dos postos de trabalho ou locais que possam ficar temporariamente desativados (designadamente, os que implicam atendimento ao público) e os respetivos colaboradores sejam dispensados de comparecer ao trabalho;
- determinação de casos em que se justifique o trabalho à distância, com recurso a meios tecnológicos de informação e comunicação;
- suspensão das reuniões de toda a natureza exceto as reuniões de direção que passam a realizar-se por via eletrónica;
- cancelamento de atividades;
- suspensão das deslocações.
- comunicação aos colaboradores dos procedimentos sobre justificações de faltas no caso de ausência relacionada com o COVID-19;

Estas medidas aplicam-se a todos aqueles que exerçam funções nos espaços da Associação Vale d'Ouro ou participantes em atividades da instituição.

A Direção pode, por iniciativa própria, determinar a definição de medidas adicionais.

3. ASPETOS MÉDICOS

3.1. Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e reproduzida pela DGS na Orientação n.º 006/2020.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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

3.2. Definição de contacto próximo

Define-se de contacto próximo com alto risco de exposição:

- Indivíduo numa zona até dois metros do caso;
- Indivíduo que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Indivíduo/colaborador em isolamento profilático ou determinado por autoridades de saúde;
- Indivíduo/colaboradores residente ou que esteve presente, nos últimos 14 dias, em zona de transmissão comunitária ativa ou localidade em que se verifica um número de casos ativos superior a 10% da sua população;
- Indivíduo/colaborador com atividade profissional em serviços médicos de contacto com pacientes potencialmente positivos.

Define-se de contacto próximo de médio/baixo risco de exposição (casual):

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

- Indivíduo/colaborador com descendentes em isolamento ou suspeito de caso positivo e em partilha de habitação.

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

A Associação Vale d'Ouro reserva-se no direito de impedir o acesso às suas instalações, ou instalações sob sua responsabilidade, todos os indivíduos que, sendo informados devidamente do objetivo, se recusem a dar conhecimento ou cujas informações sejam inconclusivas na determinação dos aspetos referidos.

3.3. Transmissão da infeção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

3.4. Equipamentos de Proteção

A decisão de utilização de máscaras em permanência, designadamente, para pessoas com infeções respiratórias, poderá ser recomendada, tendo em conta a evolução da crise e as recomendações das autoridades de saúde.

4. PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO (VALIDADO OU NÃO VALIDADO)

Qualquer colaborador ou participante em atividades da instituição com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém nos eventos da Associação Vale d'Ouro com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar a Direção da Associação Vale d'Ouro ou, tratando-se de um evento, o responsável pelo mesmo que estará devidamente identificado.

Sempre que possível, deve ser assegurada a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. Quem acompanhar o doente deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento” contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e deve colocar a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra.

Após avaliação, o SNS 24 informa o doente:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - a) Caso Suspeito Não Validado. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente;
 - b) Caso Suspeito Validado. A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O responsável pelo evento informa a Direção da Associação Vale d'Ouro de um caso suspeito validado.

A figura seguinte sistematiza o procedimento.

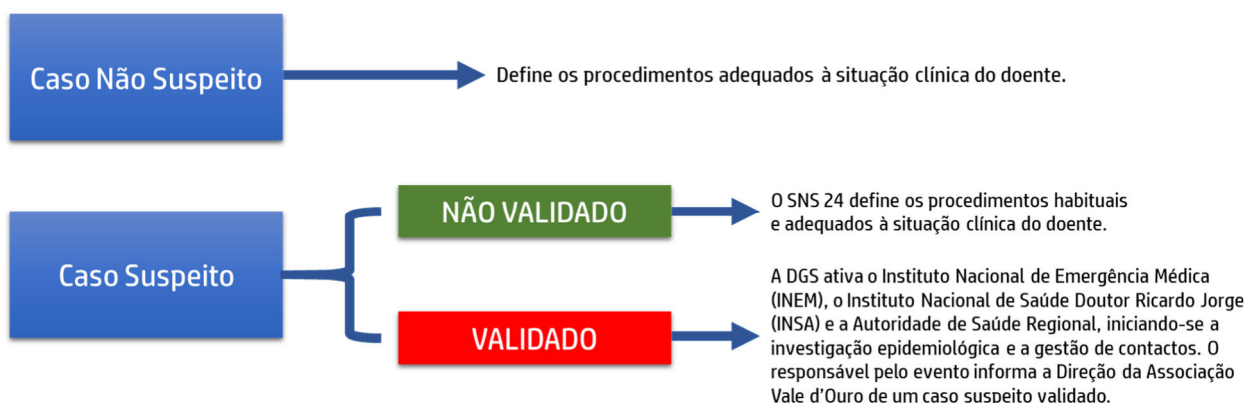


Figura 1 – Esquematização dos procedimentos

Na situação de caso suspeito validado: o doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais. Neste caso é expressamente interdito o acesso à área de “isolamento”.

No caso de se tratar de um evento, o responsável pelo mesmo deverá informar todos os presentes da situação e solicitar que os contactos sejam disponibilizados para efeitos de informação sobre a validação do caso suspeito.

Caso ocorra um caso suspeito validado a área de isolamento ficará interdita até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local.

No caso da prática desportiva integrada nos projetos de competição em que a instituição participa deve atender-se ao exposto na ficha de procedimento específica.

5. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” alguém 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 período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 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 com “alto risco de exposição” implica:

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Não se deslocar às instalações da Associação Vale d'Ouro ou locais onde se realizam

atividades da instituição esses 14 dias;

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com “baixo risco de exposição” implica:

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar (É efetuada pelo próprio e 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);
- Contacto com a linha SNS24 caso haja alteração da situação.

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19

6. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

O presente plano define, sob a forma de Fichas de Procedimentos Específicas as regras e recomendações a adotar pelos colaboradores, voluntários, membros dos órgãos sociais e agentes de qualquer natureza cuja presença e participação esteja admitida nos espaços onde decorrem as diferentes atividades.

A elaboração destas fichas tem em atenção os planos de contingência específicos dos espaços onde se realizam as atividades, de uma forma geral, geridos por outras entidades que não a Associação Vale d'Ouro. Estas fichas resultam da articulação deste plano com os planos respetivos dos espaços e as recomendações da Direção Geral da Saúde e outras entidades que regulem a prática das atividades a desenvolver.

Em anexo encontram-se recomendações através das seguintes fichas:

FPE 01 – Reuniões Presenciais promovidas pela Instituição

FPE 02 – Academia de Futsal

FPE 03 – Produção em Rádio

FPE 04 – Considerações gerais para a realização de atividades no interior e exterior

FPE 05 – Grupo Autónomo de Teatro

7. RESPONSABILIDADES NO ÂMBITO DO PLANO

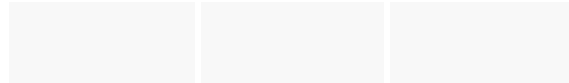
Para além das responsabilidades já referidas, compete:

- Aos membros dos órgãos sociais, direções de gestão e coordenadores de atividades informar sobre as tarefas e ações essenciais e aquelas que podem ser asseguradas por trabalho à distância, bem como acompanhar a reposição da normalidade;
- Aos colaboradores e voluntários, informar a Direção Administrativa e Financeira sobre as deslocações não oficiais ao estrangeiro que venham ou tenham efetivado, bem como eventuais contactos com pessoas portadoras de COVID-19;
- Aos colaboradores e voluntários informar sobre o contacto com portador ou aparecimento de sintomas que se possam enquadrar no quadro de potencial suspeita de infeção;
- Aos coordenadores de atividades, conhecer, ativar e implementar o presente plano nas atividades e sempre que se justifique. Informar a Direção sempre que tal aconteça;
- Aos coordenadores de atividades que se realizem em instalações que não sejam geridas pela Associação Vale d'Ouro verificar a existência de Plano de Contingência ou, em alternativa, verificar se poderão ser aplicados os mecanismos e procedimentos previstos no presente plano;
- À Direção dar a conhecer, ativar e executar o presente plano.
- À Direção de Comunicação assegurar o suporte à comunicação.

Pinhão, 03 de outubro de 2020

A Direção

A Presidente da Mesa de Assembleia-Geral



8. FICHAS DE PROCEDIMENTO ESPECIFICAS

FPE 01 - REUNIÕES PRESENCIAIS PROMOVIDAS PELA INSTITUIÇÃO

Local	Durante a vigência do presente plano apenas são autorizadas reuniões de Direção, Assembleia-Geral e de outros órgãos sociais ou direções de gestão no edifício da sede.
Número de pessoas	<p>Definida no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, gestora do espaço (consultar em www.jfpinhao.pt).</p> <p>As reuniões deverão ter impreterivelmente o número mínimo de pessoas e privilegiar os meios digitais.</p> <p>Definem-se as seguintes lotações, se não especificadas pela entidade gestora do espaço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sala de reuniões – 6 pessoas - Salão Principal – 16 pessoas - Terraço Exterior – 20 pessoas
Área de Isolamento	Definida no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, gestora do espaço (consultar em www.jfpinhao.pt).
Circuitos	Definida no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, gestora do espaço (consultar em www.jfpinhao.pt).
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none"> a) Prevalece sobre este Plano de Contingência, no que se aplica a esta ficha de procedimento específica o Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão para o edifício da Casa do Povo do Pinhão (www.jfpinhao.pt); b) Utilização de máscara no acesso e durante as reuniões; c) Manter afastamento superior a 2,00 m; d) Desinfecção das mãos à entrada do edifício (dispensadores existentes); e) Não partilhar qualquer tipo de objetos (pessoais ou de escritório); f) Utilizar espaço amplo, nomeadamente Salão Principal ou Terraço Exterior do edifício; g) Reduzir o tempo de duração da reunião; h) Participação de associados não convocados para a reunião, preferencialmente por meio digital; i) Privilegiar reuniões não presenciais; j) Recomenda-se a utilização da aplicação “Staway Covid” k) Caso não seja possível cumprir as recomendações anteriores ou as previstas no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, as reuniões deverão ser canceladas. 	

FPE 02 - ACADEMIA DE FUTSAL

1. Considerações gerais

- a) A ação de formação cujo objeto é o presente Plano de Contingência é obrigatória para todos os agentes desportivos.
- b) Recomenda-se a utilização da aplicação “Stayway Covid”
- c) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições devem ser submetidos a limpeza e desinfeção (Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS);
- d) Todas as pessoas que trabalham ou frequentam os espaços de treino e competição têm de cumprir com as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- e) O gestor da infraestrutura deve providenciar a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços desportivos e outros locais estratégicos;
- f) Em todos os espaços fechados e abertos, deve garantir-se o distanciamento físico mínimo de pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- g) Em todos os espaços fechados, ou abertos, em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é obrigatória para:
 - Equipas técnicas;
 - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
 - Atletas em situações de não realização de exercício físico
- h) Nos espaços fechados deve ser assegurada uma boa ventilação, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica;
- i) São proibidos o agendamento de treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas de escalões diferentes;
- j) Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bem como espaços de tratamentos, massagem, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens / jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS;
- k) A partilha de recipientes e utensílios de bebidas e comidas é proibida. A utilização de bebedouros deve ser restrita ao enchimento de recipientes individuais;

- l) Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, treinadores e atletas (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de treino e competição, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável;
- m) Os funcionários, treinadores e atletas devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24 (808 24 24 24), ou outras linhas específicas criadas para o efeito;
- n) Não é permitida a frequência e presença nos treinos de atletas que não tenham assinado o Termo de Responsabilidade e frequentado a ação de formação sobre o plano de contingência da Associação Vale d'Ouro;
- o) A não observância das regras indicadas neste plano de contingência será comunicada às autoridades e poderá desencadear procedimento disciplinar nos termos do Regulamento Interno da Associação Vale d'Ouro

2. Viagem/Transporte de atletas em viatura cedida

Local	Não aplicável
Lotação Máxima	6 lugares
Área de Isolamento	Não aplicável Em caso de sintomas desenvolvidos durante a viagem, regressar à sede e proceder ao isolamento dos ocupantes.
Circuitos	Não aplicável Evitar aglomeração na partida e chegada.
Ação de Formação	Início da época
Agente Desportivo	Nelson Rodrigues (Treinador) Marco Costa (Direção Técnica) André Celestino (Capitão) Henrique Gordo (Capitão)
Staff Associado	6 atletas no máximo, incluindo treinador (condutor)
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none"> a) Redução da lotação da carrinha de 9 lugares para 6 lugares, obrigatoriamente, 2 em cada fila, com o lugar do meio disponível; b) Utilização de máscara durante a totalidade da viagem e na concentração dos atletas; c) Desinfeção das mãos, antes e depois das viagens; d) Desinfeção semanal e higienização mensal do veículo a cargo do proprietário. 	

3. Viagem/Transporte de atletas em viatura própria

No caso dos atletas e agentes desportivos se deslocarem em viatura própria devem ser atendidas as recomendações vigentes, no dia da deslocação, para o transporte em viatura individual.

Recomenda-se como ocupação ideal:

- a) 3 pessoas por viatura de 5 lugares com 4 ou mais portas;

b) 2 pessoas por viatura de 2 ou 3 portas.

No máximo, 4 ocupantes por viatura de 5 lugares.

A utilização de máscara é obrigatória em quaisquer casos.

4. Treino no Polidesportivo da Marginal do Pinhão

Local	Polidesportivo da Av. Marginal do Pinhão (exceto balneários)
Lotação Máxima	Sem acesso de público – Recinto ao ar livre
Área de Isolamento	Sala anexa dos balneários
Circuitos	Não aplicável – recinto ao ar livre Expressamente proibida a utilização de espaços fechados (balneários), exceto para providenciar isolamento.
Ação de Formação	Início da época
Agente Desportivo	Nelson Rodrigues (Treinador) Marco Costa (Direção Técnica) André Celestino (Capitão) Henrique Gordo (Capitão)
Staff Associado	14 atletas
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none"> a) Lavagem das mãos à entrada e saída do treino com solução de base de álcool; b) Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições; c) Manter distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto; d) Uso de máscara <u>obrigatório</u> para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários do clube, das infraestruturas desportivas e staff logístico e de limpeza; praticantes em situação de não realização de exercício físico; e) Registrar presenças de todos os agentes; f) A utilização de chuveiros é expressamente proibida. 	

5. Treino no Pavilhão Municipal de Alijó

Local	Pavilhão Municipal de Alijó
Lotação Máxima	Sem acesso de público
Área de Isolamento	A definir pelo Plano de Contingência do Pavilhão Municipal
Circuitos	Circulação pela direita no corredor de acesso aos balneários e recinto
Ação de Formação	Início da época
Agente Desportivo	Nelson Rodrigues (Treinador) Marco Costa (Direção Técnica) André Celestino (Capitão) Henrique Gordo (Capitão)
Staff Associado	14 atletas
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none"> a) Lavagem das mãos à entrada e saída do treino com solução de base de álcool; b) Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições; c) Manter distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto; 	

- d) Uso de máscara obrigatório para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários de clubes, das infraestruturas desportivas e staff logístico e de limpeza; praticantes em situação de não realização de exercício físico;
- e) Registrar presenças de todos os agentes;
- f) Confirmar, antes da utilização, o cumprimento da Orientação 030/2020 da DGS, devendo observar-se, adicionalmente, o seguinte:
 1. Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
 2. Garantir a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
 3. Garantir a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 4. O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 5. Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 6. Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.

6. Dia de jogo

Local	Pavilhão Municipal de Alijó
Lotação Máxima	Sem acesso de público
Área de Isolamento	A definir pelo Plano de Contingência do Pavilhão Municipal
Circuitos	Circulação pela direita no corredor de acesso aos balneários e recinto
Ação de Formação	Início da época
Agente Desportivo	Nelson Rodrigues (Treinador) Marco Costa (Direção Técnica) André Celestino (Capitão) Henrique Gordo (Capitão) Luís Almeida (Direção) Rui Barata (Direção)
Staff Associado	14 atletas
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none"> a) Não comparecer no recinto se, durante a auto-monitorização diária de sinais e sintomas, surgirem sintomatologias compatíveis com COVID-19; b) Apresentar o Plano de Contingência à equipa adversária (através do seu delegado), equipa de arbitragem e observador do INATEL antes de permitir o acesso às instalações; c) Monitorização de temperatura corporal antes do acesso às instalações. Em caso de recusa ou temperatura superior a 38.ºC, o acesso às instalações não será permitido; d) Colocação de dispensadores de SABA na entrada do pavilhão e na entrada do recinto desportivo no acesso do corredor ao recinto; e) Lavagem das mãos à entrada e saída do recinto com solução de base de álcool; f) Áreas Técnicas das equipas na zona das bancadas, junto a cada um dos acessos ao recinto e separadas entre si; g) Expressamente proibido o cumprimento individual de outros agentes desportivos, em todos os momentos do jogo. h) Manter distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto; i) A entrada nos balneários das duas equipas é expressamente proibida exceto pelos jogadores convocados, equipa técnica e delegado. Não é permitida a entrada em balneário que não seja o da sua equipa. Não é permitida a entrada no balneário dos árbitros, nem destes, nos balneários das equipas; 	

- j) Uso de máscara obrigatório para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários de clubes, das infraestruturas desportivas e staff logístico e de limpeza; praticantes em situação de não realização de exercício físico;
- k) Registrar presenças de todos os agentes;
- l) Proibida a utilização de recipientes de água;
- m) Utilização de máscara no banco de suplentes, exceto quando em situação de aquecimento;
- n) Distanciamento de 2 m no banco de suplentes;
- o) Confirmar, antes da utilização, o cumprimento da Orientação 030/2020 da DGS, devendo observar-se, adicionalmente, o seguinte:
 - 1. Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
 - 2. Garantir a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
 - 3. Garantir a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - 4. O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
 - 5. Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - 6. Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.

7. Procedimento perante caso suspeito ou positivo, no âmbito da competição

- a) Contactar Direção Geral de Saúde (aplica-se o disposto nos pontos 4 e 5);
- b) Contactar Fundação INATEL. Enquadram-se nesta obrigatoriedade de contacto os atletas, treinadores, dirigentes ou outros elementos em contacto com a equipa:
 - b1) se a identificação ocorrer até as 13h00 de sexta-feira, contactar desporto@inatel.pt;
 - b1) se a identificação ocorrer depois de sexta-feira às 13h00, além do contacto eletrónico, ligar para 935 021 332;

Anexos

Anexo 1 – Registo de presenças no treino

FPE 03 - PRODUÇÃO EM RÁDIO

Local	Estúdios da Universidade FM
Número de pessoas	<p>Durante a gravação do programa procurar que o acesso ao estúdio de gravação por parte de qualquer outra pessoa que não o convidado, os apresentadores e um técnico para resolução de alguma situação emergente.</p> <p>Optar por programas com número reduzido de convidados (número recomendado – 1). Quando mais do que 1 convidado procurar utilizar o estúdio 1. Não convidar mais do que 2 pessoas por programa.</p> <p>No caso de programas de exterior, desde que garantidas as medidas propostas pela DGS, poderá haver um número maior de convidados, sendo de evitar mais do que 3.</p>
Área de Isolamento	Não definida, dado o reduzido tempo de presença nas instalações. Aplica-se Plano de Contingência em vigor para o espaço.
Circuitos	Aplica-se Plano de Contingência em vigor para o espaço.
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none">a) Prevalece sobre este Plano de Contingência em vigor para o espaço;b) Utilização de máscara no acesso e corredores das instalações;c) Manter afastamento superior a 2,00 m;d) Desinfecção das mãos à entrada do edifício (dispensadores existentes);e) Não partilhar qualquer tipo de objetos (pessoais ou de escritório);f) Desinfetar equipamentos e microfones antes e depois de utilização;g) Optar, se possível, por programas gravados no exterior em espaços amplos;h) Recomenda-se a utilização da aplicação “Staway Covid”i) Caso não seja possível cumprir as recomendações anteriores ou as previstas no Plano de Contingência do espaço, optar por produção do programa através de videoconferência;	

FPE 04 - CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES NO INTERIOR E EXTERIOR

1. Enquadramento

Definem-se um conjunto de medidas globais a adotar na execução de atividades e complementares aos planos de contingência locais, elaborados pelas entidades gestoras dos espaços a utilizar.

Com a possibilidade de alguns dos espaços normalmente utilizados não receberem espetáculos culturais com regularidade, entendeu-se relevante a definição de um plano de contingência geral e que será complementar aos planos de contingência existentes para cada um dos espaços ou a base de trabalho para a definição de planos de contingência para espaços que não disponham dessa ferramenta.

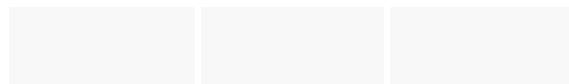
De acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde, conhecidas à data, e dispostas na Orientação n.º 028/2020 e outras recomendações das autoridades de saúde competente, elabora-se o presente documento para recintos fechados e espaços ao ar livre. Estes representam as tipologias de espaços a considerar na execução da operação.

2. Pressupostos gerais

Considerando a evolução epidemiológica atual da COVID-19, é iniciada a fase de recuperação e reabertura dos serviços entretanto encerrados, como o caso dos equipamentos culturais. Os espaços culturais, pelas suas características, representam locais de risco de transmissão da COVID-19, devido à elevada afluência e rotatividade de pessoas.

Assim, todos os espaços culturais têm de estar devidamente preparados para a abordagem de casos suspeitos de COVID-19, assim como para prevenir e minimizar a transmissão desta doença, através da ativação e atualização dos seus Planos de Contingência. Não se realizará qualquer ação ou atividade em espaço que não disponha de plano de contingência.

Deve ser assegurada a colocação de dispensadores de solução antisséptica à base de álcool em diversos pontos do equipamento cultural, de fácil acesso aos utilizadores e aos colaboradores. Os utilizadores dos espaços e eventos culturais devem ser informados das medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19, através de cartazes ou outros materiais informativos afixados em vários locais visíveis.



3. Medidas gerais

Independentemente da tipologia de recinto, deverá observar-se o seguinte:

1. Os equipamentos culturais devem ter implementadas medidas de distanciamento físico que garantam a separação de 2 metros entre pessoas, com exceção dos locais de permanência para assistência ao espetáculo e filmes cinematográfico, em local coberto ou ao ar livre.
2. As entradas e saídas, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios e separados, evitando o contacto entre pessoas.
3. Em espaços fechados, em cumprimento da legislação em vigor, deve ser utilizada máscara por todos os utilizadores e colaboradores, excetuando-se os membros dos corpos artísticos durante a sua atuação em cena.
4. Sempre que possível, as portas de acesso devem permanecer abertas para permitir a passagem de pessoas, evitando o seu manuseamento. Devem ser eliminados ou reduzidos os pontos de estrangulamento de passagem.
5. As áreas de espera devem ser organizadas por forma a evitar a formação de filas, garantido o distanciamento de 2 metros entre pessoas que não sejam coabitantes, através da sinalização de circuitos e marcações físicas de distanciamento (verticais ou com marcação no chão, por exemplo).
6. O contacto com objetos que estejam na posse dos utilizadores, tais como telemóveis, bilhetes ou cartões, deve ser evitado.
7. Devem ser evitadas a disponibilização e entrega de folhetos ou outros objetos não essenciais, devendo optar-se por meios digitais.
8. Não será autorizado o levantamento de bilhetes no mesmo local de realização da ação, sobretudo quando não for possível separar as zonas de circulação, de espera e de atendimento.
9. Sempre que existam, devem ser minimizados os pontos de concentração/foco dos visitantes, como os equipamentos interativos, preferencialmente desativando equipamentos que necessitem ou convidem à interação.
10. Os espaços, equipamentos, objetos e superfícies devem ser limpos e desinfetados periodicamente, conforme a sua frequência de utilização, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS. Os objetos e superfícies de toque comum e regular (ex: corrimãos, maçanetas das portas e botões de elevador) devem ser desinfetados com maior regularidade.
11. Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a

renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica.

12. As instalações sanitárias devem ser devidamente desinfetadas em cada limpeza. A frequência das limpezas deve ser efetuada de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS, podendo necessitar de maior periodicidade, dependendo da utilização.
13. Previamente à chegada à ação poderá ser realizada a monitorização de sinais e sintomas
14. Os utilizadores que tenham sintomatologia compatível com COVID-19 devem abster-se de frequentar os equipamentos culturais.

4. Medidas específicas

4.1. Considerações gerais

O cumprimento das medidas específicas não exclui a necessidade de observância e cumprimento das medidas gerais de prevenção e controlo da infeção, elencadas anteriormente.

Os estabelecimentos de restauração e bebidas, integrados nos equipamentos culturais serão, sempre que possível e geridos pelas entidades gestoras do espaço, encerrados no decurso das ações da presente operação.

4.2. Recintos fechados / salas de espetáculos / outros locais fechados

Sem prejuízo no disposto nos respetivos planos de contingência, complementarmente deverá atender-se o seguinte:

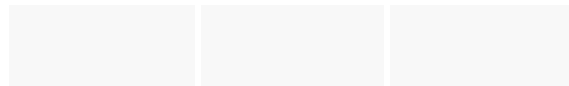
1. A ocupação dos lugares sentados deve ser efetuada com um ou dois lugares livres entre espectadores que não sejam coabitantes, sendo a fila anterior e seguinte com ocupação de lugares desencontrados.
2. Nas salas de espetáculos ou similares com palco, não devem ser ocupadas as duas primeiras filas junto ao palco ou, em alternativa, deve ser garantida a distância de pelo menos 2 metros entre a boca de cena e a primeira fila ocupada.
3. Os camarotes devem ser ocupados por coabitantes quando tenham 6 ou menos lugares. Com capacidade superior aplica-se o disposto no primeiro ponto.
4. Os lugares de galeria só podem ser utilizados com lugares sentados.
5. A entrada dos espectadores na sala deve ser realizada por ordem de fila e de lugar, no sentido do lugar mais afastado da entrada para a entrada, evitando o cruzamento entre espectadores.
6. A saída dos espectadores da sala deve ser realizada, de preferência, por local diferente da entrada, no sentido do lugar mais próximo da saída para o mais afastado, evitando o cruzamento entre espectadores.

7. As cenas e os espetáculos realizados ao vivo (ex.: peças de teatro, orquestras) devem ser adaptadas, sempre que possível, de forma a minimizar o contacto físico entre os envolvidos.
8. As orquestras não podem atuar no fosso ou poço da sala de espetáculos.
9. Os coralistas devem apresentar-se na mesma fila, sempre que possível.
10. Os coralistas devem manter-se afastados dos instrumentistas, pelo menos 2 metros, sempre que possível.
11. O distanciamento físico de 2 metros deve ser assegurado entre os instrumentistas que executem instrumentos de sopro, e 1,5 metros entre os restantes instrumentistas.
12. Deve ser evitada a partilha de instrumentos, objetos e acessórios durante os ensaios e as atuações.
13. Os intervalos, sempre que possível, devem ser evitados ou reduzidos ao mínimo indispensável, de forma a evitar a deambulação de espectadores.
14. Caso não exista alternativa, a utilização dos balneários pelos corpos artísticos e equipas técnicas, deve garantir, sempre que possível, o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre os utilizadores, evitando a sua utilização simultânea por vários utilizadores.

4.3. Recintos ao ar-livre

Sem prejuízo no disposto nos respetivos planos de contingência, complementarmente deverá atender-se o seguinte:

1. Os recintos de espetáculo devem estar devidamente delimitados, permitir o acesso apenas aos titulares de bilhete de ingresso, ainda que o espetáculo seja de acesso gratuito, não sendo permitida a entrada física sem controlo por colaborador técnico do espetáculo.
2. O período de entradas e saídas do público deve ser alargado, para que a entrada dos espectadores possa ser desfasada, cumprindo as regras de distanciamento.
3. Os lugares devem estar previamente identificados (ex. cadeiras, marcação no chão, outros elementos fixos), dando preferência a lugares sentados, cumprindo um distanciamento físico entre espectadores de 1,5 metros.
4. Se existir palco, deve ser garantida uma distância mínima de pelo menos 2 metros entre a boca de cena e a primeira fila de espectadores.
5. As cenas e os espetáculos realizados ao vivo (ex.: peças de teatro, orquestras) devem ser adaptadas, sempre que possível, de forma a minimizar o contacto físico entre os envolvidos, aplicando-se o disposto anteriormente neste documento.
6. Deve ser evitada a partilha de instrumentos, objetos e acessórios durante os ensaios e as atuações.
7. Os intervalos, sempre que possível, devem ser evitados ou reduzidos ao mínimo indispensável, de forma a evitar a deambulação de espectadores.



8. Caso não exista alternativa, a utilização dos balneários pelos corpos artísticos e equipas técnicas, deve garantir, sempre que possível, o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre os utilizadores, evitando a sua utilização simultânea por vários utilizadores.

5. Execução do Plano de Contingência

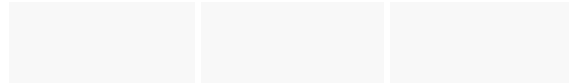
Os meios para a execução dos planos de contingência são os indicados nos respetivos documentos. Garante-se a monitorização e supervisão da aplicação dos respetivos planos de contingência e das orientações deste documento através de responsável pelo evento a designar caso a caso, sempre que tal não esteja previsto no plano local de contingência.

6. Informação ao público

A informação ao público sobre as medidas adotadas será realizada através dos meios digitais de apoio à execução da operação e nos momentos anteriores e posteriores aos eventos.

FPE 05 – GRUPO AUTÓNOMO DE TEATRO (ENSAIOS)

Local	Durante a vigência do presente plano apenas são autorizados ensaios no edifício da sede.
Número de pessoas	Definida no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, gestora do espaço (consultar em www.jfpinhao.pt). Definem-se as seguintes lotações, se não especificadas pela entidade gestora do espaço: - Sala de reuniões – 6 pessoas - Salão Principal – 10 pessoas - Terraço Exterior – 15 pessoas
Área de Isolamento	Definida no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, gestora do espaço (consultar em www.jfpinhao.pt).
Circuitos	Definida no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, gestora do espaço (consultar em www.jfpinhao.pt).
Recomendações Adicionais:	
<ul style="list-style-type: none">a) Prevalece sobre este Plano de Contingência, no que se aplica a esta ficha de procedimento específica o Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão para o edifício da Casa do Povo do Pinhão (www.jfpinhao.pt);b) Utilização de máscara no acesso e durante os ensaios;c) Manter afastamento superior a 2,00 m;d) Desinfecção das mãos à entrada do edifício (dispensadores existentes);e) Não partilhar qualquer tipo de objetos (pessoais ou de escritório);f) Utilizar espaço amplo, nomeadamente Salão Principal ou Terraço Exterior do edifício;g) Reduzir o tempo de duração dos ensaios;h) Sessões de texto devem preferencialmente ser conduzidas por videochamada;i) Recomenda-se a utilização da aplicação “Staway Covid”j) Caso não seja possível cumprir as recomendações anteriores ou as previstas no Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Pinhão, os ensaios deverão ser canceladas.	



9. ANEXOS

