



GRUPO MUSICAL  
1º de DEZEMBRO  
QUEIJAS

# ÉPOCA 2020-2021

## PLANO DE RETOMA

### Contexto:

Este plano de Retoma é atualizado na sequência da Orientação 036/2020 de 25/08/2020 da Direção Geral Saúde (DGS) que enquadrada o Desporto e Competições nas Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado. Esta orientação é complementar às anteriores 014/2020, 019/2020 e 030/2020.

### Contexto de treino individualizado, pré-competição e contexto competitivo:

#### 1. Definição da estratificação da prática desportiva (ponto 16 e ANEXO 2 e 3 da Orientação 036/2020 da DGS):

- a. Modalidades de alto risco;
- b. Modalidades de médio risco;
- c. Modalidades de baixo risco (modalidades desportivas individuais sem contacto físico).

A modalidade andebol enquadra-se no ponto b), enquanto as restantes modalidades existentes à data no clube no ponto c).

#### 2. Definição do Princípio do Gradualismo e faseamento da prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo (ponto 17 Orientação 036/2020 da DGS):

- a. Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários (Pré Competição).
- b. Modalidades de alto risco e médio risco – escalão de seniores (Pré Competição):
- c. Os restantes escalões das modalidades de alto risco e médio, (manutenção do treino individualizado).

A modalidade andebol o escalão de seniores enquadra-se ponto b), os restantes escalões no ponto c), enquanto as restantes modalidades do clube no ponto a).

**3. Definição da obrigatoriedade de todos os praticantes e equipas técnicas assinarem o Código de Conduta / Termo de Responsabilidade em contexto de treinos quer em contexto de competições - ANEXO 1 da Orientação 036/2020 da DGS).**

**4. O regulamento específico para as competições desportivas em fase de competição será elaborado pela entidade promotora da competição (federações nacionais).**

## **REGRAS E NORMAS DO PLANO DE RETOMA (a partir de 25/08/2020):**

### **Dias/Horários/Locais:**

<b>DIA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>19H-23H</b>	<b>PAV./GINÁSIO NORONHA FEIO</b>
<b>3ª FEIRA</b>	<b>19H-23H</b>	<b>PAV./GINÁSIO NORONHA FEIO</b>
<b>4ª FEIRA</b>	<b>19H-23H</b>	<b>PAV./GINÁSIO NORONHA FEIO</b>
<b>5ª FEIRA</b>	<b>19H-23H</b>	<b>PAV./GINÁSIO NORONHA FEIO</b>
<b>6ª FEIRA</b>	<b>19H-23H</b>	<b>PAV./GINÁSIO NORONHA FEIO</b>

PAV./GINÁSIO NORONHA FEIO (Queijas) – gerido pela Oeiras Viva, EM.

### **Normas Específicas:**

1. Todos os praticantes (ou encarregados de educação – no caso de praticantes menores) e equipas técnicas terão obrigatoriamente de assinar o Código de Conduta / Termo de Responsabilidade em contexto de treinos e/ou competição

(ANEXO 1 da Orientação 036/2020 da DGS) para poderem aceder às instalações de treino ou jogo.

2. Todos os grupos (escalão) de cada modalidade deverão estar presentes dentro do recinto da Escola Noronha Feio, à entrada do Pavilhão, 15 minutos antes de se iniciar o treino/aula respetiva.
3. O acesso às instalações deverá ocorrer de forma individual e organizada, sob a orientação do responsável do grupo (treinador, dirigente ou staff Diretivo), mantendo a distância de 2 metros entre utilizadores em todas as zonas de circulação.
4. As zonas de circulação estarão devidamente sinalizadas, sendo obrigatória a utilização de máscara cirúrgica (exceção, apenas no momento de atividade desportiva).
5. Existirá, à entrada do pavilhão/ginásio, uma zona específica para a troca de calçado, sendo que o calçado exterior deverá ser trocado pelo calçado desportivo, guardado dentro de um saco de plástico e colocado no balneário designado pelo colaborador de serviço da Oeiras Viva, EM.
6. Os balneários poderão ser utilizados como instalações sanitárias, com a sensibilização para a utilização em situações de extrema necessidade.
7. Os balneários não poderão ser utilizados para banhos no âmbito da prática individualizada ou treino individualizado.
8. Para os escalões em contexto pré competitivo ou competitivo a utilização dos balneários para banhos será feita de acordo com o ponto 7 da Orientação 036/2020, bem como das Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS;

**Orientação 030/2020 da DGS ponto 4 - Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros:**

- a) *Caso disponham de alternativa, os atletas devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;*
  - b) *Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;*
  - c) *Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;*
  - d) *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;*
  - e) *Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;*
  - f) *Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.*
9. O Clube fará cumprir os circuitos de entrada e saída da instalação, que estarão definidas e devidamente sinalizadas pela Oeiras Viva EM.

10. Todos os atletas devem vir preferencialmente equipados de casa, com exceção do calçado a usar durante o treino, que obrigatoriamente trocam, no lugar destinado pelo staff diretivo ou pela Oeiras Viva EM. Devem trazer um saco para a “roupa/calçado sujo” à parte na mochila/saco de treino.
11. O **KIT ATLETA** é constituído por: sapatilhas para treino, garrafa de água, toalha, máscara e solução de álcool gel.

### **Normas Gerais:**

12. Será realizado um controlo de temperatura antes de entrar nas instalações dos treinos, registo por data e hora (entrada e saída), se necessário breve questionário sobre a sintomatologia aos atletas e restante staff todos os dias antes do início do treino. Este controlo será realizado por um colaborador de serviço da Oeiras Viva, EM ou pelo Staff Diretivo para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde se necessário.
11. **Obrigatório o uso de máscara para entrar e sair das instalações**. As máscaras só são retiradas por ordem do orientador técnico/treinador. Todas as máscaras devem estar em perfeito estado de conservação e uso.
12. Manter uma distância mínima de 2 metros entre o material de cada atleta no balneário.
13. Respeitar as distâncias entre pessoas, quer nos momentos indicados pela equipa técnica quer nos momentos de paragem, mantendo a distância mínima de 2 metros.
14. Ao tossir ou ao espirrar, faça-o para o seu próprio cotovelo fletido (higiene respiratória).
15. Lavar as mãos frequentemente e durante, pelo menos, 40 segundos, usando para tal os tempos de pausa.
16. No final de cada sessão de treino, limpar/desinfetar todo o material utilizado, incluindo as bolas de treino.
17. No ginásio ou área de musculação é obrigatória a limpeza/desinfecção das máquinas/material antes e depois do seu uso.
18. É obrigatório o uso de toalha individual no ginásio ou área de musculação.
19. É expressamente proibido partilhar bebidas e garrafas de água.
20. É expressamente proibida a partilha de qualquer item pessoal: telemóvel; toalha, “garrafas”, sapatilhas, etc...

21. É expressamente proibido dar apertos de mão, abraços ou beijos.

22. A sinalética de circulação deve ser rigorosamente respeitada.

### **Regras Treinos (Escalões de formação):**

23. Todos os treinos a realizar serão individuais, até indicação em contrário e de acordo com as medidas de prevenção (Covid-19) para a prática de andebol em pavilhão. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas (grupos) diferentes.

24. Todos os intervenientes não praticantes, no menor número possível, terão de utilizar máscaras e manter entre si a distância mínima de 2 metros.

25. Todos os atletas deverão manter uma distância de 2 metros em repouso e de 3 metros em situação de exercício físico.

### **Regras Treinos (Escalão de Pré Competição ou Competição):**

26. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas (grupos) diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.

27. Os atletas e elementos da equipa técnica podem retirar máscara no momento de início do treino, até ao final do mesmo.

28. Todos os intervenientes não praticantes, no menor número possível, terão de utilizar máscaras e manter entre si a distância mínima de 2 metros.

### **Não é permitido o acesso do público às sessões de treino/ jogos:**

As sessões de treino/ jogos têm acesso condicionado, sendo permitida a entrada apenas ao Staff Diretivo, Staff Médico, Treinadores(as) e Atletas.

## **Definição do Procedimentos Perante Caso Suspeito de Covid-19 (Orientação 036/2020 da DGS).**

29. Se um atleta, treinador/ professor ou dirigente está com sintomas COVID-19:
- a) não deverá ir ao treino;
  - b) deve comunicar ao treinador/professor ou dirigente do escalão;
  - c) deve ligar de imediato para a linha SNS 24 - 808 24 24 24 ou pedir a alguém que o faça, cumprindo as normas em vigor.
30. Se um atleta, treinador/ professor ou dirigente esteve em contacto próximo com um caso confirmado, deverá proceder da forma definida no ponto anterior.
31. Na eventualidade da ocorrência de sintomas durante a atividade desportiva, o treinador/professor ou dirigente do escalão comunicará ao representante da Oeiras Viva, EM, presente no pavilhão, por forma a implementar o Plano de Contingência Oeiras Viva, EM.
32. Existirá uma sala de isolamento designada pela Oeiras Viva, EM, com instalações sanitárias exclusivas. A sala de isolamento terá um kit com termómetro, lenços de papel, luvas, máscara cirúrgica, alimentos secos, água e um folheto com orientações específicas de acordo com a DGS.
33. O trajeto para a sala de isolamento estará devidamente sinalizado.
34. O colaborador de serviço da Oeiras Viva, EM contactará a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguirá as instruções que lhe forem transmitidas.

## **Definição do Procedimentos Perante Caso Positivo de Covid-19 nos Testes Pré-Competição (Orientação 036/2020 da DGS).**

35. Perante a situação de um caso confirmado, a Oeiras Viva, EM efetuará a desinfeção completa das instalações.

### *Orientação 036/2020 da DGS pontos 25 a 29*

*O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.*

*Os atletas e equipas técnicas na qual for identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares nos termos indicados nesta Orientação, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo das equipas.*

*A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.*

*A vigilância clínica dos contatos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.*

## **MUITO IMPORTANTE:**

Todos os elementos do clube devem manter uma vigilância ativa e uma responsabilidade individual, não só durante as sessões de treino, como fora da atividade desportiva, seja em casa, na escola ou em atos sociais, não só para a sua própria segurança como também para proteção dos outros.

Assim, recomendamos que:

1. Seja cumprido o distanciamento social;
2. Sejam evitados ajuntamentos;
3. Seja usada a máscara, quer em locais de uso obrigatório, quer em locais com grande afluência de pessoas;
4. Seja mantida a higiene correta e frequente das mãos;
5. Seja evitado tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca;
6. Seja trocada a máscara sempre que esta esteja humedecida.

### **Como fazer uma correta higienização das mãos:**



#### CONTACTOS DGS:

Contacto clínico: Para situação de doença aguda não emergente, deve utilizar o serviço de triagem, aconselhamento e encaminhamento do SNS 24 através do número de telefone: **808 24 24 24**.

Para outros esclarecimentos de saúde, poderá enviar mensagem para o SNS 24, através do endereço de e-mail [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt), ou contactar o SNS 24 através do número de telefone **808 24 24 24**, indicando, preferencialmente, o seu número de utente. utente.

**Ultrapassar a crise depende de cada um e de todos.**