

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ORGANIZAÇÃO DO CAMPEONATO NACIONAL DE BASE DE GINÁSTICA RÍTMICA SARS-Cov-2 / COVID-19

Parque de Exposições de Aveiro – Espaço Expo

Co-organização FGP/CENAP

Colaboração da câmara Municipal de Aveiro

NOTA INTRODUTÓRIA

Tendo em conta o panorama nacional causado pelo novo coronavírus COVID-19, o grupo de trabalho para a organização do campeonato Nacional de 1ª Divisão de Ginástica Rítmica, numa coorganização Federação de Ginástica de Portugal / Centro Atlético Pova Pacense e colaboração da Câmara Municipal de Aveiro, pretende estabelecer um plano de contingência com um conjunto de recomendações, boas práticas e normas de autorregulação para a realização da dita atividade competitiva.

O presente Plano, visa estabelecer as condições e procedimentos que proporcionem a realização do respetivo campeonato, dentro do determinado pelas entidades que tutelam a saúde pública e atividade desportiva a nível nacional e local. Pretende com isto, salvaguardar dos riscos associados à doença pandémica COVID-19, todos os potenciais envolvidos neste processo, e por consequência a população em geral.

Através da identificação e avaliação de riscos inerentes a todas as fases da competição, suas condições, comportamentos, deslocações, atividades e contactos, dentro do contexto de competição, dentro das especificidades relativas a todos os intervenientes (ginastas participantes, treinadores, juizes, Staff, equipa técnica da FGP, funcionários colaboradores, representantes de entidades e demais pessoas presentes no evento), é pretendido instituir um conjunto de requisitos e procedimentos com o objetivo de prevenir, controlar e diminuir os



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



riscos de infeção e propagação no que à COVID-19 diz respeito, sempre com a noção de não se tratar da eliminação terminante da ameaça.

Todos os procedimentos são estabelecidos com base nas orientações da Direção Geral de Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS), centro-europeu Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Para organizar a retoma de atividades competitivas no âmbito desportivo, que reúnam um grande número de pessoas, é recomendável realizar uma avaliação preliminar de riscos. O objetivo é determinar o risco geral de disseminação da doença durante a utilização dos espaços físicos e os meios para a conter. Essa análise será efetuada tendo por base ferramentas específicas propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que foram revisadas e adaptadas pelo IPDJ para esta atividade.

1. ESPAÇO DE COMPETIÇÃO

A competição irá ser realizada no Parque de Exposições de Aveiro – Espaço Expo – Aveiro.

Para a realização de atividades desportivas e/ou culturais, este espaço dispõe de:

- Uma área total de 50.000 m², sendo 15.000 m² de área coberta
- Dois pavilhões com 41x107 (4428) m². Altura 10.5 m. Portas de entrada/saída:16
- Foyer (átrio principal) com 29x10 (290) m². Portas de entrada/ saída:2;
- Salão Nobre: 7x10 (70) m². Portas de entrada/saída: 1;
- Sala de conferências 1 e 2 com 9x7(63) m². Portas de entrada/saída 3;
- Auditório com 13x15 (195) m². Portas de entrada/saída 3
- Galerias com 5.5x60 (330) m². Portas de entrada/saída 4;
- Antes da realização do evento o recinto de competição e de aquecimento, assim como todos os equipamentos e aparelhos de competição e treino serão cuidadosamente higienizados;



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- O evento será organizado para que o número de pessoas dentro da instalação nunca ultrapasse o rácio de 16 m² por pessoa, incluindo ginastas, juízes, treinadores e pessoas afetas à organização.

2. ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO E INÍCIO DA ATIVIDADE

De acordo com a Norma 36/20 da DGS a Ginástica Rítmica é considerada uma modalidade de baixo risco.

3. PROGRAMA COMPETIÇÃO

Competições: Campeonato Nacional Base 1^a Divisão e Elite Sénior

Data: 5 de dezembro

Local: Parque de Exposições de Aveiro

Coordenadas GPS:

N 40° 38'06.71"

O 8° 37'59.27"

| 5 dezembro (Sábado) | |
|---------------------|---|
| 12h50 | Abertura do Recinto |
| 13h00 | Entrada no Pavilhão Grupo A - Seniores |
| 14h30 | Competição Grupo A - Seniores |
| 14h00 | Entrada no Pavilhão Grupo B - Juniores |
| 15h30 | Competição Grupo B - Seniores |
| 16h30 | Pausa |
| 15h20 | Entrada no Pavilhão Grupo C - Juniores |
| 16h45 | Competição Grupo C - Seniores |
| 16h15 | Entrada no Pavilhão Grupo D - Seniores e Seniores Elite |
| 17h45 | Competição Grupo D – Seniores e Seniores Elite |
| 19h00 | Cerimónias Protocolares – Seniores e Seniores Elite |



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- Estão previstas participar 25 ginastas e 14 treinadoras de 10 clubes nacionais. Bem como 22 juízes;
- Ao nível dos colaboradores e equipa da organização estão previstas 25 pessoas; No entanto, na semana da competição, como previsto, iremos enviar a lista de participantes e respetivos contactos para a DGS.

4. ACESSOS E CIRCULAÇÃO

4.1. ACESSO

De acordo com a orientação n.º 036/2020 da DGS o organizador está obrigado a efetuar um registo de todas as pessoas presentes no recinto. Assim sendo, durante toda a competição, haverá lugar a um registo de entrada/saída que incluirá nome, contacto telefónico, data e hora, respeitando as orientações da DGS para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

São necessários e relevantes procedimentos de proteção para todos os intervenientes fora dos momentos de treino, nas deslocações entre espaços dentro das instalações.

Por defeito, todas as portas interiores de acesso a locais autorizados estarão permanentemente abertas e com sinalética de sentido de deslocação para evitar necessidade de contacto manual.

Nos pontos de entrada definidos, serão montados postos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os intervenientes, que serão ocupados por pessoas do STAFF do clube coorganizador. Serão equipados com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra e material instrutivo, disponibilizado pela organização.

A medição de temperatura corporal, será realizada através de um termómetro de Infravermelhos, com autorização do colaborador e sem registo da temperatura. Temperaturas maior e ou igual 38,0º C, não pode entrar na instituição.

Serão colocados doseadores de solução de base alcoólica a 70% de concentração em todos os pontos de acesso às instalações, assim como nos pontos de acesso ao recinto de



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



competição e de aquecimento, sendo obrigatório que todas as pessoas que passem por estes pontos higienizem as mãos todas as vezes que o façam. Perto de cada doseador deverá estar um elemento do STAFF que zelará pelo cumprimento desta regra.

Caso algum interveniente seja portador de algum sinal ou sintoma associado à COVID-19, ou apresentar temperatura corporal superior a 38°C, deverá ser impedido de entrar no edifício, devendo ser submetido ao procedimento de contingência em caso suspeito.

Nos dias anteriores ao evento deverá ser fornecida às autoridades de saúde locais uma lista completa de todos os intervenientes no evento incluindo membros da organização para verificação de eventuais incumprimentos de situações de quarentena obrigatória ou isolamento profilático obrigatório.

Todos os participantes, representantes de entidades e pessoal técnico, auxiliar, médico e paramédico e demais pessoas presentes no evento devem assinar previamente um termo de responsabilidade de acordo com a minuta inscrita na orientação n.º 036/2020 da DGS de 25/08/2020.

Não é permitida a presença de público nos eventos de Ginástica até orientação contrária. Só podem permanecer na instalação, ginastas, treinadores, juízes, pessoas do staff do clube organizador, membros da organização local e membros da FGP identificados com antecedência;

2.2. CIRCULAÇÃO

A circulação dentro das instalações, está condicionada a circuitos autorizados e identificados por sinalética horizontal e vertical. Os fluxos de circulação serão coordenados evitando simultaneidade ou confluência de elementos de comitivas diferentes em movimento. Serão colocados nas entradas, seguranças ou elementos do STAFF a fim de fazerem o respectivo controlo.

Assim, todos os participantes na competição, incluindo, ginastas, treinadores, juízes e organizadores farão Entrada/saída por portas distintas, sendo que as ginastas e treinadores



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



farão a entrada por uma porta e os juízes e organizadores / colaboradores por outra, identificadas e dadas a conhecer atempadamente.

A entrada/saída no espaço de treino será feita por um acesso único com passagem obrigatória por tapete de desinfeção de calçado. Após a passagem no tapete de desinfeção, todos os elementos devem desinfetar as mãos com álcool gel adequado para o efeito.

5. DISTANCIAMENTO

Durante os períodos de entrada, circulação, permanência e saída das instalações, todos os intervenientes deverão cumprir um distanciamento de segurança interpessoal de 2 metros (mínimo), evitando de todo modo ajuntamentos em espaços comuns (átrios, receção, sala de convívio, corredores, etc...).

Em todas as zonas de circulação serão claramente indicadas as direções por forma a ser assegurada uma distância de pelo menos 2 metros entre os participantes incluindo juízes, treinadores e ginastas, sendo que as zonas de espera e de trabalho de juízes devem considerar essa obrigação. Juízes e treinadores devem obrigatoriamente usar máscara durante todo o período em que se encontrem na instalação.

As equipas de trabalho deverão guardar o distanciamento de 2 metros, não havendo em momento algum, sobreposição de tarefas ou partilha de espaços comuns e todos os colaboradores deverão cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela DGS.

6. CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

O código de conduta e as medidas de autoproteção a tomar obedecem aos determinismos emanados pela DGS.

Serão afixados no espaço, materiais informativos publicados pela DGS, no sentido de sensibilizar os utilizadores para as boas práticas associadas ao comportamento a tomar.

Cada atleta deve dispor de uma garrafa de água de uso individual.

Não deve haver partilha de objetos.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



Todos os participantes terão conhecimento antecipadamente do Plano de Contingência.

6.1. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Serão dadas instruções para a lavagem frequente das mãos com água e sabão durante pelo menos 40 segundos. A utilização do sabão e água será de uso preferencial. Em alternativa à lavagem das mãos, será utilizada uma solução antisséptica de base alcoólica 70% (SABA), cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

Será evitado o toque desnecessário com as mãos em materiais, estruturas e aparelhos.

4.2. ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Será preconizada a utilização de máscara certificada (hospitalar ou comunitária) em todos os espaços da instalação. Na eventualidade do não uso momentâneo de máscara, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel. Será compulsivamente recomendada a higienização das mãos após o contacto com secreções respiratórias.

4.3. UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO

Todos os intervenientes no evento devem usar máscara cirúrgica ou comunitária, certificadas, desde que entrem no recinto até que saiam, sendo apenas feita uma exceção para ginastas quando se encontrem a executar os seus exercícios/séries em competição individual. Incluir a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara e cumprir o estabelecido nas instruções de utilização específicas para cada tipo de máscara. Após o fim de vida útil da máscara garantir o seu depósito em recipiente de lixo próprio.

Os colaboradores quando em atendimento nas creditações, devem utilizar, para além da máscara, viseiras protetoras, bem como em circunstâncias que sejam facilitadoras da geração de salpicos ou projeção de líquidos ou fluidos biológicos.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISP) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



4.4. UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS

Na utilização das casas de banho serão asseguradas as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Será reforçada a limpeza e higienização das áreas para este efeito. Os aparelhos de secagem das mãos serão desligados, substituindo a sua função através de papel descartável, utilizando dispensador manual. Não será permitido o uso de secadores de cabelo.

Não serão utilizados balneários.

4.5. CERIMÓNIAS PROTOCOLARES

Nas cerimónias protocolares serão observadas as seguintes regras: Todas as medalhas e demais troféus a serem entregues serão desinfetados imediatamente antes da cerimónia protocolar. Os intervenientes (ginastas, individualidades que entregam as medalhas/taças, auxiliares) serão obrigados a usar máscara e terão que desinfetar as mãos antes e após cada cerimónia protocolar. As medalhas são entregues em mão e não colocadas ao pescoço.

4.6. CATERING DE JUÍZES

O catering para juízes, será organizado em espaço com suficiente dimensão para que seja sempre possível assegurar condições de distanciamento físico e higiene. Poderão ainda ser entregues diretamente aos juízes alimentos embalados individualmente.

7. PLANO DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA DE ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Serão garantidas as condições de limpeza e desinfeção das superfícies do equipamento, de acordo com a Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”, da DGS.

Durante a competição os aparelhos de substituição de Ginástica Rítmica deverão ser limpos e desinfetados antes da sua colocação junto ao praticável e sempre que os mesmos sejam tocados e usados.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISP) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



5.1. USO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PELOS COLABORADORES DE LIMPEZA

Todos os colaboradores de limpeza devem usar bata ou avental impermeável por cima da roupa, que deverá trocar no fim (não usar a roupa que traz de casa).

Devem usar máscara bem ajustada à face que deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas).

Em todas as ações de higienização, manipulação de equipamentos (desportivos, eletrónicos ou logísticos), manuseamento de objetos previamente utilizados no decorrer da atividade, os intervenientes devem utilizar luvas de proteção.

- Técnica de limpeza:

A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco ou vassouras - realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas, de acordo com a seguinte ordem: Paredes e teto (se aplicável) -> Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros) -> Equipamentos existentes nas áreas -> Instalações sanitárias -> Chão.

Efetuar primeiro a limpeza com água e detergente e só depois utilizar desinfetante, sendo que em alternativa pode ser utilizado um produto que contenha na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo.

5.2. LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS SUPERFÍCIES DE ÁREAS COMUNS

Nas superfícies de áreas comuns, a limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco ou vassouras - realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas, de acordo com a seguinte ordem: Paredes e teto (se aplicável), superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros), equipamentos existentes nas áreas comuns, instalações sanitárias e por fim o chão.

Efetuar primeiro a limpeza com água e detergente e só depois utilizar desinfetante, sendo que em alternativa pode ser utilizada uma solução que contenha na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo. Esta solução é composta de lixívia (hipoclorito de



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água.

5.2.1. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes, depois limpar as sanitas e por fim o chão. Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes, e para o exterior das sanitas.

A limpeza da sanita é feita em duas áreas diferentes e de forma diferente de acordo com a área a limpar. Assim, a parte interior da sanita deve ser limpa apenas com o piaçaba: Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo de forma a não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde. Depois aplicar o produto detergente com base desinfetante e deixar atuar durante pelo menos 5 minutos. De seguida esfregar bem por dentro com o piaçaba, puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo e por fim volte a puxar a água. Na parte exterior da sanita, espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima desta e sobre os tampos, esfregar com o pano primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados), de seguida passar com pano só com água e deixar secar ao ar. Por fim limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

Uma especial atenção à limpeza e desinfeção das maçanetas de todas as portas das casas de banho.

Durante o evento não serão utilizados balneários apenas as casas de banho.

8. SALA DE ISOLAMENTO

Indicado no mapa. A sala está apetrechada com contentor de resíduos com tampa acionada por pedal com um saco de plástico, alimentação seca (bolachas), água, termómetro,



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



telefone e ter na sua proximidade uma instalação sanitária e idealmente uma saída para o exterior (Norma 30/2020 DGS).

9. LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES DA ÁREA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19

Na limpeza e desinfeção das superfícies de área de quarentena ou isolamento de suspeito ou doente confirmado, deverão ser seguidas, as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente, em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, de seguida enxaguar as superfícies só com água quente e deixar secar ao ar.

6.1. LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES QUE CONTENHAM SANGUE OU OUTROS PRODUTOS ORGÂNICOS

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deverão ser seguidas, as seguintes indicações:

Utilizando luvas resistentes, bata ou avental impermeável e óculos de proteção, iniciar por absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos.

Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água e deixar atuar durante pelo menos 10 minutos. Tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção. Após isto, lavar a área suja com água e detergente comum e por fim enxaguar só com água e deixar secar ao ar.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



10. PROCEDIMENTO PARA ATUAÇÃO PERANTE CASO SUSPEITO/CONFIRMADO

Nas infraestruturas utilizadas para a realização de competições de Ginástica deverá existir uma área de isolamento de acordo com o prescrito na orientação n.º 036/2020 para onde deverá ser encaminhada qualquer pessoa com sintomas compatíveis com a COVID-19., até ser providenciado o seu transporte

Serão afixados os contactos da linha SNS 24 (808 24 24 24) e da Autoridade Local de Saúde territorialmente responsável.

Serão definidos os responsáveis pelo acompanhamento das ditas pessoas e os procedimentos a ter na respetiva área, sendo disponibilizados todos os meios físicos e reforço dos cuidados de higiene. Na competição estará a uma equipa de bombeiros ou para médicos com ambulância. Teremos ainda na STAFF duas enfermeiras e uma médica a dar apoio.

7.1. VALIDAÇÃO E GESTÃO DE CASO SUSPEITO PELO SNS24 (inclui encaminhamento para Unidade de Saúde ou domicílio)

Um caso validado deve ser comunicado aos elementos de coordenação que por sua vez devem proceder à identificação dos contactos do caso validado.

Após a validação do caso e havendo critérios de transferência para Instituição do SNS pelo INEM ou Cruz Vermelha, o suspeito deverá aguardar na zona de isolamento até ao transporte.

Se o suspeito estiver clinicamente estável e possuir meio de transporte até ao estabelecimento onde será observado, deve dirigir-se para o seu veículo de máscara e deslocar-se por um trajeto onde se cruze com o mínimo de pessoas possível. O mesmo se aplica se a pessoa tiver sintomas ligeiros e não houver necessidade de observação médica, devendo neste caso deslocar-se para o domicílio e aguardar contacto da Autoridade de Saúde.

O individuo que acompanhe o suspeito deve utilizar máscara cirúrgica e luvas descartáveis. O veículo utilizado para esse efeito deve ser desinfetado no final do transporte. O mesmo procedimento deve ser utilizado caso o suspeito tenha indicação para se deslocar para o seu domicílio e não possua transporte próprio. A Autoridade de Saúde deve ser notificada. O



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



local onde suspeito esteve isolado e os locais por onde passou devem ficar interditos até ser feita a limpeza e desinfeção. Os equipamentos e materiais utilizados pelo suspeito também devem ser alvo de desinfeção.

A Autoridade Local de Saúde informará os intervenientes do resultado dos testes.

7.2. GESTÃO DE CASO CONFIRMADO

Caso estejamos perante um caso confirmado, e em articulação com a autoridade de Saúde um dos elementos da equipa do presente plano deverá identificar os contactos próximos do doente, informar os restantes intervenientes sobre a existência de um caso confirmado, dar indicações para o grupo de contactos próximos permanecer em casa sob vigilância sintomática durante um período de 14 dias (quarentena), a contar da data da última exposição, interditar a zona de isolamento até desinfeção adequada da mesma.

O reforço da limpeza e desinfeção deve focar-se nas instalações, objetos, equipamentos, mobiliário utilizados com mais frequência pelo doente, e que por isso têm maior probabilidade de estarem contaminados. Não devem ser esquecidas maçanetas de portas, comandos de equipamentos de uso comum.

Assegurar o envio dos resíduos para operador com licença válida para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico (os sacos de plástico para colocação dos resíduos devem ter uma espessura de 50 ou 70 micron).

A Autoridade de Saúde Local, fará a monitorização ativa de contactos próximos, durante 14 dias desde a última exposição.

CONTACTOS ÚTEIS

Linha Saúde 24 – 808 24 24 24:

Centro de saúde de Aveiro: 234891170;

Direção Geral de Saúde: 218 430 500;

Câmara Municipal de Aveiro: 234406300

Bombeiros Voluntário de Aveiro: 234377090/234422333



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



GNR – Posto territorial de Aveiro: 234378220

PSP – Comando distrital de Aveiro: 234400290

Aveiro, 18 de Novembro de 2020, Federação de Ginástica de Portugal - FGP/Centro
Atlético Povoá Pacense – CENAP

