



IPS Instituto Politécnico de Setúbal  
**Serviços de  
Acção Social**

Homologação Presidente do IPS

**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
CLUBE DESPORTIVO IPS**

## **Plano de Contingência**

O Plano de Contingência foi elaborado em cumprimento das orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde, em concreto das Orientações nº30/2020 de 29/05/2020, atualizada a 01/10/2021, e nº36/2020 de 25/08/2020, na sua versão atualizada, no qual se define um conjunto de regras que visam prevenir e controlar a transmissão da COVID-19 nas instalações do Clube Desportivo do IPS.

### Normas Gerais

1. O Plano de Contingência será atualizado sempre que necessário e estará afixado em local visível no interior das instalações desportivas.
2. O Plano de Contingência respeita as normas contidas no Regulamento de Funcionamento do Clube Desportivo IPS e as Orientações da DGS.
3. Todos os trabalhadores devem comunicar à sua chefia direta uma situação de doença enquadrada como trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.
4. O incumprimento do disposto no número anterior constitui infração disciplinar.
5. O incumprimento de qualquer das regras de segurança sanitária estabelecidas no presente plano, ainda que por mera negligência, importa a impossibilidade do utilizador (individual ou grupo) proceder à marcação de treinos/aulas durante 2 semanas, sendo que o incumprimento reiterado poderá determinar, por deliberação do Conselho de Ação Social, a interdição do desportista/atleta/clube da utilização das instalações do Clube até ao final do ano letivo.
6. É obrigatória a utilização de máscara para o acesso ou permanência nas instalações do Clube Desportivo IPS;
7. Para efeitos de inscrição e frequência do Clube Desportivo é necessária apresentação de Certificado Digital COVID da EU;

8. Deve ser acautelada a higienização das mãos à entrada e à saída das instalações e salas de exercício e após contato com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução asséptica de base alcoólica (SABA).
9. Os utentes devem seguir e respeitar as regras de etiqueta respiratória e da lavagem correta das mãos, de acordo com as orientações da DGS, as quais se encontram afixadas nas instalações desportivas.
10. A circulação no interior das instalações deve ser feita de acordo com os circuitos marcados no pavimento.
11. Deve ser respeitado o distanciamento físico entre utentes:
  - i. Um metro e meio entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
  - ii. Podem existir situações que decorram da organização de modalidades desportivas individuais sem contacto, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a um metro e meio. Neste caso o distanciamento deve ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre atletas deverá ser o menor possível.
12. Nas salas de exercício, os desportistas/atletas devem seguir as instruções específicas para a prática de atividade física (marcações no solo e restrições na utilização de determinados equipamentos), sabendo que deve ser assegurado o distanciamento de, pelo menos, um metro e meio entre praticantes.
  - a. Nas sessões de treino em grupo (aulas de grupo), além de se cumprir o disposto no número anterior, será feito o arejamento dos espaços durante pelo menos 15 minutos entre sessões.
  - b. Durante as sessões de treino em grupo não será utilizado ar condicionado.

13. Para assuntos de secretaria, os utentes devem aguardar a sua vez de atendimento respeitando o distanciamento físico, marcações no pavimento e orientações dos trabalhadores do Clube Desportivo IPS.
14. Os utentes são corresponsáveis pelo cumprimento das regras de segurança sanitária, com vista à minimização do risco de contágio, devendo, nesse sentido, colaborar ativamente com os trabalhadores e técnicos afetos ao Clube Desportivo do IPS na higienização dos espaços e equipamentos que utilizam durante a sua prática desportiva e na identificação de situações de incumprimento e oportunidades de melhoria.

#### Normas de Frequência e Funcionamento das Atividades

1. As atividades desportivas promovidas pelo Clube Desportivo IPS têm um limite máximo de praticantes em simultâneo (afixado em local visível no interior das instalações desportivas).
2. A prática de exercício físico, independentemente da atividade desportiva, carece de marcação prévia para reserva de lugar, e deve ser feita preferencialmente pelo telefone.
  - a. Uma marcação para a prática de exercício físico corresponde ao período de 45 minutos.
  - b. São permitidas, no máximo, duas marcações de cada vez e as seguintes só são aceites depois destas terem sido utilizadas.
  - c. Podem ser feitas desmarcações, sem penalização para o utente, desde que sejam comunicadas até duas horas de antecedência.
  - d. Duas faltas de comparência, seguidas ou intercaladas, sem desmarcação respeitando o que foi definido no número anterior, acarretam para o utente a penalização de não poder fazer marcações prévias durante duas semanas.
  - e. A prática de exercício físico pode sempre acontecer sem marcação prévia desde que à hora de início da atividade

- desportiva existam vagas por preencher. Nestas circunstâncias, o utente só se desloca para a sala de exercício depois de receber indicação de um trabalhador do Clube Desportivo IPS.
- f. Só se pode entrar nas instalações desportivas para a prática de exercício físico até 5 minutos antes da hora marcada/prevista para o seu início.
  - g. A utilização da área de jogo, por grupos regulares ou pontuais, carece de marcação prévia.
  - h. Os grupos que utilizem a área de jogo só podem entrar nas instalações desportivas 5 minutos antes da hora marcada, depois de receberem indicação de um trabalhador do Clube Desportivo IPS.
3. Não podem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
  4. Aos grupos que utilizem a área de jogo serão aplicáveis as regras de distanciamento determinadas pelas respetivas associações/federações, em conformidade com a orientação n.º 036/DGS.
  5. Após cada sessão de treino na área de jogo, o espaço deverá ser objeto de arejamento e higienização dos equipamentos utilizados.
  6. Finda a utilização da área de jogo devem abandonar imediatamente as instalações desportivas.
    - a. Caso pretendam utilizar o balneário devem fazê-lo com a maior brevidade possível, não excedendo 15 minutos e respeitando o que vem definido nos pontos 10 e seguintes das Normas de Utilização dos Espaços.
  7. Será feito um registo, devidamente autorizado, dos utentes (nome e contacto telefónico), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica, conforme Termo de Consentimento em anexo (Anexo I).
  8. Todos os praticantes e equipas técnicas federadas devem assinar um Código de Conduta / Termos de Responsabilidade, de acordo com a Orientação nº36/2020

de 25/08/2020 (Anexo II), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

9. Em situações devidamente autorizadas pela administração dos SAS, será permitida a permanência de público na área de jogo, nas condições que para o efeito vierem a ser definidas.

### Normas de Utilização dos Espaços

1. Os técnicos, treinadores e equipas técnicas apenas estão dispensados do uso obrigatório de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem a realização de exercício físico.
2. Os desportistas/atletas em situações de não realização de exercício físico ou quando a intensidade do exercício for ligeira a moderada (e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante) devem utilizar máscara;
3. Os desportistas/atletas, estão dispensados do uso obrigatório de máscara durante a realização de exercício físico e desporto.
4. Não é permitido o contacto físico entre técnicos, trabalhadores e praticantes.
5. É obrigatória a troca de calçado para a realização de exercício físico ou deslocação no interior das salas especializadas e área de jogo, por parte de trabalhadores/técnicos, bem como desportistas/atletas.
6. É proibida a partilha de equipamento pessoal: toalhas, bebidas ou outros materiais.
7. É obrigatória a utilização de toalha própria nos equipamentos utilizados em treino (ergómetros, máquinas de musculação, colchões). Aos desportistas/atletas que não se façam acompanhar da toalha não será permitida a utilização das instalações desportivas.

8. A higienização do material desportivo utilizado nas aulas de grupo deve ser realizada pelos trabalhadores/técnicos afetos ao clube desportivo do IPS no período de arejamento dos espaços entre sessões de treino;
9. Nos espaços afetos à prática de cardiofitness e musculação, os equipamentos serão objeto de desinfeção após cada utilização através da aplicação de solução de base alcoólica, disponível na sala, pelo próprio utilizador ou pelo técnico de serviço à sala.
10. É permitida a utilização, com restrições, dos balneários, onde se encontram os vestiários, zonas de duche, lavatórios e instalações sanitárias, de acordo com a orientação n.º 030/DGS, não devendo ser utilizados os espaços/equipamentos interditados através de fita bicolor branca e vermelha, de forma a garantir o cumprimento do distanciamento imposto nas normas da DGS.
11. No interior dos vestiários devem ser respeitadas as condições de distanciamento assinaladas (não utilizando os cabides interditados e assinalados com fita bicolor vermelha/branca).
12. A utilização dos duches é permitida, nas condições de distanciamento devidamente assinaladas, não devendo cada utilizador exceder 5 minutos de utilização, sendo obrigatória a aplicação de spray desinfetante (disponível no local) na área utilizada.
13. Os duches serão objeto de higienização frequente pela trabalhadora dos SAS.
- 14.

#### Procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19

15. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador do Clube Desportivo IPS, que apresente sintomas compatíveis com caso suspeito de COVID-19 não deve sair das instalações desportivas e será encaminhada por um só

colaborador para a área de isolamento, garantindo que ambos são portadores de máscara.

- a. Os sintomas referidos no ponto anterior são: febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça) fraqueza e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.
- b. A área de isolamento no Clube Desportivo IPS corresponde ao gabinete anexo à sala de musculação.
- c. O trabalhador/técnico que acompanha/presta assistência ao caso suspeito, 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 caso suspeito.
- d. O caso suspeito deve colocar uma máscara cirúrgica.
- e. O trabalhador/técnico que acompanha/presta assistência ao caso suspeito assegura toda a assistência necessária devendo comunicar (preferencialmente por via telefónica) com o indivíduo já na área de “ISOLAMENTO” e solicitar que o suspeito doente (COVID-19), contacte o Serviço Nacional de Saúde - SNS 24 (808 24 24 24).
- f. O suspeito contacta o SNS24 (808 24 24 24). Após avaliação, o SNS 24 informa o doente:
  - i. Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
  - ii. Tratando-se 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.

Da validação referida nos números anteriores, poderá resultar:

iii. Caso Suspeito Não Validado. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente;

IV. Caso Suspeito Validado. A DGS ativa os respetivos procedimentos, designadamente:

Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contatos 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 pela DGS, 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 contatos (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.

g. A identificação de uma situação de sintomatologia compatível com COVID-19, nos termos definidos no ponto 30, alínea a, deverá ser, de imediato, comunicada aos profissionais identificados para articulação com a autoridade de saúde, os quais deverão assegurar o devido acompanhamento da situação

e a implementação das medidas que vierem a ser definidas pelas autoridades de saúde para o efeito competentes.

h. Os profissionais identificados para articulação com a autoridade de saúde são os seguintes:

- Administradora dos Serviços de Ação Social, Dr<sup>a</sup> Marisa Santos (925 214 694)
- Diretor Técnico do Clube Desportivo IPS, Prof. Mário Simões (968 721 601)

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

O Caso Suspeito Validado deve permanecer na área de “ISOLAMENTO” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contato deste indivíduo com outro(s) trabalhadores/técnicos e utilizadores do clube desportivo.

Após a utilização da sala de “ISOLAMENTO”, deve-se:

1. Providenciar pela limpeza e desinfeção (descontaminação) do local;
2. Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente das superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
3. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

4. Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado, deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## ANEXO I – Modelo de Termo de Consentimento

### TERMO DE CONSENTIMENTO

\_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, na qualidade de utente do Clube Desportivo do IPS, com residência habitual no concelho de: \_\_\_\_\_, declara sob compromisso de honra, que autoriza os SAS/IPS a efetuar registo de dados, para efeitos de vigilância epidemiológica.

A presente autorização abrange o registo dos seguintes dados:

- Nome;
- Contato telefónico;
- Data de Presença;
- Hora de entrada e saída.

No âmbito da presente autorização os dados recolhidos podem ser fornecidos à autoridade de saúde para o efeito competente em caso de deteção de caso suspeito que obrigue a vigilância epidemiológica determinada pelas autoridades de saúde pública.

A presente autorização de registo e tratamento de dados é válida apenas para efeitos de eventual vigilância epidemiológica no contexto da prevenção e mitigação da infeção por COVID – 19.

\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Assinatura:

\_\_\_\_\_

## ANEXO II – Modelo de Termo de Responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

\_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, utente do Clube Desportivo do IPS, com residência habitual no concelho de: \_\_\_\_\_, declara sob compromisso de honra, que:

1. Adotará um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Se compromete a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizará os seus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informará o Clube Desportivo do IPS, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória, aplicando esta mesma regra a todos os elementos do seu agregado familiar;
5. Aceita submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais que venham a ser determinados pela administração dos SAS/IPS ou pelas Autoridades de Saúde, no âmbito da prevenção da infeção por COVID-19;
6. Participará, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização dos agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Assinatura:

\_\_\_\_\_