

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A COVID-19

**CENTRO DE DESPORTO
DA U.PORTO (CDUP-UP)**

Índice

1. ENQUADRAMENTO	2
2. POPULAÇÃO-ALVO	2
3. ESTRUTURA E GESTÃO DO PLANO	2
4. ÁREAS DE ISOLAMENTO	3
5. MEDIDAS A ADOTAR	4
5.1. Programa UPFit:	4
5.2. Instalações desportivas:	5
5.3. Participação em eventos desportivos locais, nacionais e internacionais	5
5.4. Projeto U-Bike:	6
5.5. Atendimento ao público:	6
5.6. Campos de Férias Desportivas	6

1. ENQUADRAMENTO

No seguimento do Plano de Contingência elaborado pela U.Porto, ao qual aconselhamos uma leitura atenta e que pode ser consultado no site dedicado ao assunto - <https://up.pt/covid-19/> - , torna-se necessário fazer algumas adaptações à realidade do Centro de Desporto da Universidade do Porto, tendo em conta a sua área de atuação e especificidade do serviço.

No entanto, relembramos que toda a informação sobre a doença COVID-19, pode ser consultada no website da Direção Geral da Saúde (DGS), assim como as recomendações para minimizar a sua propagação.

2. POPULAÇÃO-ALVO

Todos os utilizadores do serviço desportivo da U.Porto, colaboradores e prestadores de serviços do CDUP-UP.

3. ESTRUTURA E GESTÃO DO PLANO

No CDUP-UP, a gestão do plano de contingência está a cargo da seguinte estrutura:

- Bruno Augusto Teixeira Almeida (Coordenador), Diretor do CDUP-UP
- Miguel André Ribães Ferreira Monteiro
- Nuno Daniel dos Santos Correia Vieira
- Ana Catarina Ferreira dos Santos Sampaio
- José Miguel da Silva Moreira
- Tiago Filipe Sousa Marques

A esta estrutura compete:

- Divulgar o plano de contingência da U.Porto e as respetivas adaptações entre todos os profissionais que exercem funções no CDUP-UP;
- Manter permanentemente informados a Task-force da U.Porto;
- Garantir a divulgação da informação a todos os profissionais e utilizadores do serviço desportivo sobre a existência de uma área de isolamento, os circuitos e as medidas enunciadas neste documento;
- Garantir os recursos e condições para a implementação do plano de contingência;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa.

4. ÁREAS DE ISOLAMENTO

A área de isolamento (sala ou gabinete fechado) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com casos suspeitos. O Diretor-Técnico (DT) de cada instalação desportiva é responsável por definir uma ou mais áreas de isolamento e informar a comunidade quanto à sua existência, localização e elemento responsável pela mesma. Estas devem estar identificadas com indicação para não serem utilizadas a não ser para este fim, e devem estar disponíveis para ser acionadas por qualquer caso suspeito (por exemplo, não devem estar trancadas). Sempre que possível, a localização da área de isolamento deve permitir um circuito de e até ao local com o menor contacto possível com outros indivíduos. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada para a utilização exclusiva do caso suspeito.

O DT de cada instalação desportiva deve garantir que a área de isolamento deve ter:

- ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- telefone ou telemóvel (no caso de o próprio não ter o seu consigo);
- cadeira ou marquesa;
- água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro.

As áreas de isolamento em cada instalação desportiva são as seguintes:

- Estádio Universitário – Posto médico
- Pavilhão Desportivo Luís Falcão – Casa de banho para pessoas portadoras de deficiência
- CDUP- Boa Hora – Consultório médico
- Faculdade de Desporto da U.Porto – Balneários (perto dos campos de futebol)

5. MEDIDAS A ADOTAR

5.1. Programa UPFit:

- Reforçar a limpeza das salas e de todos os espaços envolventes, nomeadamente entre as sessões e sempre que possível.
- Reforçar a limpeza e higienização das máquinas de musculação e de todo o equipamento antes de cada bloco horário.
- Reforçar a limpeza dos balneários pelo menos três vezes por dia.
- Implementar a obrigatoriedade da higienização das mãos por parte dos utilizadores antes de cada sessão, de forma a minimizar os riscos de contaminação dos espaços e equipamentos.
- Caso um dos nossos utilizadores ou professor tenha sido validado como caso suspeito, efetuar um levantamento de todas as pessoas que estiveram em contacto com o mesmo para entregar às autoridades competentes.
- Caso exista um caso suspeito, o espaço desportivo e área envolvente deve encerrar temporariamente para limpeza e higienização do local.
- Todos os funcionários/professores que estiveram em contacto próximo com o caso suspeito devem ficar em quarentena durante um período de 14 dias.
- É obrigatório o uso de máscara ao entrar na instalação.
- Limitação de pessoas nas nossas instalações.
- Todas as aulas UPFit requerem marcação na nossa plataforma online.
- A deslocação à instalação só deverá ser realizada após marcação da aula.
- A circulação na instalação deve ser respeitada com uma distância mínima de 2 metros entre pessoas.
- A entrada de pessoas com temperatura acima de 37.5°C não está autorizada.
- Disponibilizamos uma zona de troca de calçado onde deverá trocar o calçado que traz do exterior para um novo calçado para a prática de atividade física.
- Os banhos não são permitidos.
- Existe álcool em gel em todas as divisões da instalação.
- Garantimos uma desinfeção geral todos os dias.

- Os equipamentos de cardio estarão a funcionar de forma rotativa, ou seja, apenas as máquinas identificadas pelo instrutor poderão ser utilizadas.
- A desinfecção das máquinas será feita regularmente.
- Aconselhamos o uso de garrafa de água própria.
- O uso de toalhas de maior dimensão é obrigatório.
- Não é permitida a partilha de objetos pessoais.
- Vamos manter uma melhor circulação do ar, através da abertura de algumas portas e janelas.
- Deverão higienizar devidamente as mãos e evitar o contacto das mesmas com os olhos, nariz e boca.
- Ao tossir ou espirrar, devem cobrir a boca com um lenço ou com o braço.
- Todo o tipo de contacto deve ser evitado.

5.2. Instalações desportivas:

- Efetuar limpeza dos balneários sempre que um grupo terminar a sua utilização, utilizando um desinfetante.
- Caso um dos nossos utilizadores ou colaboradores tenha sido validado como caso suspeito, efetuar um levantamento de todas as pessoas que estiveram na instalação desportiva no mesmo período para entregar às autoridades competentes.
- Caso exista um caso suspeito, o espaço desportivo e área envolvente deve encerrar temporariamente para limpeza e higienização do local.
- Todos os funcionários que estiveram em contacto próximo com o caso suspeito devem ficar em quarentena durante um período de 14 dias.

5.3. Participação em eventos desportivos locais, nacionais e internacionais

- Tomar medidas que minimizem a transmissão de objetos entre estudantes-atletas, como por exemplo, t-shirts, calçado, entre outros.

- Perceber se existe algum estudante que esteja na comitiva e que seja oriundo de unidades orgânicas/zonas geográficas com casos confirmados de COVID-19.
- Usar luvas descartáveis sempre que possível de forma a minimizar o risco de contágio.

5.4. Projeto U-Bike:

- Usar luvas descartáveis no manuseamento de qualquer equipamento relacionado com a devolução e entrega da bicicleta.
- Preferir que todas as comunicações sejam efetuadas via telefone ou por e-mail, sendo que a via presencial deve ser utilizada apenas como último recurso.
- Reduzir o número de entregas diárias aos novos utilizadores.

5.5. Atendimento ao público:

- Devido ao elevado número de pessoas que passam nos balcões das nossas instalações desportivas, nos torniquetes e quiosques, é recomendável que essa limpeza e desinfecção ocorra a cada duas horas, no máximo, e sempre que se justificar e for possível.
- Privilegiar o atendimento telefónico ou por e-mail em detrimento do presencial.
- Garantir o cumprimento das medidas básicas de higiene.

5.6. Campos de Férias Desportivas

Aplicação das Recomendações e Medidas de Prevenção da Covid 19 para Campos de Férias do IPDJ (<https://ipdj.gov.pt/covid-19-juventude>) e DGS (<https://ipdj.gov.pt>), de forma a minimizar o risco de contágio e a propagação do coronavírus.

a) Receção dos Participantes

- A acreditação, receção e entrega dos participantes realiza-se no espaço exterior (salvo condições climatéricas adversas)
- Distanciamento social de 2m na circulação.

- Disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para desinfecção das mãos na receção de todos os participantes (acreditação).
- Verificação da temperatura do educando e EE no momento de acreditação diária.
- Caso se verifique temperatura igual, ou superior, a 37.5° o educando e EE serão reencaminhados para a Zona de Descanso (devidamente assinalada), para posterior reavaliação da temperatura. Caso a temperatura elevada persista ($\geq 37,5^\circ$), não será permitida a entrada do participante no campo.
- Todos os participantes, funcionários e professores que manifestem qualquer sintoma indicado pela DGS, não deverão deslocar-se ao Campo de Férias e deverão informar a Organização.
- A Zona de Isolamento, para eventuais situações suspeitas, está estabelecida na Sala de Primeiros Socorros e possui acesso a WC privativo, telefone, água e alimentos não perecíveis.
- Uso de máscara é obrigatório (exceto crianças dos 6 aos 10 anos) sempre que não estejam em prática desportiva.
- Todos os participantes deverão ser portadores de um kit de higienização pessoal. A ausência do mesmo é motivo para negar a entrada no Campo. O kit deverá ser composto por máscara (e local apropriado para acondicionamento, ex: saco) e solução antisséptica de base alcoólica. O uso de luvas descartáveis é facultativo. Os participantes com idade inferior a 10 anos, poderão apenas fazer-se comparecer com a solução antisséptica de base alcoólica.
- Os EE que queiram no primeiro dia da acreditação ver o interior das instalações, deverão solicitar a um dos responsáveis da organização/professores para que sejam encaminhados à entrada devida (2º portão do pavilhão A). A visita está autorizada, mas deverá ser uma visita curta e devidamente acompanhada, respeitando o circuito definido, mantendo o distanciamento social e limitada ao estritamente necessário.

b) Distribuição pelos Grupos

- Após a acreditação os participantes serão encaminhados para o seu grupo, que estará devidamente assinalado (mantendo a distância social) e distribuídos pela bancada do pavilhão.

- Será atribuído um lugar na bancada a cada participante, que deverá ser conservado ao longo da semana de Campo. O lugar estará devidamente sinalizado com o nome do participante e servirá para acomodar os pertences ao longo da semana, almoçar, etc.
- Os grupos formados têm dimensões reduzidas, com um limite máximo de 10 participantes mais o professor destacado. Os grupos permanecem imutáveis durante a semana de Campo.

c) Condições Gerais

- Os elementos do Staff encontram-se equipados com doseadores para desinfeção das mãos das crianças, antes e após cada uma das atividades e sempre que se justifique.
- Encontram-se distribuídos pela instalação pontos com frascos doseadores de solução antisséptica alcoólica.
- Deverão higienizar devidamente as mãos e evitar o contacto das mesmas com os olhos, nariz e boca.
- Ao tossir ou espirrar, devem cobrir a boca com o braço (ou com um lenço) e solicitar ao professor para desinfetar a zona/braço.

d) Atividades

- As atividades realizam-se preferencialmente em espaços ao ar livre (salvo condições climatéricas adversas).
- As atividades serão compostas maioritariamente por exercícios que permitem manter distanciamento físico de 2m nos espaços ao ar livre e de 3m dentro das instalações desportivas.
- Os equipamentos desportivos (ex. bolas) a utilizar serão disponibilizados em quantidade que permitam maioritariamente o uso individual na atividade, de maneira a reduzir as trocas entre participantes (essencialmente nos desportos que envolvem a utilização das mãos); e as situações de jogo serão sempre reduzidos e condicionados.
- Todo o material desportivo é desinfetado após o termino de cada atividade.
- Para melhorar a circulação do ar, permanecerão abertas algumas portas do pavilhão.

e) Balneários e Casas de Banho

- A desinfecção das instalações será feita regularmente, assegurando que as instalações sanitárias se encontram nas condições necessárias para a promoção das boas práticas de higiene.
- Não é permitido tomar banho nos chuveiros dos balneários.

f) Refeições

- Será disponibilizado o uso de garrafa de água própria, no qual constará o nome do participante e grupo, para evitar trocas e desperdícios.
- Todos os participantes e técnicos terão que lavar e/ou desinfetar as mãos antes das refeições.
- As refeições serão feitas sempre que possível no espaço exterior ou no lugar da bancada atribuído.
- As refeições são distribuídas em embalagens individuais descartáveis.
- Os participantes deverão manter o distanciamento social e sempre que possível farão as refeições em turnos diferentes.

g) Casos Suspeitos

- Caso seja identificado um caso suspeito, este será encaminhado para a área de isolamento e os EE serão imediatamente contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24).
- A organização informará todos os EE e técnicos da existência do caso suspeito, bem como a Autoridade de Saúde do Porto.
- Será reforçada a limpeza e desinfecção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da orientação 014/2020 da DGS.