



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BOXE



COVID-19

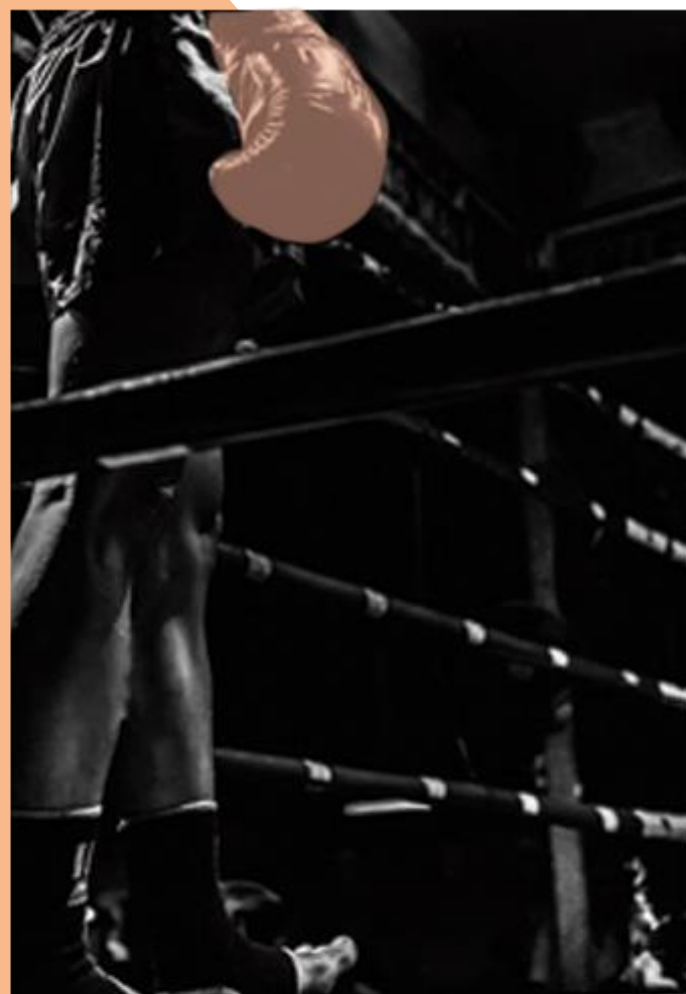
Plano de retoma à atividade desportiva





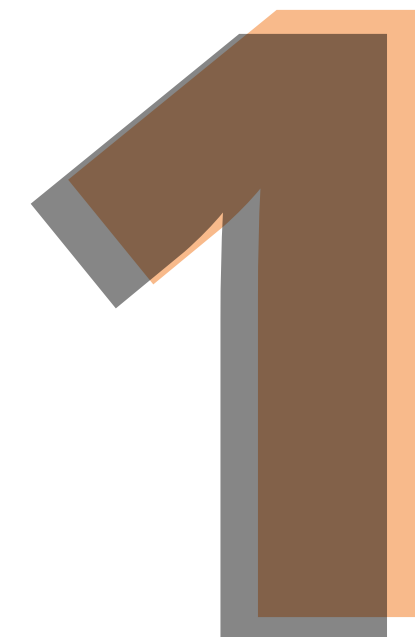
Índice

- Nota introdutória;
- Manual de apoio à gestão de instalações;
- Treino ao ar livre.



Segundo a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 publicada no passado dia 29 de maio, apenas se pode realizar a prática de atividade física e desportiva **em contexto não competitivo** de modalidades desportivas individuais.

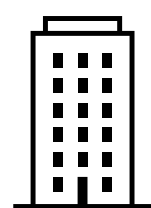
A prática de atividade física e desportiva ao ar livre ou em ginásios e academias **apenas** pode ser realizada desde que sejam respeitadas as orientações definidas pela DGS.





Manual de Apoio à Gestão de Instalações

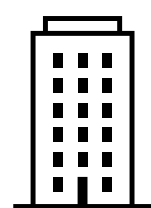
Este manual visa apoiar entidades orientadoras do Desporto na retoma do treino desportivo, tendo por base as orientações definidas pela DGS. Os praticantes desportivos e colaboradores comprometem-se a cumprir todas as normas de segurança especificadas.



Retoma à utilização das instalações:

- Avaliar o risco das atividades e identificar as medidas necessárias de minimização dos riscos (ver anexos);
- Estabelecer um plano de formação interna de todos os agentes (técnicos, atletas, dirigentes e funcionários) para treino e esclarecimento de assuntos de relevo, associados ao Manual;
- Fornecer informação aos utilizadores, via internet ou contato pessoal, relativamente às novas regras de ocupação máxima, funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança e outras relevantes aplicáveis;
- Afixar na instalação, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações (ver anexos);





Retoma à utilização das instalações:

- Reforçar a comunicação sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- Permitir a presença de, apenas, pessoal imprescindível ao funcionamento do estabelecimento;
- Em caso de interesse na retoma do treino, contactar a entidade responsável pela instalação, e realizar um pedido de autorização, sendo que este deve ser devidamente autorizado através de um documento escrito:
 - O pedido de autorização deve conter a identificação, declaração de ausência de sintomas ou sinais de doença COVID-19 (ou declaração médica), Termo de Responsabilidade Individual assinado e datado (ver anexos).

Deslocações:

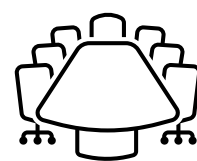
- O comportamento fora do treino deve reger-se pelas orientações da DGS, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações;
- As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as orientações da DGS;
- Os treinadores e atletas têm de levar o próprio material (equipamento, toalha, água, entre outros);
- Os atletas têm de vir e ir equipados de casa;

Deslocações:

- A circulação no interior das instalações deverá realizar-se, exclusivamente, pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações;
- É proibido a presença de familiares ou outros do gênero dentro das instalações;
- Os colaboradores das instalações devem realizar o controlo de acesso, respeitando as recomendações de segurança;
- É necessária a existência de pontos de controlo nas entradas da instalação, equipados com termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos para a verificação da temperatura dos utilizadores, material de higienização e material educativo;

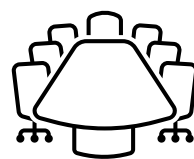
Deslocações:

- Em caso suspeito, a entrada é proibida;
- Deve ser designada uma área para a troca entre calçado de uso exterior e interior, onde deve existir uma toalha embebida em lixívia para passar o calçado a ser utilizado dentro da instalação, sendo tal processo obrigatório;
- É proibido as situações de espera, devendo recorrer, preferencialmente, a mecanismos de marcação prévia;
- É recomendado chegar mais cedo para evitar situações de espera e de aglomerados de pessoas.



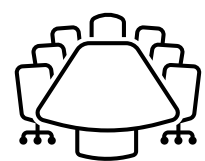
Processo administrativo:

- O processo administrativo será realizado, preferencialmente, de forma eletrónica;
- Em casos excecionais, pode realizar-se os serviços presenciais, desde que se consigam seguir todas as medidas de segurança;
- Os estabelecimentos não podem, em qualquer caso, abrir antes das 10:00h;
- Caso o horário de abertura habitual seja alterado, pode-se adiar o horário de encerramento num período equivalente;
- As instalações podem encerrar em determinados períodos do dia para assegurar operações de limpeza e desinfeção dos funcionários, dos produtos ou do espaço;



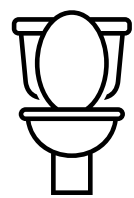
Processo administrativo:

- Os postos de atendimento ao público poderão ter uma proteção em acrílico, ou ter colaboradores protegidos por máscara e viseira, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos;
- Deve promover-se o pagamento através de terminais de pagamento automático (TPA);
- Após cada utilização ou interação de equipamentos, objetos, superfícies, produtos e utensílios por parte dos utilizadores, realizar a sua devida limpeza e desinfeção;
- Manter um registo, autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;



Processo administrativo:

- Qualquer colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar o responsável pela instalação desportiva.



Instalações sanitárias:

- Diferenciar as instalações sanitárias para funcionários e para atletas/treinadores (estas últimas a utilizar apenas em caso de emergência);
- Proibir a utilização de aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável;
- Higienizar as instalações após a sua utilização;
- Reforçar horário de limpeza e desinfeção das mesmas.



Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

- Os colaboradores devem estar equipados com máscaras, luvas e gel desinfetante;
- Cabe à entidade responsável garantir todos os EPI's necessários aos funcionários;
- Em caso de atendimento ao público, e tendo em conta o posto de controlo, é recomendado o uso adicional de uma viseira;
- Os utilizadores devem estar equipados com máscaras, luvas e gel desinfetante;
- Os procedimentos para a correta utilização de máscara devem estar, visivelmente, afixados (ver anexos);
- Antes e após a colocação e remoção da máscara deve ser sempre realizada a higienização das mãos;



Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

- A instalação deve disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica (SABA), junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer, conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos (ver anexos);
- A entrada sem os EPI's especificados é proibida;
- Os clubes não podem fornecer material de proteção que devem ser de aquisição pessoal.

Plano de contingência se sintomas durante o treino:

- Todas as instalações devem estar preparadas com um plano de contingência caso alguém apresente sintomas durante o treino;
- Deve existir uma sala preparada para o isolamento de pessoal em caso de apresentação de sintomas;
 - Deve ser colocada uma máscara cirúrgica no indivíduo, preferencialmente pelo próprio;
 - A sala deve ter o seu trajeto sinalizado, deve conter um WC exclusivo, termómetro, telefone, alimentos não perecíveis, água e um folheto com os procedimentos a seguir;

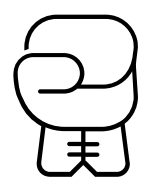


Plano de contingência se sintomas durante o treino:

- Em caso de apresentação de sintomas o treinador ou representante da instalação deve indicar a sala ao utilizador, seguindo todas as regras de segurança;
- Na eventualidade, deve existir uma identificação e registo dos espaços frequentados pelas pessoas e dos contactos estabelecidos com as mesmas nesse local;
- A pessoa com sinais de doença deve contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções.

Utilização de instalações:

- O comportamento dentro da instalação deve reger-se pelas orientações da DGS, no que se refere ao distanciamento social, procedimentos básicos para higienização, etiqueta respiratória e demais recomendações:
 - Manter, sempre que possível, uma distância superior a dois metros das outras pessoas, em contexto de não realização de exercício físico;
 - Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool;
 - Evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias;



Utilização de instalações:

- Os clubes devem efetuar uma limpeza e higienização profunda antes de abrir as instalações, garantindo desta forma a utilização segura do espaço;
- Deve ser interdito ou restringido o acesso a áreas não necessárias ao treino (sala de musculação, sala de reuniões, arrecadação, entre outros);
- É proibido a utilização de balneários;
- É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos;
- É permitido o uso de dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sendo proibido a utilização de bebedouros e tocar no bocal do dispensador;

Utilização de instalações:

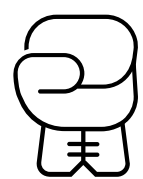
- As sessões e grupos de treino devem ser marcados e programados com antecedência, privilegiando o uso de marcações online;
- As sessões de treino devem ser mais curtas que o normal e organizadas de forma desfasada, para permitir a sua higienização;
- Não são permitidas permutas entre grupos de treino;
- O espaço de treino deve ser mantido com poucos objetos e utensílios visíveis e disponíveis, limitando a superfície e dificuldade de posterior higienização;
- As portas devem estar abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores;
- Os equipamentos devem estar posicionados lado a lado e separados de forma a respeitar regras de segurança;

Utilização de instalações:

- É estritamente proibida a partilha de bens materiais;
- É estritamente proibido o contacto físico (exceto em situações de emergência);
- Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas;
- Equipamentos com superfícies porosas deverão ser revestidas com película aderente, antes da abertura e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas depois do encerramento.
- Antes de qualquer tipo de atividade, o espaço deve ser higienizado;
- Os materiais e equipamentos devem ser desinfetados antes e depois de qualquer utilização;
- Os treinos só podem ocorrer sobre alçada de uma pessoa credenciada pela FPB;

Utilização de instalações:

- A área de treino tem de garantir uma distância segura mínima de 3 metros entre atletas e treinadores;
- Os grupos de treinos podem ir até 5 praticantes desde que cada um tenha 6 m² de espaço no local de treino;
- O local onde o atleta se deve colocar deve estar sinalizado (com fita adesiva ou tatami colorido) de forma a cumprir a distância de segurança;
- Exclusivamente durante o treino, é opcional o uso de máscara por parte do treinador ou do atleta, sob autorização do treinador;
- Para assegurar a circulação de ar, deve-se manter, preferencialmente, as janelas abertas;



Utilização de instalações:

- Em caso da necessidade de utilização do ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, a função de recirculação do ar não deve ser ativada, e deve ser alvo de higienização periódica;
- Deve-se evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados;
- Deve ser realizado um plano de limpeza e higienização, onde esteja visível a hora e o responsável pela limpeza, para ser disposto ao público;
- Os métodos de limpeza devem seguir as orientações da DGS (ver anexos);
- Os produtos de limpeza devem ser, se possível, de uso descartável;
- Os caixotes de lixo devem ser, de preferência, de pedal e envolvidos em sacos de plástico para descartar o material de limpeza e outros em segurança;

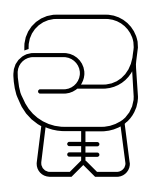


Utilização de instalações:

- Pode-se recorrer a serviços de desinfeção ou sistemas automáticos de desinfeção (ver anexos);
- Os métodos de treino e utilização do espaço podem ser inovados de forma a cumprir as normas de segurança;
- Deve-se garantir que as pessoas permanecem dentro do espaço apenas pelo tempo estritamente necessário;
- Ao entrar e sair da instalação, e após contato com superfícies de uso comum, procurar desinfetar as mãos e o equipamento pessoal utilizado;
- O abandono do local de treino deve ser por ordem de proximidade da saída;

Utilização de instalações:

- A saída da instalação ocorre sobre os mesmos termos da entrada (distanciamento social, etiqueta respiratória, troca de calçado, entre outros);
- Não é permitido socializar fora do treino nem assistir a sessões de outros usuários;
- Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, devido ao risco acrescido.



Utilização de instalações:

A FPB compreende que a adoção destas medidas requer uma adaptação abrupta e, na impossibilidade ou dificuldade da adoção das mesmas, deve-se minimizar o uso das instalações através do uso de regimes de rotação semanais e potencialização do treino ao ar livre, de acordo com todas as regras de segurança e de higienização.

Estas regras irão sofrer adaptações de forma a cumprirem as imposições das autoridades públicas face às futuras etapas de desconfinamento.

Treino ao Ar Livre



3

A prática de atividade física e desportiva ao ar livre pode ser realizada, desde que:

- Seja respeitado um distanciamento mínimo de 3 metros para atividades lado a lado e 5 metros para atividades em fila;
- Seja garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais após sua utilização;
- Não exista partilha de materiais e equipamentos;
- Não exista acesso à utilização de balneários;
- Seja proibido qualquer tipo de contacto físico;
- Sejam utilizados equipamentos de proteção individual (máscaras, gel e álcool);
- Se cumpra um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários atualizado;

É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico.

O não cumprimento destas normas medidas e diretrizes de comportamento pode gerar o encerramento das instalações e o direito a sanção disciplinar por parte da Federação Portuguesa de Boxe.





FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BOXE



Contacta-nos

 /fpboxe1914

 www.fpboxe.pt

