



Clube Recreio e Instrução

Fundado em 8 de agosto de 1915
Medalha de Honra Municipal - Medalha de Mérito CCPRD
NIPC 501 596 518
Rua Cândido dos Reis, 18 – 1º
2860-048 ALHOS VEDROS
Telefone: 21 204 02 83
www.cri.pt

MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO COVID-19

A. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

- Anexos
 - Pessoal Autorizado
 - Termo de Responsabilidade

B. Deslocações e Processo administrativo

1. *Comportamento fora do treino*

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

2. *Deslocações para e das instalações de treino*

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde.

Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

3. *Circulação nas instalações de treino*

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente



Clube Recreio e Instrução

Fundado em 8 de agosto de 1915
Medalha de Honra Municipal - Medalha de Mérito CCPRD
NIPC 501 596 518
Rua Cândido dos Reis, 18 – 1º
2860-048 ALHOS VEDROS
Telefone: 21 204 02 83
www.cri.pt

pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

5. Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.

Existirão pontos de controlo, na entrada das instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos.

C. Balneários

- Os balneários encontram-se encerrados.



Clube Recreio e Instrução

Fundado em 8 de agosto de 1915
Medalha de Honra Municipal - Medalha de Mérito CCPRD
NIPC 501 596 518
Rua Cândido dos Reis, 18 – 1º
2860-048 ALHOS VEDROS
Telefone: 21 204 02 83
www.cri.pt

D. Instalações sanitárias

- Diferenciação entre instalações sanitárias para funcionários e para atletas/treinadores (estas últimas a utilizar apenas em caso de emergência);
- Procedimentos a seguir após uso de emergência dos sanitários – recomendamos encerramento durante 2 a 3 horas, seguido de limpeza e desinfecção;
- Disponibilização de kit de limpeza para os utilizadores dos sanitários (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável);
- Horário reforçado de limpeza e desinfecção das instalações sanitárias.

E. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

1. Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica.

Uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos)

2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.



Clube Recreio e Instrução

Fundado em 8 de agosto de 1915
Medalha de Honra Municipal - Medalha de Mérito CCPRD
NIPC 501 596 518
Rua Cândido dos Reis, 18 – 1º
2860-048 ALHOS VEDROS
Telefone: 21 204 02 83
www.cri.pt

F. Plano de contingência se sintomas durante o treino

1. Deteção de Caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

1. Colocar máscara e luvas, **ANTES** de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento

Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas

4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a Linha Saúde **24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

G. Instalações que podem ser utilizadas

H. Instalação Desportiva

1. Treino

- i. A circulação na pista exterior faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da



Clube Recreio e Instrução

Fundado em 8 de agosto de 1915
Medalha de Honra Municipal - Medalha de Mérito CCPRD
NIPC 501 596 518
Rua Cândido dos Reis, 18 - 1º
2860-048 ALHOS VEDROS
Telefone: 21 204 02 83
www.cri.pt

máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;

- ii. Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;
- iii. O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância, no mínimo, de 2 metros do atleta;
- iv. **É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;**
- v. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- vi. É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.
- vii. O treino terá a duração de 45 minutos e o grupo estará dividido por grupos de 5 atletas e respetivo treinador;
- viii. Rotação entre os grupos de treino deverá ser realizada com a distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;

2. Medidas de higienização antes e depois do treino

- i. O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- ii. O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.

Alhos Vedros, 25 de maio de 2020

O Presidente