



PLANO DE CONTINGÊNCIA E INTERVENÇÃO COVID-19

RETORNO À ATIVIDADE FÍSICA/ TREINO INDIVIDUALIZADO

(Normas e procedimentos)



ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE
#EuSouMarinhense



Índice

1. ENQUADRAMENTO	III
1.1 O que é o Coronavírus (Covid 19)	III
1.2 Principais sintomas	III
1.3 Transmissão infecciosa	IV
1.4 Período de incubação.....	IV
1.5 Recomendações	IV
2. PLANO DE CONTIGÊNCIA E INTERVENÇÃO	V
2.1 Definição de caso suspeito	V
2.2 Área de isolamento	VI
2.3 Procedimento em caso suspeito	VII
2.3.1 CASO SUSPEITO – ELEMENTO STAFF.....	VII
2.3.2 CASO SUSPEITO – ATLETA	VIII
2.4 Procedimento perante um caso suspeito validado	VIII
2.5 Procedimentos de vigilância de contactos próximos	IX
3. RESPONSÁVEL PELO PLANO	X
4. CONTATOS ACM	XI
5. RETORNO À ATIVIDADE FÍSICA/TREINO INDIVIDUALIZADO	XI
5.1 Enquadramento da iniciativa	XI
5.2 Segurança dos atletas, Encarregados de Educação e Staff Técnico	XII
6. INSTALAÇÕES DISPONIBILIZADAS E SEU FUNCIONAMENTO.....	XIV
ANEXO I	XV
ANEXO II	XVI



1. ENQUADRAMENTO

O Plano de Intervenção e Contingência do CLUBE permite que o Clube se prepare para enfrentar, de modo adequado, e perante diferentes cenários de absentismo as possíveis consequências de infeção por um novo Coronavírus (COVID-19), de acordo com as orientações da DGS, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade educativa e desportiva.

A aplicação das medidas previstas no plano de de Intervenção e Contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS. www.dgs.pt/corona-virus

1.1 O que é o Coronavírus (Covid 19)

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Em anos anteriores foram identificados outros coronavírus que provocaram surtos e infeções respiratórias graves em humanos, nomeadamente coronavírus SARS-CoV (2002/2003 - síndrome respiratória aguda grave) e o coronavírus MERS-CoV (2012 - síndrome respiratória do Médio Oriente). Este novo vírus foi identificado pela primeira vez em humanos na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido já confirmados casos em outros países de quatro continentes.

1.2 Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- ✚ febre
- ✚ tosse
- ✚ falta de ar (dificuldade respiratória)
- ✚ cansaço



1.3 Transmissão infecciosa

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- ✚ Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- ✚ Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- ✚ Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

1.4 Período de incubação

O período de **incubação** (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre **2 a 12 dias**, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre **durante 14 dias** desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

1.5 Recomendações

As recomendações instituídas pelo ACM têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

Para evitar a transmissão do vírus, todas as pessoas devem tomar as seguintes precauções:

- ✚ Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- ✚ Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- ✚ Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- ✚ Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- ✚ Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;

- ✚ Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- ✚ O Clube deixará de fornecer pontos de água (bebedouros) aos atletas durante os treinos/jogos, solicitando a que todos os atletas tragam as suas águas devidamente identificadas;
- ✚ Solicita-se a todos os atletas e staff que evitem cumprimentar colegas e treinadores com aperto de mão antes, durante e depois dos treinos;
- ✚ Uso obrigatório de máscara dentro das instalações do clube.

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória

Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.

DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE **SNS 24 808 24 24 24**

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**

1. Molhar as mãos com água corrente e sabão líquido.

2. Aplicar sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos.

3. esfregar as palmas das mãos, uma contra a outra, por pelo menos 20 segundos.

4. Frotas as costas da mão direita contra a palma da esquerda e vice-versa.

5. Entrelaçar os dedos e esfregar as costas das mãos.

6. Esfregar as costas das mãos contra as palmas das mãos.

7. Esfregar as costas das mãos contra as costas das mãos.

8. Esfregar as costas das mãos contra as costas das mãos.

9. Esfregar as costas das mãos contra as costas das mãos.

10. Esfregar as costas das mãos contra as costas das mãos.

COVID-19 MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- VER A POSIÇÃO CORRETA: Se ficar a face correta a colocar corretamente a máscara (olhos, nariz, boca e queixo).
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ANTEBRAÇOS ELÁSTICOS
- AJUSTAR AO ROSTO: Se não estiver ajustada ao rosto, não usar.
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ BASTANTE VISÍVEL

DURANTE O USO

- TOCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER ÚMIDA
- NÃO TOCAR A MÁSCARA ANTES DE TOSSEIR OU ESPIRRAR
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA
- Se a máscara estiver molhada, substituí-la imediatamente.

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- REMOVER A MÁSCARA PELOS ANTEBRAÇOS ELÁSTICOS
- DESCARTAR EM CONTÊINTE DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em embalagem fechada, respirável, limpa e seca.
- Cada utilizador máscara contornada, deve confirmar que esta é suficiente.
- Lavar e secar, após cada utilização, segundo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

ESPECIALIDADE: SAÚDE PÚBLICA
MÓDULO: SAÚDE PÚBLICA
UNIDADE: SAÚDE PÚBLICA

ESPECIALIDADE: SAÚDE PÚBLICA
MÓDULO: SAÚDE PÚBLICA
UNIDADE: SAÚDE PÚBLICA

2. PLANO DE CONTIGÊNCIA E INTERVENÇÃO

2.1 Definição de caso suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

2.2 Área de isolamento

No âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19), o Clube definiu uma sala de “isolamento”, nas suas instalações desportivas, que visa impedir que outros possam ser expostos e infetados.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

ÁREA DE ISOLAMENTO:

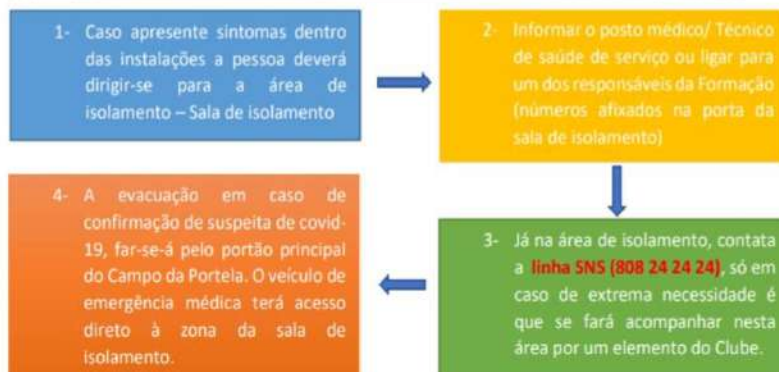
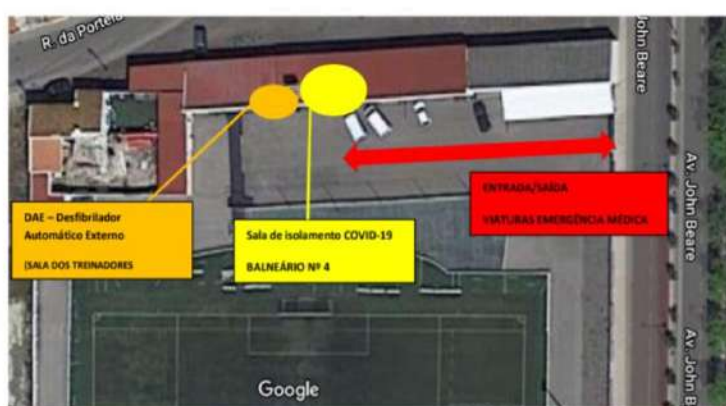
BALNEÁRIO Nº 4

Kit de prevenção do Staff Operacional acompanhante

O kit de prevenção contém, em caixa fechada:

- Máscaras cirúrgicas para SO acompanhante e para elemento do staff/atleta suspeito
- Luvas descartáveis para SO acompanhante e para elemento do staff/atleta suspeito
- Termómetro

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E EVACUAÇÃO COVID-19



Equipamentos a incluir na Área de Isolamento

Cada área de isolamento deve estar munida de:

- ✚ Cadeira e mesa
- ✚ Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico
- ✚ Toalhetes de papel
- ✚ Solução antisséptica de base alcoólica
- ✚ Máscaras cirúrgicas
- ✚ Luvas descartáveis
- ✚ Água engarrafada
- ✚ Biscoitos embalados (Bolachas Maria)



2.3 Procedimento em caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção do Clube (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre no Clube, dirige-se para a sala de “isolamento”, definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (**808 24 24 24**). Nas situações necessárias o responsável acompanha o atleta até à área de “isolamento”.

Quem acompanhe o atleta ou encarregado de educação, elemento do staff ou sócio/adepto com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;**
- **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.**

2.3.1 CASO SUSPEITO – ELEMENTO STAFF

ELEMENTO DO STAFF

1. Avisa o Diretor Geral, preferencialmente por telefone;
2. Dirige-se para a área de isolamento, protegendo as vias respiratórias;

DIRETOR GERAL

1. Avisa o Staff Operacional (SO) acompanhante da Lista de SO de Prevenção (Anexo I);
2. Regista o caso suspeito no documento Identificação de staff/atleta em situação de isolamento (Anexo II);
3. Informa a família do elemento do staff;

SO ACOMPANHANTE

1. Vai buscar o kit de prevenção e coloca primeiro as luvas e depois a máscara;
2. Desloca-se para a área de isolamento e fecha-se nessa sala com o elemento do staff;
3. Fornece as luvas e a máscara ao elemento do staff para que este coloque primeiro as luvas e depois a máscara;
4. O acompanhante telefona para a Linha SNS 24 808242424, para que o elemento do staff fale com o técnico de saúde;
5. SO acompanhante e elemento do staff aguardam por novas instruções na área de isolamento.



2.3.2 CASO SUSPEITO – ATLETA

ATLETA

1. Avisa o treinador ou o SO de prevenção;
2. Permanece no local, protegendo as vias respiratórias;

TREINADOR | ELEMENTO DO STAFF

1. Avisa o Diretor Geral;

DIRETOR GERAL

1. Avisa o SO acompanhante da Lista de SO de Prevenção (Anexo I);

SO ACOMPANHANTE

1. Vai buscar o kit de prevenção e coloca primeiro as luvas e depois a máscara;
2. Desloca-se para o local onde se encontra o atleta;
3. Fornece as luvas e a máscara ao atleta para que este coloque primeiro as luvas e depois a máscara;
4. Desloca-se para a área de isolamento e fecham-se nessa sala SO acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o atleta fale com o técnico de saúde;
5. Acompanhante e atleta aguardam por novas instruções na área de isolamento;

DIRETOR GERAL

1. Regista o caso suspeito em Identificação de elementos do staff/atletas em situação de isolamento (Anexo II);
2. Informa o Encarregado de Educação (EE) do atleta.

2.4 Procedimento perante um caso suspeito validado

CASO SUSPEITO NÃO CONFIRMADO

Este caso fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Clube incluindo de limpeza e desinfecção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência do Clube.

CASO SUSPEITO CONFIRMADO

A área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde, que dará indicações de como proceder à descontaminação da área de isolamento.

O Diretor informa de imediato o delegado regional de saúde da respetiva área de circunscrição, a FPF e a AF LEIRIA, sobre a existência do caso suspeito validado.

NESTE CASO, O CLUBE DEVE:

- ✚ Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”;



- ✚ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- ✚ Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- ✚ Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- ✚ A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Clube, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

2.5 Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um elemento do staff que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO

- ✚ Quem partilhou os mesmos espaços (Balneário, campo de treino, sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- ✚ Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- ✚ Quem partilhou com o caso confirmado garrafas de água, bidons de água, bebedouros, loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO (CASUAL)

- ✚ Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a



gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- ✚ Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

3. RESPONSÁVEL PELO PLANO

Considerando a dimensão da instituição Atlético Clube Marinhense, foi definido um responsável o Diretor Geral da Formação - Ricardo Gonçalves

Cabe a este responsável:

- ✚ Apresentar e coordenar a implementação do plano;
- ✚ Garantir o contato com as autoridades de saúde;
- ✚ Contatar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infecção ou familiares diretos de membros do staff suspeitos de infecção;
- ✚ Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento;
- ✚ Aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos - adquirir álcool 70% e doseadores de sabão antisséptico de base alcoólica para distribuir por diversos setores;
- ✚ As diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infecção por Covid-19 nas instalações do clube;
- ✚ Articular com o departamento de Marketing a comunicação do Plano de Contingência e de todas as informações a difundir nos canais de comunicação do Atlético Clube Marinhense.



4. CONTATOS ACM

Para qualquer dúvida ou pedido de informações utilize os contatos

Morada: Avenida John Beare - Portela, 2430 Marinha Grande

Secretaria: (+351) 244 042 641

Email: geral@acmarinhense.pt

5. RETORNO À ATIVIDADE FÍSICA/TREINO INDIVIDUALIZADO

5.1 Enquadramento da iniciativa

Com a iniciativa “Retoma da Atividade Física / Treino individualizado”, O departamento de Futebol de Formação do Atlético Clube Marinhense, pretende retomar a atividade física dos nossos atletas da formação, num ambiente controlado e em segurança, em período de desconfinamento da Pandemia COVID-19.

A situação atípica de confinamento em casa, a quebra de rotinas e o afastamento social de colegas da mesma idade, de amigos, potencia situações de stress e de alterações comportamentais que importa atenuar ou corrigir.

O regressar ao seu local de treino, ao seu Clube, a envergar o equipamento, ... pode ser um fator positivo para a estabilidade emocional dos atletas, voltando a fazer o que gostam, ao ar livre em ambiente seguro.

As orientações das autoridades de Saúde não permitem ainda o treino de equipa, mas possibilitam o desenvolvimento de atividades de treino físico individual com bola, contribuindo também para o desenvolvimento psicomotor dos jovens e das suas capacidades técnicas individuais como futebolistas.

As ideias descritas constituem o racional que nos leva a todos (direção, dept. formação, Staff técnico e médico e ditores de equipa) a considerar que esta iniciativa é útil e importante para os atletas e para o gradual desconfinamento das atividades do ACM.

Data prevista para o início da iniciativa: **10 agosto 2020**



5.2 Segurança dos atletas, Encarregados de Educação e Staff Técnico

Seguro de atividade

Com a interrupção/cancelamento das competições desportivas oficiais e de lazer, os seguros de atletas realizados através da Associação de Futebol de Leiria foram cancelados. Face a esta ocorrência, o ACM irá proceder à contratualização de seguros de atividade desportiva para todos os atletas que retomem a atividade física e **que respeitem as normas de segurança relativas à COVID-19** (nomeadamente, a informação atempada e correta de eventuais sintomas de covid-19 ou contato com pessoas infetadas). O Staff técnico presente também beneficiará destes seguros.

Plano de Contingência Covid-19

TODAS AS PESSOAS envolvidas nesta iniciativa (staff, atletas e encarregados de educação) deverão estar **informadas e ler o presente plano de contingência na sua totalidade.**

- ✚ Ressalvamos a importância da deteção e alerta de sintomas de COVID-19, as regras de comportamento positivo a adotar (distanciamento, lavagem das mãos, etiqueta respiratória e uso de máscara dentro das instalações do clube) eo conhecimento da localização da sala de isolamento COVID-19 (**BALNEÁRIO N° 4**).
- ✚ Massagista presente no treino, que irá verificar a temperatura dos atletas e técnicos antes da sua entrada em campo, com recurso a termómetro por infravermelhos.
- ✚ Doseador na entrada das instalações com líquido desinfetante de mãos, para utilização obrigatória. Na entrada do campo teremos ainda um tapete embebido em desinfetante para que esfreguem o calçado antes de entrar.
- ✚ As bolas e marcadores utilizados serão desinfetados antes e depois de cada treino.
- ✚ Cada atleta deverá vir equipado de casa e trazer consigo uma pequena mochila, que deverá conter, uma garrafa de água uma pequena toalha



de rosto e um invólucro (fechado, respirável, limpo e seco) para guardar a máscara durante o período de treino.

- ✚ Os atletas deverão entrar nas instalações com a máscara, confirmar com o responsável do clube qual o espaço de treino que lhe está destinado (assinalado no mapa em anexo) e seguir a sinalização marcada no chão.
- ✚ As entradas/saídas para o campo de Futebol 11 e Futebol 7 estão assinaladas a vermelho.
- ✚ Ao chegar ao espaço de treino ser-lhe-á indicada a zona onde deverá colocar a sua mochila. Os atletas deverão esperar no espaço que lhe está destinado, aguardando instruções do técnico responsável. É nesse espaço que, após autorização deverá retirar a máscara e guardá-la de forma correta.
- ✚ No final do treino os atletas deverão dirigir-se para a zona de espera e recolocar a máscara.
- ✚ Os Encarregados de Educação deverão respeitar as regras da DGS, em virtude de não ser possível a entrada nos recintos desportivos, deverão deixar o Atleta na zona de entrada e recolher o mesmo na zona de saída, definidas no ponto 2.2 pagina VI. Aconselhamos o uso de máscara.
- ✚ O Diretor Geral do Futebol de Formação, responsável pelo plano de Contingência, estará presente nos treinos. Qualquer situação suspeita relacionada com o COVID-19 ou funcionamento dos treinos deverá ser reportada a este elemento.
- ✚ O presente PLANO DE CONTINGÊNCIA estará afixado na zona de acesso aos treinos e estará publicado no site do ACM, bem como na página das redes sociais do CLUBE.

6. INSTALAÇÕES DISPONIBILIZADAS E SEU FUNCIONAMENTO

ÁREAS DE APOIO

- ✚ Secretaria
- ✚ Sala de isolamento (BALNEÁRIO N° 4)
- ✚ WC'S
- ✚ Parques de estacionamento

Os balneários estarão encerrados.

ÁREAS DE ATIVIDADE

- ✚ CAMPO DE FUTEBOL DE 11
- ✚ CAMPOS DE FUTEBOL DE 7

HORÁRIOS

1º TURNO: 18H30-19H30

2º TURNO: 20H00-21H00

RETORNO À ATIVIDADE FÍSICA / TREINO INDIVIDUALIZADO



