

# MANUAL DE PROCEDIMENTOS COVID-19 FASE 2 DESCONFINAMENTO

## PISCINAS



19 de Outubro 2020



## Índice

<b>Enquadramento</b> .....	3
<b>Pessoal autorizado a utilizar as instalações</b> .....	4
<b>Procedimentos de entrada na piscina</b> .....	4
<b>Balneários e Vestiários</b> .....	5
<b>Instalações Sanitárias</b> .....	6
<b>Equipamento de Proteção Individual (EPI)</b> .....	6
<b>Plano de Contingência se sintomas durante Treino/aulas</b> .....	7
<b>Instalações para utilização</b> .....	7
<b>Planos de Higienização</b> .....	8
<b>Deslocações e comportamento fora das Aulas/Treino</b> .....	8
<b>Processo administrativo</b> .....	9
<b>Horários de aulas/treinos</b> .....	9
<b>Anexos</b> .....	10



## Enquadramento

Ao abrigo da Resolução do Conselho de Ministros n.40 A/2020, de 29 de Maio de 2020, artigo 19.º, seguindo as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS) no que respeita à Orientação nº30/2020 de 29 de Maio de 2020, atualizada a 12 de Junho 2020, da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Federação Portuguesa de Natação (FPN), o Clube dos Galitos apresenta o Manual de procedimentos de praticantes desportivos e funcionários, assumindo e comunicando desta forma o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da Covid-19.

Ainda dentro das práticas indicadas anteriormente, referimos que os praticantes desportivos e funcionários comprometem-se a cumprir todas as normas de boa conduta e higiene-sanitárias referenciadas pela DGS e assumem o código de conduta expresso no respetivo manual de procedimentos de proteção.



## Pessoal autorizado a utilizar as instalações

Estão autorizados todos os atletas/sócios que estejam inscritos nas nossas turmas de escola de natação e grupos de competição.

A lista de técnicos, pessoal de limpeza e operadores de máquinas e tratamento de águas, será atualizada pela entidade gestora (Clube dos Galitos), consoante as necessidades de forma a garantir todos os processos doravante mencionados.

Cada atleta/sócio terá que **assinar um termo de responsabilidade** (Em anexo), **em caso de menores de idade será o seu tutor/encarregado de educação a assinar.**

Cada atleta/sócio deverá ser **auto vigilante** no que diz respeito aos **sintomas associados a Covid-19**, e caso apresente os mesmos, **não deverá dirigir-se às instalações**, e deverá informar a piscina, através do contacto com a nossa secretaria ou diretamente com os técnicos dos grupos de competição.

Recomendamos a todos os sócios/atletas que se encontrem dentro do **grupo de risco**, nomeadamente - **idade avançada (65 anos ou mais), doentes crónicos (doentes cardíacas; doença pulmonar; doença oncológica; hipertensão arterial; diabetes; entre outros) – a não frequência das instalações.**

## Procedimentos de entrada na piscina

O complexo de piscinas é composto por dois circuitos, um para entrada nas instalações e um para saída das instalações. Em alguns trajetos os circuitos irão ser sobrepostos. (em anexo).

O circuito de entrada tem o seu início na entrada da piscina e prevê:

- **Obrigatório o uso de máscara;**
- **Desinfecção e higienização das mãos;**



- **Colocação de sobre botas no calçado ou higienização do mesmo através de retina com mistura de água e desinfetante (Hipoclorito).**

Todos os atletas/sócios/colaboradores terão que à entrada para os vestiários, em zona determinada para o efeito, **trocar para o calçado adequado** ao ingresso dentro das naves da piscina.

Recomendamos a todos os nossos sócios o uso de **toalha dentro do cais da piscina**. Após a aula o sócio deverá secar-se de imediato, e colocar a máscara antes de entrar para os vestiários.

**É obrigatório o uso de máscara** em todos os momentos **à exceção dos atletas/sócios no momento de entrada para a água**, para a realização das aulas de natação/treino.

O circuito de saída tem o seu início dentro da nave da piscina após o término das aulas/treino e prevê:

- Uso obrigatório de máscara;
- Uso obrigatório de chinelos ou calçado com sobre botas até à saída dos vestiários.

## Balneários e Vestiários

**Os balneários de sócios/atletas estarão encerrados, ou seja, estará interdita a utilização de chuveiros em qualquer momento.**

Poderão **ser utilizadas as zonas de vestiários** indicadas para o efeito, sendo que a **lotação máxima dentro de cada zona será entre 6 e 8 utilizadores**, com horários distintos de utilização através de zonas demarcadas para o efeito.

Os balneários dos técnicos de natação e colaboradores estarão disponíveis para utilização sendo que a utilização deverá ser faseada e não deve ultrapassar a lotação máxima instantânea de 4 elementos.



## Instalações Sanitárias

Será pedido aos sócios/atletas, técnicos e funcionários para **utilizarem os Wc's apenas em caso emergentes**, tentando que os mesmos tenham o menor uso possível. Irá ser aumentada a frequência de higienização de limpeza profunda a pelo menos 1 vez por hora.

Estão definidos neste documento em anexo as zonas de Wc's para sócios/atletas, e zonas de Wc's para técnicos e funcionários.

Os utilizadores deverão **higienizar as mãos antes e após** a utilização de qualquer instalação sanitária.

O **acesso ao uso dos Wc's públicos** do R/c e 1º andar está **proibido**.

## Equipamento de Proteção Individual (EPI)

É **obrigatório** para técnicos e funcionários o uso dentro das instalações o uso de **EPI**, poderá ser máscara ou viseira.

É obrigatório o uso de batas descartáveis, luvas e viseira, para todos os funcionários de limpeza e Higienização.

O seu uso deve seguir todas normas e procedimentos enumerados pela DGS.



## Plano de Contingência se sintomas durante Treino/aulas

Encontra-se identificada no 1º andar a **Sala de Isolamento**, composta por WC, líquido desinfetante, termómetro, lenços de papel, luvas máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo.

**Em caso de sintomas** durante o treino o sócio/atleta deverá sair da aula/treino e colocar desde logo a máscara sendo encaminhado por um técnico/colaborador a uma distância mínima de 2m até à sala de isolamento.

De seguida deverá ser contactada a Linha de **SNS 24 (808 24 24 24)** e seguir todas as recomendações.

## Instalações para utilização

Poderá ser utilizado a **piscina desportiva de 25m**, com utilização **máxima de 6 alunos/atletas por pista**, durante o período de aula/treino, durante a segunda fase de desconfinamento. Este número de utilização por pista, poderá aumentar em cada fase de desconfinamento adjacente.

Poderá ser utilizado o **tanque de aprendizagem**, com utilização **máxima de 7 alunos por espaço de aula**.

Poderá ser utilizado o “**chapinheiro**” com utilização **máxima de 6 alunos**.

A utilização do cais de piscina será intercalada por cada espaço/pista de utilização.



## Planos de Higienização

Realização de higienização de Cais de piscina pelo menos 3 vezes por dia.

Realização de higienização de zonas de circulação pelo menos 3 vezes por dia.

Realização de higienização de zonas de vestiários após a utilização de 2 horários letivos.

O referido plano de higienização encontra-se em anexo ao documento.

## Deslocações e comportamento fora das Aulas/Treino

Comportamento fora das aulas/treino:

- O comportamento fora das aulas/treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da DGS, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

Deslocações para e das instalações desportivas:

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





## Processo administrativo

Todas as questões administrativas serão tratadas preferencialmente por via eletrónica ou contacto telefónico, pagamentos preferencialmente por transferência bancária ou multibanco.

Controlo de Acessos:

- O controlo de acessos será realizado pelos funcionários indicados para o efeito ou pelos técnicos de natação.
- Cada utilizador deverá manter a distância social mínima de 2m a quando de entrada e durante os percursos em toda a instalação.
- O posto de controlo à entrada está equipado com luvas descartáveis, álcool gel, solução desinfetante de superfícies, saco de armazenamento de resíduos e materiais educativos.

## Horários de aulas/treinos

O plano de aulas/treinos é composto por vários horários distintos, poderão ser consultados via Internet na página oficial do Clube, em [www.galitos.pt](http://www.galitos.pt).

Cada **utilizador** apenas poderá **usufruir das instalações uma vez por dia**, estando o mesmo confinado apenas ao seu horário de aulas/treino, não podendo realizar qualquer troca do mesmo, durante o mínimo de 14 dias.



## **Anexos**

**Anexo 1 – Termo de responsabilidade**

**Anexo 2 – Circulação dentro da instalação**

**Anexo 3 – Sinalização Vestiários**

**Anexo 4 – Principais Informações/Normas de utilização do complexo de piscinas**

**Anexo 5 – Planos de Higienização**

**Anexo 6 – Horários de Aulas/Treinos/Nado Livre**



**TERMO DE RESPONSABILIDADE – UTILIZAÇÃO DO COMPLEXO DE PISCINAS CLUBE DOS GALITOS**

EU \_\_\_\_\_, OU RESPONSÁVEL (EM CASO DE MENORES DE 18 ANOS) \_\_\_\_\_ DECLARO QUE FUI DEVIDAMENTE INFORMADO SOBRE AS NORMAS DE RETOMA ÀS INSTALAÇÕES DO COMPLEXO DE PISCINAS DO CLUBE DOS GALITOS, NO ÂMBITO DA SEGUNDA FASE DE DESCONFINAMENTO DE COVID 19.

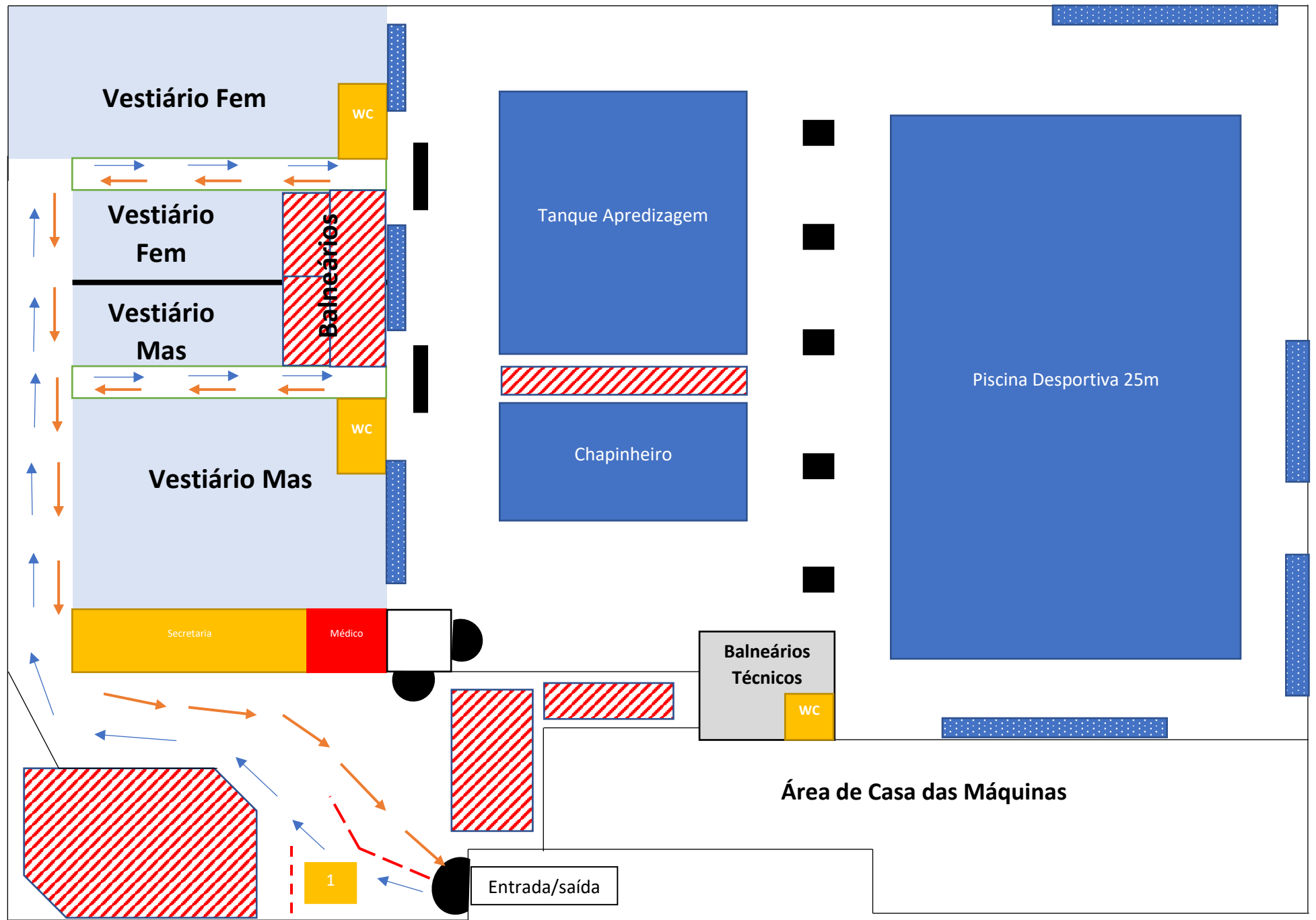
CONCORDO E ACEITO RESPEITAR TODAS AS NORMAS PRESENTES NO(S) MANUAL DE PROCEDIMENTOS(S), BEM COMO AS RESTANTES RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE. INFORMO QUE TENHO CONHECIMENTO E COMPREENDO OS RISCOS E AS VIAS DE TRANSMISSÃO DA COVID-19, E ACEITO CUMPRIR TODAS AS MEDIDAS PARA LIMITAR A SUA DISSEMINAÇÃO/MITIGAÇÃO NOMEADAMENTE: ETIQUETA RESPIRATÓRIA, HIGIENE DE MÃOS, DISTANCIAMENTO INDIVIDUAL E UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA NOS LOCAIS OBRIGATÓRIOS.

OS SÓCIOS, ALUNOS, ATLETAS, TÉCNICOS, TREINADORES E RESTANTES PESSOAS COM ACESSO AUTORIZADO ÀS INSTALAÇÕES COMPROMETEM-SE A AUTO-MONITORIZAR A SUA TEMPERATURA NAS SUAS HABITAÇÕES. SEMPRE QUE O REGISTO DE TEMPERATURA FOR SUPERIOR A 37,8º NÃO DEVERÁ ACEDER ÀS INSTALAÇÕES E DEVERÁ PERMANECER EM CASA SOBRE VIGILÂNCIA.

AVEIRO,



DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_



**1** Posto de Controlo

→ Circuito saída  
 → Circuito entrada

 Zonas de acesso proibido  
 Zonas de condicionamento de EPI



## Sinalizações nos vestiários




Em cada horário de aula deverá equipar-se na zona identificada com estes símbolos.


Para cada horário de aulas existe a cor correspondente, pelo que deverá cumprir o seguinte:

<b>Horário</b>	<b>Cor</b>
<b>08:15 – 08:45</b>	<b>Preto</b>
<b>09:15 – 09:45</b>	<b>Branco</b>
<b>10:00 – 10:30</b>	<b>Preto</b>
<b>10:45 – 11:15</b>	<b>Branco</b>
<b>11:30 – 12:00</b>	<b>Preto</b>
<b>12:15 – 13:00</b>	<b>Branco</b>
<b> </b>	
<b>16:30 – 17:00</b>	<b>Preto</b>
<b>17:15 – 17:45</b>	<b>Branco</b>
<b>18:00 – 18:30</b>	<b>Preto</b>
<b>18:45 – 19:15</b>	<b>Branco</b>
<b>20:15 – 20:45</b>	<b>Preto</b>
<b>21:30 – 22:00</b>	<b>Branco</b>
<b>22:15 – 22:45</b>	<b>Preto</b>








# Piscina dos Galitos




## Entrada nas Instalações

- 1


**Obrigatório o uso de máscara a partir dos 3 anos inclusivé**
- 2


**Obrigatório higienização das mãos**
- 3











**Obrigatório higienização de calçado**



**Não entre se apresentar algum dos sintomas**

Sintomas da covid-19\*

Sintomas mais comuns

 Tosse	 Febre	 Fadiga	 Congestão nasal
 Coriza	 Dor de garganta	 Dor de cabeça	 Diarreia
 Cansaço	 Dificuldade de respirar**		



# Piscina dos Galitos



## Vestiários

- 1


**Antes de entrar para os vestiários é obrigatório trocar de calçado quer para utilizadores quer para acompanhantes**
- 2


**Nos vestiários deverá equipar-se junto de um autocolante preto ou branco (consoante indicações) e deverá deixar a sua roupa e seus pertences. Atenção sempre com uso de máscara.**

- 3


**Permitido o uso de WC**
- 4


**Proibido o uso de chuveiros**



## Piscina dos Galitos



### Dentro das Instalações

1



A máscara só poderá ser retirada imediatamente antes do início da realização das aulas

2



É obrigatório manter o Distanciamento mínimo de 2m, durante a circulação no interior das instalações.

3



Para Informações, inscrições, etc., por favor, privilegie o contacto através de telefone 234 324 110 ou email [pagnat@galitos.pt](mailto:pagnat@galitos.pt)

4



Recomendamos a todos os utilizadores que sejam portadores da sua toalha até ao cais de piscina

5



Dentro do cais de piscina estão disponíveis cabides para colocar a sua EPI e Toalha.

6



Na zona de entrada e secretaria apenas podem estar 4 pessoas em simultâneo



LOCAL DO EQUIPAMENTO/INSTALAÇÃO: CLUBE DOS GALITOS

COVID 19

SECTOR DE APLICAÇÃO	PRODUTO - CARACTERÍSTICAS -	FREQUÊNCIA	MÉTODO DE APLICAÇÃO	PROCEDIMENTO OPERATIVO
Zonas Comuns - Átrios	Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água de acordo com orientações da DGS  (1/99)	Após cada entrada de grupo de atletas	<b>Superfícies “Pavimento”:</b>  - Enxaguar ou Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar;	Varrer com mopa seca.  Utilizar carrinho com dois baldes.  Colocar num balde água limpa e noutro balde água com o produto a utilizar. Passar com a água e detergente e/ou outra solução e em seguida com a água limpa.  Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, em seguida enxaguar as superfícies só com água e deixar secar ao ar.
	Detergente Biodet solução alcoólica		<b>Superfícies - limpeza e desinfeção “mesas, cadeiras, corrimões, maçanetas de portas e outros de contacto”</b>  - Pulverizar	Antes deve limpar-se com pano húmido e de seguida, pulverizar diretamente a superfície com a solução alcoólica e deixar secar,  Fazer a operação de desinfeção pelo menos seis vezes ao dia, ou de acordo com a utilização.





	Detergente Vidros;		<b>Vidros de acesso fácil:</b> - Remover a sujidade (Lavagem / limpeza); - Pulverizar puro ou diluído, espalhar com pano, esperar alguns segundos e dar brilho;	Com o aplicador escorrido, humedecer o vidro (quanto mais húmido mais fácil o enxaguamento). Se o vidro tiver substâncias agarradas deve-se utilizar um raspador;  Pulverizar com limpa vidros diretamente a superfície, enxugar com pano apropriado (micro fibras).
	Detergente multiusos LTP – Desinfetante e Detergente Biodet solução alcoólica		<b>Superfícies Portas- limpeza e desinfeção</b> - Pulverizar	Limpar o pó e lavar com pano húmido com pouco produto e de seguida,  pulverizar directamente a superfície com a solução alcoólica e deixar secar  Fazer a operação de desinfeção varias vezes ao dia, conforme a utilização.
<b>Secretaria e Sala dos Professores</b>	Chão → Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS (1/99)	Biditário	<b>Todas as superfícies “Pavimento”:</b> - Enxaguar ou Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar.	Varrer com mopa seca.  Utilizar carrinho com dois baldes.  Colocar num balde água limpa e noutro balde água com o produto a utilizar. Passar com a água e detergente e/ou outra solução e em seguida com a água limpa.  Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10minutos, em seguida enxaguar as superfícies só com água e deixar secar ao ar.
	Móveis → Detergente Multiusos;  Material informático → Detergente Biodet solução alcoólica		<b>Superfícies -Móveis e matérias informático:</b> - Pulverizar	Limpar o pó e lavar com pano húmido com pouco produto e de seguida,  pulverizar directamente a superfície com o desinfetante alcoólico e deixar secar



<p><b>Corredor de Acesso aos Balneários</b></p>	<p>Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água</p> <p>a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS</p> <p>(1/99)</p>	<p>Após cada entrada de grupo de atletas</p>	<p><b>Todas as superfícies:</b></p> <p>- Enxaguar ou Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar;</p>	<p>Varrer com mopa seca.</p> <p>Utilizar carrinho com dois baldes.</p> <p>Colocar num balde água limpa e noutro balde água com o produto a utilizar. Passar com a água e detergente e/ou outra solução e em seguida com a água limpa.</p> <p>Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, em seguida enxaguar as superfícies só com água e deixar secar ao ar.</p>
<p><b>Instalações Sanitárias</b></p>	<p>Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água</p> <p>a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS</p> <p>(1/99)</p>		<p><b>Lavatórios, torneiras, autoclismos, suporte de papel, saboneteiras, etc.</b></p>	<p>Iniciar a limpeza com pano específico só para estas superfícies, pelas torneiras e de seguida os lavatórios e restantes -</p> <p>Lavar com pano húmido com pouco produto, de seguida desinfetar com lixívia , deixar atuar e passar com água abundante.</p> <p>No final, pulverizar as torneiras e autoclismos com solução alcoólica para uma desinfeção de contacto.</p> <p>Repetir a desinfeção com a solução alcoólica varias vezes ao dia, conforme a utilização.</p>
<p><b>Instalações Sanitárias</b></p>	<p>Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água</p>		<p><b>Sanitas e Urinóis:</b></p> <p>- Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar;</p>	<p>Descarregar autoclismos (no caso de sanitas e urinóis). Pulverizar a solução limpadora. Posteriormente, aplicar um produto ácido para eliminar os resíduos depositados (óxidos, cal, etc.). Deixar actuar o produto. Uma vez passado o tempo de actuação do produto, esfregar com</p>



	<p>a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS (1/99)</p>		<p>uma escova para remover a sujidade persistente. Descarregar o autoclismo.</p> <p>As superfícies exteriores deverão ser limpas com detergente/ desinfetante, passar com pano só com água e deixar seca ao ar.</p> <p>- usar pano específico só para estas superfícies</p>
	<p>Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água  a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS (1/99)</p>	<p><b>Superfícies “Pavimento”:</b></p> <p>- Enxaguar ou Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar.</p>	<p>Varrer com mopa seca.</p> <p>Utilizar carrinho com dois baldes.</p> <p>Colocar num balde água limpa e noutro balde água com o produto a utilizar. Passar com a água e detergente e/ou outra solução e em seguida com a água limpa.</p> <p>Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, em seguida enxaguar com água e deixar secar ao ar.</p>
	<p>Solução de lixívia diluída em água e Detergente Vidros;</p>	<p><b>Espelhos e Vidros de acesso fácil:</b></p> <p>- Remover a sujidade (Lavagem / limpeza);</p> <p>- Pulverizar puro ou diluído, espalhar com pano, esperar alguns segundos e dar brilho;</p>	<p>Com o aplicador escorrido, humedecer o vidro (quanto mais húmido mais fácil o enxaguamento). Se o vidro tiver substâncias agarradas deve-se utilizar um raspador;</p> <p>Pulverizar com limpa vidros diretamente a superfície, enxugar com pano apropriado (micro fibras).</p>



<b>Balneários</b>	<p>Chão → Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS (1/99)</p>	Após cada entrada de grupo de atletas	<p><b>Todas as superfícies “Pavimento”:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enxaguar ou Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar.</li> </ul>	<p>Passar com a água e detergente e/ou outra solução e em seguida com a água limpa.</p> <p>Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, em seguida enxaguar as superfícies só com água e deixar secar ao ar.</p>
	<p>Mobiliário → Detergente multiusos LTP – Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água; a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS (1/99)</p>		<p><b>Superfícies Mobiliário:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pulverizar puro ou diluído conforme características do produto e deixar actuar;</li> </ul>	<p>Limpar o pó e lavar com pano húmido com pouco produto .</p> <p>Pulverizar diretamente a superfície, enxugar com pano apropriado (micro fibras) sempre que necessário e deixar secar ao ar.</p> <p>- usar pano específico para estas superfícies</p>



<p><b>Nave da Piscina / Zona de Cais</b></p>	<p>Desinfetante e ou Solução de lixívia diluída em água a 0,1% ,de acordo com orientações da DGS (1/99)</p>	<p>Após cada entrada de grupo de atletas</p>	<p><b>Todas as superfícies “Pavimento , muretes e blocos de partida:</b></p> <p>- Pulverizar</p>	<p>Pulverizar diretamente</p> <p>Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, em seguida enxaguar só com água e deixar secar ao ar.</p> <p>- este processo devera ser feito apos a entrada de cada grupo;</p> <p>- no final do dia deverá ser desinfectada toa a área de cais;</p>
--	---	--	--	---

Nota1 : este plano foi elaborado, seguindo as orientações da DGS, de 21/03/2020; e tendo em conta a permanência de pelo menos um (a) trabalhador (a) ;

Nota 2 : cores de panos a utilizar para a limpeza das superfícies específicas, a definir de acordo com a disponibilidade de mercado;

Nota 3 : o plano poderá ser reajustado conforme a necessidade ou orientações que possam entretanto surgir;