



MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO – COVID 19
Piscinas Municipais de Cantanhede (ver 7. junho 2022)

REGRAS DE FUNCIONAMENTO 2022-2023
RICARDO ANTUNES



Conteúdo

ANÁLISE DE RISCO	2
A. PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES	2
B. DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO.....	2
1. Comportamento fora das instalações.....	2
2. Deslocações para e das instalações	2
3. Circulação nas instalações.....	3
4. Processo Administrativo.....	3
5. Controlo de Acessos	3
C. BALNEÁRIOS	3
D. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS.....	3
E. BEBEDOUROS	4
F. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO	4
G. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)	4
1. Colaboradores.....	4
2. Utilizadores	4
H. PLANO DE CONTINGÊNCIA SE EXISTIREM SINTOMAS DURANTE A UTILIZAÇÃO	4
Deteção de caso suspeito	4
A pessoa com sinais de doença	4
I. INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS	5
J. NORMAS DE FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE: 2022/2023 .	5

MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO – COVID 19 PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE

ANÁLISE DE RISCO

A entrada de um determinado número de utentes nos espaços destinados a prática de atividade física deverá ser planeada, organizada e executada pelos responsáveis dos equipamentos, com aviso prévio aos utentes para que se evite aglomeração, tendo sempre em conta o distanciamento social adequado, na entrada, saída e utilização da instalação desportiva.

Cabe realçar que a prática regular de exercício físico está associada à melhoria das funções imunológicas, otimizando as defesas do organismo diante agentes infecciosos, o que se torna numa importante ferramenta no tratamento e prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras, pois pessoas com estas patologias estão mais suscetíveis às complicações e agravamento pela COVID – 19.

Os espaços onde decorre a prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Desta forma, sabedores da responsabilidade do Município de Cantanhede na promoção da saúde e do bem-estar dos seus munícipes, passamos a apresentar as seguintes normas e condutas que possibilitam a flexibilização e a reabertura gradual dos estabelecimentos municipais de atividade física, nomeadamente, as Piscinas Municipais de Cantanhede.

A. PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES

Ficam autorizados a utilizar as instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede (Município de Cantanhede), todas as pessoas que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38,0°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

Perante sintomas sugestivos de COVID-19, devem autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra. Deve ser privilegiada a identificação dos contactos de alto risco de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, pelo próprio caso confirmado, cessando a indicação para isolamento profilático dos contactos de alto risco

B. DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO

1. Comportamento fora das instalações

O comportamento fora das atividades de prática desportiva deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

2. Deslocações para e das instalações

As deslocações para e das instalações de atividades de prática desportiva devem ser efetuadas, 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 desportivas e procurar assistência médica.

3. Circulação nas instalações

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados.

4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado presencialmente, por forma eletrónica ou via telefónica (231419780). Os postos de atendimento administrativo terão uma proteção em acrílico. Preferencialmente os pagamentos serão efetuados, sempre que possível, através de terminal de TPA. Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento.

5. Controlo de Acessos

- O controlo de acessos às piscinas para a realização das sessões de regime livre – natação, aulas de grupo (piscina), utilizadores enquadrados pelo aluguer de espaços desportivos e utilizadores de ginásio que necessitem de usar balneário, será efetuado pelos torniquetes de acesso aos balneários de adultos e infantis.
- O posto de controlo será equipado com termómetro, oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixo línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

C. BALNEÁRIOS

Relativamente aos balneários seguiremos as seguintes normas de utilização:

- A utilização de balneários é permitida;
- Sempre que possível, a utilização dos balneários pelas crianças deve ser de forma autónoma, sem acompanhamento de adultos, de forma a reduzir o número de pessoas no mesmo local;
- A limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, será efetuada após cada horário predefinido de utilização.

D. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Os utilizadores das Piscinas Municipais de Cantanhede terão disponíveis as instalações sanitárias do piso 0 e do piso 1. Os utilizadores que acedam aos balneários terão ainda disponíveis as instalações sanitárias dos balneários atribuídos. Os funcionários terão ao seu dispor as instalações sanitárias dos balneários de funcionários.

As instalações sanitárias estarão sempre limpas e desinfetadas, pelo que adotaremos os seguintes procedimentos para o efeito:

- Apenas será permitida a utilização individual de cada instalação sanitária;
- Procedimentos a seguir após uso dos sanitários – limpeza e desinfeção;
- Os secadores de mãos serão desativados e substituídos por papel das mãos descartável;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo, sejam eles das Piscinas Municipais de Cantanhede ou propriedade do utilizador;
- Horário reforçado de limpeza e desinfeção das instalações sanitárias.

E. BEBEDOUROS

Poderão utilizar o dispensador de água existente do lado direito da receção com copo de plástico próprio ou para enchimento da própria garrafa do utilizador, sem tocar no bocal do dispensador. No final da operação, devem desinfetar as mãos com a solução de álcool gel que se encontra à esquerda do dispensador.

F. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

A limpeza e desinfeção de superfícies nas Piscinas Municipais de Cantanhede, será efetuada de acordo com a orientação específica da DGS.

G. EQUIPAMENTO 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. Os funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (administrativos), para além de seguir as normas mais recentes da DGS, terão proteção adicional de acrílicos.

2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs.

- Os utentes não devem deslocar-se às Piscinas Municipais de Cantanhede se estiverem sintomáticos pela doença COVID-19;
- O acesso não será permitido a indivíduos em isolamento;
- Deverão seguir as normas afixadas e sinalética de circulação.

H. PLANO DE CONTINGÊNCIA SE EXISTIREM SINTOMAS DURANTE A UTILIZAÇÃO

Está prevista uma Sala de Isolamento com WC exclusivo, identificado o trajeto para a mesma. Na sala irão constar: termómetro, lenços papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

No caso das Piscinas Municipais de Cantanhede, a **Sala de Isolamento será a Sala de 1º Socorros**, durante a época desportiva 2022-2023.

Deteção de caso suspeito

O responsável das instalações ou alguém que o substitua 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.

I. INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

Nas Piscinas Municipais de Cantanhede propomos que a retoma da retoma pré-COVID das atividades desportivas nelas desenvolvidas, mantendo-se algumas restrições de acessos para utilização de alguns espaços desportivos, que poderão ser levantadas ou não, mediante a evolução epidemiológica, decorrentes da legislação em vigor e das orientações definidas pela DGS.

Desta forma e considerando:

- As características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as Piscinas Municipais de Cantanhede, bem como as suas características e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde;
- Identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações.

Assim apresentamos as áreas encerradas e as áreas em funcionamento na seguinte tabela:

Áreas Encerradas	Sauna e Hidromassagem
Áreas em Funcionamento	Recepção Bancada Bar WC Públicos do Piso 0 e Piso 1 Ginásio Sala de Squash Balneários de Bebés Balneários Adultos Balneários Infantis 3 Piscinas Sala de 1º Socorros (Sala de Isolamento) Sala de Aulas de Grupo

As regras de utilização definidas neste documento sobrepõem-se às Normas de Utilização das Piscinas Municipais de Cantanhede no cumprimento legal imposto e de acordo com as orientações da DGS.

J. NORMAS DE FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE: 2022/2023

1. Época desportiva com início a 1 de setembro de 2023

As instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede decorrerão no cumprimento do Regulamento de Utilização de Equipamentos e/ou Instalações Desportivas do Município de Cantanhede aprovado em sessão da Assembleia Municipal de 19/02/2015 sob proposta da Câmara Municipal de 03/02/2015 e das Normas de Utilização e Funcionamento das Instalações Desportivas de Gestão Municipal do Município de Cantanhede aprovadas pela Câmara Municipal em 10/11/2020.

Exceções:

- Horário de Funcionamento da Instalação:

Dias da Semana	Período da Manhã	Período da Tarde
2ª Feira	9h00m até 14h00m	15h00m até 21h00m *
3ª Feira	9h00m até 13h00m	15h00m até 21h00m *
4ª Feira	9h00m até 14h00m	15h00m até 21h00m *
5ª Feira	9h00m até 14h00m	15h00m até 21h00m *
6ª Feira	9h00m até 13h00m	15h00m até 21h00m *
Sábado	9h00m até 13h00m	15h00m até 19h00m
Domingo	9h00m até 13h00m	ENCERRADAS

DD – Divisão de Desporto

* Os serviços encerram à hora definida na tabela, embora ainda crescem 20 minutos para além da hora para os utilizadores abandonarem os balneários e procedermos ao encerramento das Piscinas Municipais de Cantanhede.

- Tempo de Aula: 40 minutos + 5 minutos de intervalo.

2. Serviços Disponíveis

Atendendo às restrições impostas pela legislação em vigor e de acordo com as orientações da DGS, iremos ter disponíveis os seguintes serviços para a época 2021-2022:

Escola Municipal de Natação

- Natação Bebés
- Natação de Adultos
- Natação Sénior
- Natação Adaptada
- Hidroginástica
- Hidroginástica para Grávidas

Ginásio

- Cardio-Fitness | Musculação

Regime Livre

- Natação
- Squash

Aluguer de Espaços Desportivos

- Sala de Squash
- Aluguer de Pistas nas Piscinas

3. Utilizadores

Para utilização dos serviços disponíveis, os utilizadores terão de estar inscritos nos serviços e terem a sua situação regularizada, respeitando as regras que se encontram apresentadas no presente documento.

4. Circulação nas Instalações

A circulação no interior das instalações das Piscinas Municipais de Cantanhede será efetuada através de sinalética horizontal e vertical. Para o bom funcionamento desta época desportiva nas instalações é fundamental que os utilizadores respeitem todas as indicações dadas pelos funcionários. O aumento do risco de contágio é uma evidência clara, à qual as medidas descritas no documento pretendem minimizar, sendo que esta premissa será possível mediante a responsabilização coletiva.