



**PLANO DE CONTINGÊNCIA DA CAMPO MUNICIPAL DA ARREGAÇA**  
**1 de setembro de 2020**  
**Edição:3**

Honorable  
CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA



Carlos Cidade 2020.09.01  
Na qualidade de vice-presidente

1/9

## 1. Introdução

Com o despacho n.º 130/PR/2020, datado de 8/5/2020, proferido pelo Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal é aprovado e determinado o Plano de Desconfinamento Municipal, em linha com a estratégia de levantamento gradual de medidas de confinamento adotadas no âmbito do combate à pandemia da doença COVID -19 através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, de 31 de julho, no cumprimento da Orientação da DGS n.º 030/2020, de 29 de maio com atualização a 20 de julho e Orientação da DGS n.º 036/2020 de 25 de agosto tendo sido elaborado o respetivo Plano de Contingência.

Ao disposto no artigo 23.º - Atividade física e desportiva, da Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, datada de 31 de julho:

*1 - A prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada sem público, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS.*

*2 - As instalações desportivas em funcionamento regem-se pelo disposto no artigo 9.º, com as necessárias adaptações.*

Acresce, nesta data, o previsto no n.º 1 da Orientação n.º 036/2020 de 25 de agosto da Direção Geral da Saúde (DGS) que determina a elaboração e implementação de *um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas*, sendo essa uma competência da entidade gestora do espaço.

## 2. Elaboração, aplicação e verificação do cumprimento do plano

Com este Plano de Contingência do Campo Municipal da Arregaça (CMA), pretende-se formalizar os procedimentos a adotar com vista à proteção dos atletas/treinadores e trabalhadores, regidas pelas regras de higiene, com as devidas adaptações, dispostas no artigo 9.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, de 31 de julho, complementada pelas diretrizes preconizadas na Orientação n.º 030/2020 da DGS, de 29 de maio e atualizada a 20 de julho, e na Orientação n.º 036/2020 da DGS, de 25 de agosto.

O presente Plano de Contingência prevê de acordo com a legislação aplicável a retoma dos treinos para a modalidade de Futebol em todos os escalões etários, a partir dos 8 anos de idade.

A verificação da aplicação e cumprimento do plano é da competência dos responsáveis técnicos da instalação desportiva, sendo que todas as recomendações definidas no plano devem ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes.

## 3. Pedido de Espaços para Treinos

Ficam autorizados a utilizar o CMA, os atletas de todos os escalões etários de acordo com o estipulado no n.º 2, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38 °C), dificuldade



Paulo Freixo /  
2/9

respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

Os pedidos, por parte dos clubes desportivos, para treinos deverão ser formalizados para a Câmara Municipal de Coimbra através do endereço eletrónico [geral@cm-coimbra.pt](mailto:geral@cm-coimbra.pt) com cc a paulo.freixo@cm-coimbra.pt para cedências de 1 de setembro de 2020 a 30 de junho de 2021.

Deve constar nestes pedidos de cedência a relação dos treinadores que estarão presentes por período de treino.

#### **4. Pedido de Espaço para Competição Desportiva**

Ficam autorizados a utilizar o CMA para competição, os atletas do escalão sénior, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38 ° C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

Os pedidos, por parte da Associação de Futebol de Coimbra ou da Federação Portuguesa de Futebol, para a realização de provas de competição desportiva, devem ser formalizados para a Câmara Municipal de Coimbra através do endereço eletrónico [geral@cm-coimbra.pt](mailto:geral@cm-coimbra.pt).

De acordo com o previsto na Orientação n.º 36/2020 de 25 de agosto da DGS, a entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência e elaborado nos termos do número 1 da presente Orientação. Este Regulamento deve incluir:

a. A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;

b. A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.

Os EPI's necessários para a realização das provas são da responsabilidade da entidade organizadora.

Este Regulamento deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, até 72 horas antes do evento, para:

- Câmara Municipal de Coimbra;
- Serviço Municipal de Proteção Civil;

7



*Handwritten signature and date: 3/9*

- Administração Regional de Saúde do Centro, IP;
- Clubes participantes;
- Conselho de arbitragem.

A não apresentação do Regulamento inviabiliza a realização da prova desportiva.

A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica.

## **5. Responsabilidade Individual**

Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Termo de Responsabilidade (Anexo I), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.

## **6. Responsabilidade Clubes desportivos**

Para utilização dos espaços nas Instalações Desportivas Municipais, os clubes desportivos ficam obrigados a apresentar o seu Plano de Contingência de Treino, onde deverá constar:

- a) Plano de treino (esquema de treino, uso e transporte de equipamento desportivo, etc);
- b) Plano da gestão de risco (controlo dos sintomas, ações em caso positivo entre os atletas, etc);
- c) Identificação do responsável do Plano caso exista necessidade de contato.

A não apresentação do plano terá implicação direta sobre a utilização do espaço de treino.

## **7. Lotação instantânea em Treino**

De acordo com o previsto na alínea a) do n.º 17 da Orientação n.º 036/20202, de 25 de agosto da DGS, em contexto de treino e de forma a garantir o distanciamento físico de 3 metros, fica a cedência condicionada às seguintes regras:

- a) Escalão Sénior, é permitido situação de jogo;
- b) Restantes escalões, o treino deve obedecer ao distanciamento social.



*h/a*

Neste pressuposto, define-se como lotação instantânea de 80 atletas.

No caso de incumprimento das regras estabelecidas, reserva-se ao Município o direito de reduzir o número de atletas.

## **8. Controlo de Acessos e Circulação na instalação**

Na entrada principal do CMA serão criadas duas zonas de acesso:

- a) Entrada pelo portão de acesso aos balneários;
- b) Saída pelas escadas laterais do público.

Para entrada na instalação os atletas devem colocar a máscara que só deve ser retirada com o início do treino.

O equipamento desportivo necessário para treino deve ser transportado para cada treino, sendo a higienização do mesmo da responsabilidade de cada entidade desportiva/utilizador.

Finalizada a utilização cada atleta/utente deve colocar a máscara e sair da instalação pelo percurso de saída.

Cada período de utilização tem a duração total de 90 minutos, incluindo tempo de entrada e saída.

Não é permitido o acesso à instalação de acompanhantes dos atletas para ver o treino.

## **9. Balneários atletas/utentes**

Os balneários encontram-se encerrados.

## **10. Instalações sanitárias**

As instalações sanitárias encontram-se acessíveis, sob as seguintes regras de utilização e limpeza:

- a) apenas deve utilizar a instalação sanitária que estiver disponível para uso. As que se encontram encerradas não devem ser utilizadas.
- b) após a utilização, deve efetuar a descarga do autoclismo com a tampa da sanita fechada;
- c) Após utilização das instalações sanitárias deverão proceder à lavagem das mãos com água e sabão de acordo com as orientações da DGS constante nos folhetos informativos disponíveis em local visível. Deverão secar as mãos com papel e colocá-lo no contentor próprio com saco descartável, disponibilizado e sinalizado para o efeito. Na entrada para o campo deverão higienizar as mãos com o desinfetante que estará disponível para o efeito à saída da instalação sanitária.

## **11. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**

Uso obrigatório de máscara por atletas e treinadores, sendo que o trabalhador que tiver a validar as entradas deverá usar máscara, viseira e luvas.



*Paulo Diogo*  
*15/9*

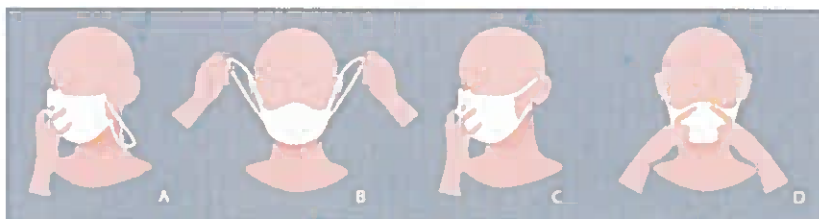
A utilização de EPI não dispensa o cumprimento de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade.

Os utilizadores deverão assegurar a utilização de máscara na entrada da instalação, nos percursos definidos internamente para entrada e saída.

Elencam-se seguidamente as regras de utilização e higienização das máscaras (orientação n.º 19/2020 e n.º 30/2020 da DGS):

- Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- Colocação da máscara com a face interna virada para a cara, e a face externa virada para fora;
- Ajuste a máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente a higienização das mãos;
- Cada máscara deve ser utilizada por um período máximo de 4h por dia, devendo ser substituída por uma nova no final desse período;
- Se acidentalmente molhar a máscara deve trocá-la por outra bem seca logo que possível. A máscara molhada deve ser lavada antes de ser reutilizada;
- A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos elásticos ou atilhos;
- No final de cada utilização deve colocar a máscara num saco plástico fechado, até ser colocada na máquina de lavar (máscara de uso social) ou descartada para contentor de resíduos (máscara cirúrgica);
- Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização e manuseamento da máscara;
- As máscaras de uso social deverão ser lavadas usando um ciclo de lavagem completo de, no mínimo 30 minutos, a 60.ºC com detergente e apenas podem ser utilizadas depois de bem secas.

**Pictograma exemplificativo de como colocar a máscara:**

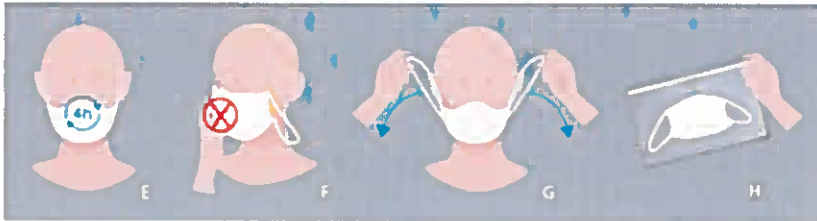


**Pictograma exemplificativo de como retirar a máscara:**

*RP*



Paulo Sérgio  
6/9



## 12. Procedimento em caso de sintomas durante o treino

Caso seja detetado um caso suspeito, devem seguir-se as orientações emanadas na Norma nº 004/2020 da DGS, atualizada a 25/4/2020 e Plano de Contingência do Município de Coimbra, datado de 9/3/2020.

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas casos suspeitos de COVID-19.

Considerando que a máscara é de uso obrigatório, caso se detete um caso:

- Deve ser a própria pessoa com sintomatologia epidémica de COVID-19, a verificar se a máscara está devidamente ajustada, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face e colocar luvas disponíveis para o efeito em zona devidamente sinalizada;
- Deve informar o trabalhador presente na receção do CMA de forma a ser acompanhado à sala de isolamento. Neste percurso, deve ser mantido o distanciamento social obrigatório de 2 metros e deve evitar-se contacto próximo com outras pessoas;
- Já na sala de isolamento, a pessoa com suspeita de COVID-19, liga para a linha SNS24 (808 24 24 24) e segue as indicações dadas.
- Em caso suspeito não validado o caso fica encerrado para COVID-19, devendo a pessoa informar disso mesmo.
- Em caso suspeito validado, a pessoa deverá permanecer na área de isolamento até à chegada de uma equipa do INEM, ativada pela DGS que assegura o transporte para a unidade de saúde de referência.
- A desinfeção da área de isolamento, será levada a cabo pelo prestador externo de limpeza das instalações, devidamente munido do equipamento de proteção individual adequado à realização da tarefa, e instruído da forma de proceder à desinfeção.
- Em caso confirmado, os serviços municipais, por via do prestador externo de limpeza, devem:
  - Limpar, desinfetar e descontaminar a “área de isolamento”;
  - Reforçar a limpeza e desinfeção, nas superfícies, materiais e equipamentos, utilizados pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminados;
  - Armazenar os resíduos utilizados pelo doente em saco de plástico resistente, que após fechado com abraçadeira, deve ser eliminado como resíduo hospitalar com risco biológico.

AD



*Handwritten signature and date: 7/9*

Serão disponibilizados em cada sala de “isolamento”:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Máscaras cirúrgicas para utilização do trabalhador com sintomatologia e luvas descartáveis;
- Toalhetes de papel;
- Termómetro;
- Contentor de resíduos com pedal de abertura, dotado de saco plástico resistente.

No quadro seguinte encontra-se identificada a área de isolamento no COPM:

Equipamento desportivo	Localização da área de isolamento
CMA	Balneário

### 13. Procedimento para prestação de primeiros socorros

A prestação de primeiros socorros deverá seguir as recomendações existentes, de onde se destaca:

- Deverá ser colocada uma máscara à vítima;
- O socorrista deverá utilizar todo o equipamento de proteção individual: máscara, viseira ou óculos e luvas de nitrilo ou latex.
- Em caso de necessidade de manobras de suporte básico de vida, a insuflação deverá ser realizada **apenas** com recurso a métodos mecânicos;
- Todos os contactos socorrista-vítima deverão ser reduzidos ao mínimo indispensável.

### 14. Definição dos períodos de utilização

Período	Horário
1	14h30 às 16h00
2	16h00 às 17h30
3	17h30 às 19h00
4	19h00 às 20h30
5	20h30 às 22h00
6	22h00 às 23h30

### 15. Medidas de Higienização antes e depois do treino

- a) O utilizador deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;

*Handwritten mark*



**PLANO DE CONTINGÊNCIA DA CAMPO MUNICIPAL DA ARREGAÇA**  
**1 de setembro de 2020**  
**Edição:3**

*Paulo D.F.*  
8/9

- b) O utilizador deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- c) Entre os períodos de treino estabelecidos, todo o setor deve ser higienizado, nomeadamente percurso de entrada/saída, cadeiras, blocos, área de aquecimento.

**16. Contatos**

**a. Emergência**

Linha Saúde 24 – 808.24.24.24

Médico de Saúde Pública concelhio/Coordenador da Saúde Ocupacional – 239.802.112

Serviço de Saúde e Segurança no Trabalho – 239.857.500

Médico do Trabalho, Dr. Massano Cardoso – 244.830.460

Direção Geral de Saúde – 218.430.500

**b. Responsável pelo cumprimento do Plano**

Paulo Freixo – 927.813.378

**c. Responsáveis pela conferência do processo de higienização**

Susana Simões – 239.796.625

**d. Responsáveis pelas regras de entrada, saída e circulação no cais/plano de água**

José Brandão – 239.796.625

Álvaro Santos – 239.796.625

Teimo Gonçalves – 239.796.625

Humberto Cruz – 239.796.625

Carlos Neves – 239.796.625





*Handwritten signature*  
9/9

## **ANEXO I**

### **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado na modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

\_\_\_\_\_