




**PLANO DE CONTINGÊNCIA DAS PISCINAS MUNICIPAIS RUI ABREU**  
**7 de setembro de 2020**  
**Edição: 2**

Holwigo  
CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

  
Carlos Cidade  
Na qualidade de vice-presidente  
2020.09.04

## 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 das Piscinas Municipais Rui Abreu (PMRA), pretende-se formalizar os procedimentos a adotar com vista à proteção dos atletas/treinadores, utentes regime livre 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 nas Piscinas Municipais, nas modalidades de:

- a) Natação pura (todos os escalões etários, a partir dos 8 anos de idade);
- b) Hóquei Subaquático (todos os escalões etários, a partir dos 12 anos de idade);
- c) Pólo aquático (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.



*Handwritten signature and date: 2/11*

### **3. Pedido de Pistas para Treinos**

Ficam autorizados a utilizar as PMRA, os atletas de todos os escalões etários, 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 dos clubes desportivos, para treinos devem obedecer aos seguintes trâmites:

- a) para cedências de 1 de setembro a 30 de setembro de 2020 – cedências pontuais – deverão os pedidos ser formalizados para a Câmara Municipal de Coimbra através do endereço eletrónico [geral@cm-coimbra.pt](mailto:geral@cm-coimbra.pt);
- b) para cedências de 1 de outubro a 30 de junho de 2021 – cedências regulares – deverão os pedidos ser formalizados para a Associação de Natação de Coimbra, que fará a distribuição dos espaços para a época desportiva 2020/2021, de acordo com os espaços disponíveis.

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

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

Ficam autorizados a utilizar as PMRA, os atletas dos escalões etários autorizados a iniciar competição, 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 Natação de Coimbra ou da Federação Portuguesa de Natação, 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 036/2020 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 referida 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;

*Handwritten mark*



*Paulo F. / 3/11*

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;
- 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 Risco, 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.



*Assinatura*  
4/21

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, ficando condicionado às seguintes regras:

- a) Os treinadores deverão definir a ordem pelo qual os seus atletas nadam em cada pista;
- b) Não são permitidas ultrapassagens dos colegas;
- c) Após cada viragem o atleta deverá fazer submersão de 5mts, resguardando o cruzamento com os outros atletas;
- d) Sempre que estejam em momentos de paus a deverão cumprir o distanciamento de 3 metros;
- e) Caso seja exequível, o grupo formado para cada pista deve ser mantido pelos restantes treinos.

Excetuam-se destas regras, o caso de atletas familiares com partilha de domicílio em que o treino é permitido na mesma pista. A parentalidade terá de ser comprovada com apresentação do Cartão de Cidadão.

Neste pressuposto, definem-se as seguintes lotações instantâneas por pista:

- a) Piscina de 25mts – 2 atletas
- b) Tanque Aprendizagem – 1 atleta

Nas modalidades de Pólo Aquático e Hóquei Sub-Aquático o treino fica condicionado às seguintes regras:

- a) as equipas seniores podem realizar situação de jogo durante o treino;
- b) os restantes escalões de formação devem realizar o treino cumprindo o distanciamento de 3 metros.
- c) O espaço de treino passa a ser isento de pistas.

Neste pressuposto, define-se como fórmula para cálculo da lotação instantânea  $\text{área}/9 \text{ m}^2$  num limite máximo de 20.

No que diz respeito às modalidades coletivas e de acordo com o previsto na alínea b) do n.º 8 da Orientação n.º 36/2020 de 25 de agosto *não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.*

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

## **8. Lotação instantânea em Regime Livre**

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, definem-se as seguintes lotações instantâneas para o regime livre:

- a) Piscina de 25mts – 1 utente

*Assinatura*



*Paulo Sérgio*  
5/11

b) Tanque Aprendizagem – 1 utente

Excetuam-se o caso de Utentes com partilha de domicílio em que a utilização é permitida na mesma pista. A parentalidade terá de ser comprovada com apresentação do Cartão de Cidadão.

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

Na entrada principal das PMRA serão criadas duas zonas de acesso:

- a) Entrada para atendimento ao público
- b) Entrada para acesso ao plano de água.

Na zona de atendimento ao público será permitida a permanência de apenas 2 pessoas em simultâneo.

No exterior do PMRA, na entrada principal, os utilizadores deverão fazer uma fila respeitando o cumprimento do distanciamento social preconizado de 2 metros e colocar a máscara. A máscara deve permanecer colocada até a chegada ao cais para entrar em água.

De seguida a se equiparem, deverão aceder ao cais pelos lava-pés e deverão desinfetar as mãos com solução preparada para o efeito e disponível no cais de cada piscina.

Cada pista terá afeta uma cadeira para que o utilizador possa colocar os seus pertences, no entanto não fazem parte dos pertences as mochilas de roupa, que devem ficar nos cacifos existentes no balneário.

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 do plano de água, cada atleta/utente deve colocar a máscara e regressar aos balneários.

Cada período de utilização contempla:

- a) 15 minutos para equipar
- b) 45 minutos em água
- c) 25 minutos para banho
- d) 5 minutos para sair do edifício.

A hora de saída deve ser respeitada, dado que apenas existe um percurso de entrada e saída e não podem existir cruzamentos. É da responsabilidade dos nadadores-salvadores o controlo da hora de saída de água após 60 minutos do início de cada bloco.

No caso do treino que sobrepõem dois blocos, deverão respeitar a hora de saída, não sendo permitida saídas isoladas.

O treino em seco deve ser restringido às boxes de aquecimento devidamente delimitadas e a deslocação posterior aos blocos de partida deve ser com distanciamento social de 2 metros.

Os treinadores deverão aceder pelos balneários do público e deixar os seus pertences num cacifo, identificado para o efeito. Após deixarem os seus pertences nos cacifos, deverão dirigir-se à zona de treinadores no cais. Cada treinador terá uma cadeira e uma área limitada de circulação. Deverão respeitar o

*P*



distanciamento social de 2 metros entre treinadores e usar máscara, conforme previsto no n.º 9 da Orientação n.º 036/2020 de 25 de agosto da DGS.

Não é permitido o acesso à instalação de acompanhantes dos atletas quer para ver o treino quer para auxiliar dentro dos balneários.

#### **10. Balneários atletas/utentes**

Os balneários encontram-se acessíveis, sendo que os seus utilizadores deverão manter distanciamento social de 2 metros.

Na zona de chuveiros, apenas podem ser utilizados os que se encontram sinalizados.

Na zona dos cacifos, apenas podem ser utilizados os que se encontrarem com sinalética devida.

A empresa de limpeza procede à higienização dos bancos, cacifos e manómetros dos chuveiros de forma periódica.

#### **11. 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) a empresa de limpeza deve fazer a higienização de forma periódica de forma a ter sempre mais de 50% das instalações sanitárias disponíveis para uso.
- d) 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 do cais deverão higienizar as mãos com o desinfetante que estará disponível para o efeito à saída do balneário.

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

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

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 e no cais das piscinas até à entrada em água.

Elencam-se seguidamente as regras de utilização e higienização das máscaras (orientação n.º 019/2020 e n.º 030/2020 da DGS):





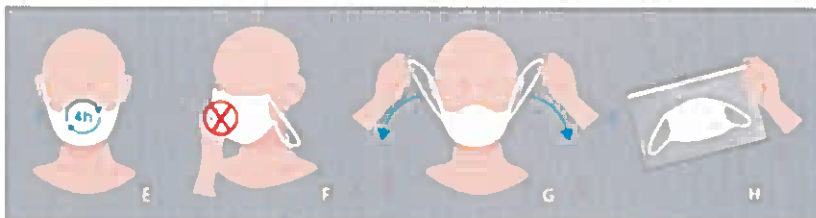
*Paulo Sérgio*  
7/11

- 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.°C 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:**



**13. Procedimento em caso de sintomas durante a utilização**

Caso seja detetado um caso suspeito, devem seguir-se as orientações emanadas na Norma n° 004/2020 da DGS, atualizada a 25/4/2020 e Plano de Contingência do Município de Coimbra, datado de 9/3/2020.

*Paulo Sérgio*



*Paulo Sérgio*  
8/11

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:

- a) 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;
- b) Deve informar o trabalhador presente no cais 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;
- c) 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.
- d) Em caso suspeito não validado o caso fica encerrado para COVID-19, devendo a pessoa informar disso mesmo.
- e) 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.
- f) Em caso confirmado, os serviços municipais 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.

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 nas PMRA:

<b>Equipamento desportivo</b>	<b>Localização da área de isolamento</b>
PMRA	Balneário Zona Técnica

#### 14. Procedimento para prestação de primeiros socorros

P





*Handwritten signature and date: 9/11*

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.

#### 15. Planos de água

**Piscina de 25mts** – 9 pistas para atletas e 1 pista para regime livre.

**Tanque de Aprendizagem** – 3 pistas para atletas e 2 pistas para regime livre.

#### 16. Definição dos períodos de utilização

##### 16.1 Segunda a Sexta-Feira

Período	Horário
1	7h30 às 9h00
2	9h00 às 10h30
3	10h30 às 12h00
4	12h00 às 13h30
Higienização geral	13h30 às 14h30
5	14h30 às 16h00
6	16h00 às 17h30
7	17h30 às 19h00
8	19h00 às 20h30
9	20h30 às 22h00

##### 16.2 Sábado

Período	Horário
1	8h00 às 9h30m
2	9h30m às 11h
3	11h às 12h30m
4	12h30m às 14h

*Handwritten mark*



**PLANO DE CONTINGÊNCIA DAS PISCINAS MUNICIPAIS RUI ABREU**  
**7 de setembro de 2020**  
**Edição: 2**

*Handwritten signature and date: 10/11*

Higienização geral	14h00 às 15h00
5	15h às 16h30m
6	16h30m às 18h

**17. Medidas de Higienização antes e depois do treino**

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

**18. 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**

Rui Pedro Borges – 965.238.187

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

Filipe Marques – 239.499.120

**d. Responsáveis pelas regras de entrada, saída e circulação**

Flávio Cunha – 239.499.120

Lúis Cardetas – 239.499.120





## 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):

\_\_\_\_\_