



Plano de Contingência

47º Torneio Internacional de Vela do Carnaval

RESUMO

Tendo em conta que no dia 3 de Maio, foi levantado o estado de emergência e começou o estado de calamidade, permitiu-nos dar início da atividade desportiva. Mantendo a segurança das crianças, jovens e monitores tais como as suas famílias, como se tem aplicado até ao momento nas atividades do Clube - CIMAV, pretende-se criar também momentos de reencontro, no contexto dos desportos náuticos, bem como retomar a atividade de competição dando continuidade às restantes provas existentes, com os ajustes necessários tendo em conta a Pandemia COVID-19. Neste contexto estarão descritas todas as adaptações necessárias pela parte de todos os envolvidos para o evento **47º Torneio Internacional de Vela do Carnaval**, que decorrerá nos dias 13,14 e 15 de Fevereiro.

INTRODUÇÃO

1. Objetivo da competição

A atividade física é extremamente importante na vida das crianças e jovens. Com o confinamento, a população isolou-se, perdeu hábitos muito importantes no que concerne ao desenvolvimento de competências físicas, psíquicas e sociais. O levantamento de algumas restrições, deixaram margem para a realização de atividade ao ar livre, em proximidade aos elementos da natureza, extremamente benéficas para a saúde.

Deverão, no entanto, ser realizadas novas aprendizagens no que concerne à interiorização de novas normas, regras e formas de estar, que todos devem cumprir, de modo a assegurar a segurança para todos os intervenientes no processo, assim como dos seus ente queridos e amigos.

Prevê-se a participação neste evento de cerca de 300 atletas, 50 treinadores e staff da organização, que serão informados antecipadamente acerca de todas as normas e procedimentos que constam do nosso plano de contingência.

Explicação do vírus Corona – Covid – 19

Estas infecções são associadas com o sistema respiratório e pode ser semelhante a uma gripe comum ou o progresso para doenças mais graves, tais como a pneumonia.

1.1 Transmissão da infecção

Covid – 19 é considerado por ser transmitido:

- * Por gotículas respiratórias (partículas maiores que 1 micron)
- * Por contato direto com secreções infecciosas,
- * Por aerossóis em procedimentos terapêuticos.

A transmissão de pessoa para pessoa tem sido confirmado e ocorre durante uma exposição perto de uma pessoa com Covid-19, por meio da difusão de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, pode ser inalado pela boca, nariz ou olhos, e também pelo contato com as mãos numa superfície ou objecto infectado levando à boca, nariz ou olhos.

1.2 Sintomas principais

Os principais sintomas são semelhantes a uma gripe sazonal, tais como:

- *Febre
- *Tosse
- *Dores de cabeça
- *Cansaço
- *Dificuldades respiratórias

1.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

A incubação tem um período (até o início dos sintomas) é entre 1 e 14 dias, de acordo com a mais recente informação dada pela Autoridade de Saúde. Como medida de precaução, ativa vigilância de contatos próximos corre para 14 dias da data do último contato de exposição. As medidas no âmbito da Covid-19 levam em consideração as rotas de transmissão direta (por ar e contato) e como rotas de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

2. PLANO DE CONTINGÊNCIA

Procedimentos preventivos

2.1 Retorno de uma viagem do exterior

Velejadores e todas as pessoas que tenham estado com alguém próximo que veio de um outro país ou de uma zona de risco de infecção da Covid – 19, no prazo de 14 dias deve monitorizar a temperatura do seu corpo duas vezes por dia, gravar os valores, estar atento à tosse e respiração. Deve evitar saudações sociais com contato físico. Quaisquer alterações do estado de saúde deve contactar imediatamente o **SNS 24 – (808 24 24 24)** e seguir as devidas recomendações / orientações.

2.2 Medidas de prevenção diária

- Frequentemente, lave as mãos com água e sabão, esfregando-as bem pelo menos 20 segundos,
- Lavar as mãos antes e após as refeições, e após o uso da casa de banho,
- Usar lenços de papel (de uso único) para assoar (jogar os lenços no lixo indiferenciado) e lavar as mãos,
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo refletido e não para as mãos,
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

2.3 Lidar com um possível caso de infecção Covid – 19

* Medidas de isolamento

* Ao deslocar a pessoa Suspeita de infecção para a área de isolamento, deve ser evitado os espaços de maior aglomeração de pessoas, esta sala encontra-se devidamente identificada e sinalizada,

* Colocar a pessoa numa área de “isolamento” para impedir que outros sejam expostos e infetados, para impedir a propagação e transmissão do Covid – 19,

* A sala deve ter um kit que consiste em água mineral, bolachas (pacote fechado), máscaras, luvas e gel desinfetante. E meio de comunicação (telefone) para contactar o

SNS 24 – (808 24 24 24).

* Após o acompanhamento à sala o **Coordenador Responsável** – Edite Farrajota, deve contactar imediatamente o **SNS 24** e seguir as instruções fornecidas pelo mesmo.

Se o caso é confirmado, a sala fica fechada e será realizada a descontaminação (limpeza e desinfecção), e todas as pessoas que contaram têm que ter conhecimento, para tomarem notas dos sintomas nos dias 14 dias que se seguem,

se não for confirmado tem que haver na mesma limpeza e desinfecção da sala e dos apetrechos existentes na mesma,

3. Espaços – normas e regras de utilização

Os espaços onde decorrerão as atividades são:

- Espaço exterior junto à secretaria, com distanciamento de 2 metros entre os velejadores e embarcações,
- Rampa, usar o corredor definido, mantendo o distanciamento de 3 metros (fila),
- Pavilhão do CIMAV – seguindo o corredor e mantendo o distanciamento de 2 metros,
- Zona de estacionamento de embarcações (exterior) 3 metros entre as embarcações,
- Planos de entrada e saída na água e mar;
- Zona para atendimento atletas e para secretariado da prova (2 metros entre pax),
- Sala de isolamento;
- Não haverá reuniões presenciais, somente online.

4. Pré-Requisitos

Normas e regras

- O Clube possui um protocolo de segurança e um plano de higienização;
 - Estão afixados em vários locais as normas para uso de máscara e desinfecção de mãos;
 - Apenas os treinadores e colaboradores são permitidos no interior do pavilhão;
 - Cada atleta deverá ter material próprio, não há partilha de material;
 - É necessário o uso de máscara no pavilhão e demais espaços, sendo apenas retirada aquando da atividade física (ida para o mar);
 - Desinfecção das mãos aquando da entrada e saída dos vários espaços;
 - Desinfecção dos materiais individuais no final de cada dia;
 - Permanecer no pavilhão o menor tempo possível sempre com distanciamento de 2 metros;
 - A montagem das embarcações deverá ser realizada no exterior e com o devido afastamento (2 metros);
 - As crianças e jovens não podem utilizar os balneários, mas apenas as casas de banho;
 - Circuitos definidos para que os grupos não se encontrem;
 - Implementação de pontos de desinfecção no pavilhão do clube,
 - O pavilhão tem dispositivos para desinfecção das mãos à entrada e junto às casas de banho para utilização e aplicação das normas de higiene a cada entrada individual;
- O pavilhão e a rampa estão marcados com zonas de entrada e saída para que os atletas e monitores mantenham as distâncias de segurança previstas de 2 metros;
- Acesso ao pavilhão
- Os funcionários do Clube serão responsáveis pela abertura e fecho do pavilhão;

Entrega de Prémios

Todos os participantes premiados devem usar máscara na cerimónia de entrega de prémios e manter a distância de segurança (2 metros); somente a presença dos premiados.

PROTOCOLO DE SEGURANÇA

Em caso de emergência

Quando algum velejador se sentir com febre ou outros sintomas que possam ser indícios do Covid - 19 os procedimentos a seguir serão:

- O velejador será acompanhado pelo treinador à sala de isolamento que se encontra junto à Secretaria do Clube,
- Será medida a temperatura,
- Será comunicado aos pais ou acompanhante do velejador a situação,
- Será comunicado ao **SNS 24 – (808 24 24 24)** e seguir as instruções fornecidas.

CONCLUSÃO

Temos plena consciência que as medidas implementadas vão ser uma prova para todos. Contudo acreditamos que, com a colaboração de todos os participantes, tornaremos possível a realização de regatas regulares e de encontros, dando a conhecer as modalidades do Clube possibilitando a prática desportiva em tempos de pandemia.

Acreditamos também que com os cuidados acima identificados, estamos a fazer todos os possíveis para que as nossas atividades decorram em segurança e de acordo com as normas exigidas.

Entre como Principais Medidas preventivas estão:

- Manter distância social de 2 metros, entre os velejadores e 3 metros nas filas (acesso à água),
- Frequentemente lavar as mãos,
- Desinfetar as mãos antes de tocar (retirar, colocar ou reajustar) uma máscara,
- Usar lenço descartável para higiene nasal e descartar-o imediatamente no lixo indiferenciado,
- Cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir,
- Evitar tocar nas membranas mucosas dos olhos, nariz e boca,
- Higienizar como mãos após tossir ou espirrar,
- Não compartilhar objetos uso pessoal ou outro material (velas),
- Uso obrigatório de protecção – máscara ou viseira,
- Obrigação de relatar quaisquer casos suspeitos,
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

Dada a volatilidade do momento em que vivemos, e que vai continuar estas normas poderão ser adaptadas ao momento.

Anexos exemplificativos:

medidas gerais, medidas de etiqueta respiratória e lavagem das mãos.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

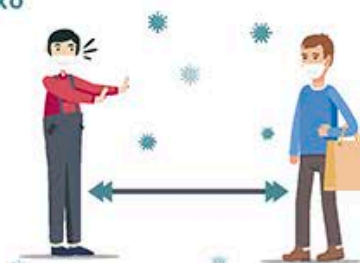


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



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**

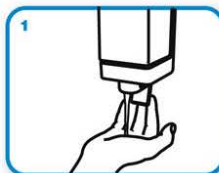


Lavagem das mãos

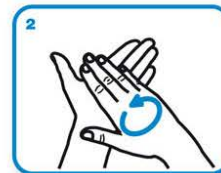
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



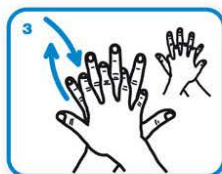
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



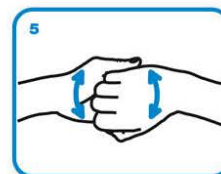
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



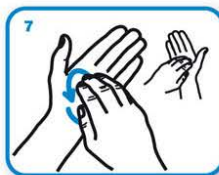
4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



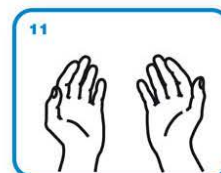
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.

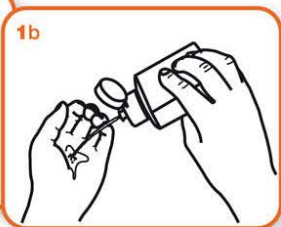
Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

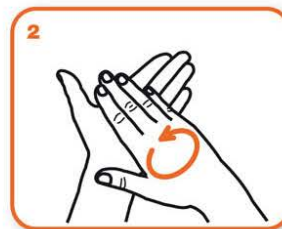


1a



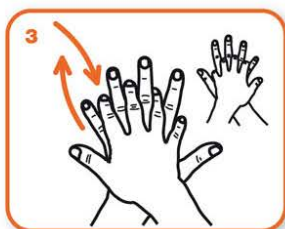
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



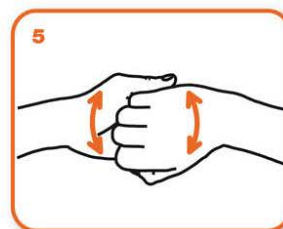
3

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



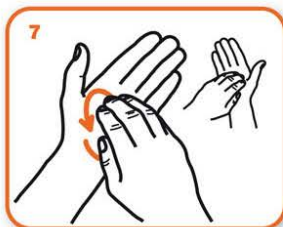
5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



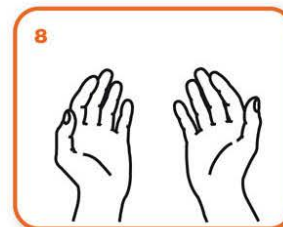
6

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE
FOR PATIENT SAFETY



Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**



2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo



5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**



DURANTE O USO

1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**



2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**



3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º **LAVAR AS MÃOS**



2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**



4º **LAVAR AS MÃOS**



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



