

CLUBE RAQUETE ESTRELAS DAS AVENIDAS

# Plano Contingência Covid-19 - Prática Desportiva CREA

---

Atualizado 22.10.2021



## **Introdução**

O presente documento destina-se a atualizar as medidas de segurança, derivado da pandemia Covid-19, que devem orientar a prática desportiva de Badminton no CREA atendendo à Orientação da Direção Geral Saúde nº36/2020, atualizada a 22 outubro 2021, que enquadra a prática de badminton (singulares e pares) como modalidade de baixo risco. As diretrizes que constam deste documento foram elaboradas tendo por base as últimas orientações da DGS para a atividade desportiva federada organizada por clubes e federações (treinos e competições), complementada por recomendações da FPB e Escola D. Filipa Lencastre (EDFL) (instalações desportivas utilizadas pelo clube).

### **Acesso às Instalações Desportivas**

A entrada e saída na EDFL continuará a realizar-se pela porta de acesso lateral (do lado do bar da escola), de modo a reduzir a circulação pelo espaço escolar até aos pavilhões desportivos;

Durante o período de permanência no espaço escolar, os atletas deverão permanecer e circular sozinhos, exceção feita a atletas mais jovens (crianças) que se podem fazer acompanhar por 1 familiar;

No espaço de circulação da escola é obrigatória a utilização de máscara de proteção individual até à entrada nos pavilhões desportivos, sendo novamente colocada à saída do pavilhão quando terminado o treino;

Não poderão treinar os atletas que:

- a) Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
- b) Tenham sintomas sugestivos de doença (tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do cheiro);
- c) Pertencam a um grupo considerado de risco (contacto com doente COVID-19 ou comorbilidades)

### **Normas Gerais de Segurança das Instalações Desportivas**

À entrada e saída dos pavilhões desportivos é obrigatório a desinfeção das mãos com gel desinfetante (a disponibilizar pelo clube em cada sessão de treino); recomenda-se a higienização frequente durante as sessões

Aplicar sempre etiqueta respiratória: Tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;

Não é permitida a partilha de garrafas de água, devendo os atletas levar a sua própria garrafa;

As raquetes não devem ser partilhadas/emprestadas; excepcionalmente o clube pode emprestar as suas raquetes sempre com prévia e posterior desinfeção

A utilização dos balneários continuará a manter-se interdita; apenas será permitida a utilização de casa de banho situada junto ao bar da escola

As portas dos pavilhões desportivos devem estar sempre abertas, antes, durante e depois dos treinos de modo a evitar o manuseamento da porta por pessoas diferentes, e promover o arejamento do espaço;

Existirá limpeza e desinfeção regular dos espaços desportivos assegurada pela EDFL.

### **Normas Técnicas para Segurança em Treino**

De acordo com as orientações da DGS deve ser sempre mantido o distanciamento físico de 3m durante a prática desportiva, e de 2m na escolha do local no início do treino para depositar o material/saco de cada atleta e também em períodos de feedback ou descanso durante os treinos. Pede-se, por isso, uma ocupação racional e distribuída do espaço livre que não esteja a servir de local de prática (dentro dos pavilhões desportivos e nos espaços de circulação exteriores - corredores).

Por recomendação da FPB existirá a limitação de 6 atletas em simultâneo por campo (3 de cada lado da rede); não existirão sistemas de turnos aos vários dias de treino.

Para todos os atletas/encarregados educação é requerido, obrigatoriamente, ao abrigo da Orientação DGS nº36/2020 (e enquanto modalidade enquadrada como baixo risco de transmissão), a assinatura de um termo de responsabilidade para a prática desportiva.

## **Nota Final**

Os procedimentos expostos neste documento estão em qualquer momento sujeitos a alterações ou atualizações conforme novas Resoluções do Governo ou Orientações da DGS tendo em conta a evolução da doença.

A falta de cumprimento de qualquer procedimento exposto poderá levar ao impedimento da continuação da prática desportiva dos atletas neste período.

A EDFL apresenta Plano de Contingência ativo a que nos associaremos em caso de necessidade. Os atletas ou encarregados de educação deverão contactar diretamente o responsável (Email: [creaclube@gmail.com](mailto:creaclube@gmail.com)), sinalizando situações de suspeição ou contágio que decorram durante este período, ou em caso de qualquer dúvida ou pedido de esclarecimento. No caso de identificação de algum foco de contágio no seio das atividades do clube, estas poderão ser suspensas.

Toda e qualquer situação omissa neste documento será posta à consideração da Direção do CREA.