



Escola de Judo Ana Hormigo

Plano de Contingência Covi-19





Escola de Judo Ana Hormigo

1. Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços e/ ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e que permitam o bom funcionamento das atividades essenciais, nomeadamente as associações desportivas e respetivos atletas federados.

Assim, a Associação Escola de Judo Ana Hormigo – IPSS elaborou este documento com base nas respetivas orientações das entidades competentes, nomeadamente o Serviço Nacional de Saúde e a Federação Portuguesa de Judo.

1.1. Breve Explicação do Corona Vírus – COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.



Escola de Judo Ana Hormigo

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por 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.

1.2. Principais Sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço

1.3. Tempo de Incubação e Formas de Manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/ objetos contaminados).



Escola de Judo Ana Hormigo

2 Medidas de Prevenção diária

Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

- Uso de Máscara para:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
- b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura (como por exemplo, parques, via pública, espaços de natureza e outros) (Anexo III).

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;

- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida);

- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido e não para as mãos;

- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.



Escola de Judo Ana Hormigo

3 Organização do Espaço

As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

- a. Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - b. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.
 - c. Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
 - d. Privilegiar o uso de marcações *online* para treinos e aulas.

Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

4 Acesso ao Espaço, Serviços e Instalações

- Novas Inscrições através dos emails escoladejudoanahormigo@gmail.com ou secretaria.ejah@gmail.com.
- Confirmação prévia da presença dos atletas nas respetivas aulas através de meios informáticos criados para o efeito.
- Informações e serviços administrativos, apenas disponíveis através de contacto eletrónico e ou telefónico.
- Pagamentos preferencialmente por transferência bancária.
- Os atletas devem esperar no exterior das instalações entrar sozinhos nas instalações e somente com a devida autorização de um técnico da instituição, bem como a sua respetiva saída para evitar aglomerações.
- Redução do tempo de aula (45 minutos para as aulas de iniciação e formação e 120 minutos para as aulas de competição).



Escola de Judo Ana Hormigo

- Espaçamento entre aulas (15 minutos) para se proceder à higienização do espaço e material de treino e para evitar que atletas de turmas diferentes se cruzem.
- Os pais e ou encarregados de educação não deverão aceder ao espaço físico da instituição, permanecendo no exterior da mesma.
- Os atletas devem vir devidamente equipados de casa, não sendo permitido o acesso a vestiários ou balneários.
- Deverão trazer uma mochila para colocar a sua garrafa, um saco com chinelos e uma toalha (opcional).
- Os atletas só poderão utilizar as instalações sanitárias para uso exclusivo de necessidades básicas, sempre de chinelos. A ida às instalações sanitárias é condicionada, sendo permitido um atleta de cada vez.
- Para hidratação deverão trazer de casa uma garrafa ou boião que será para seu uso exclusivo.
- Os sapatos deverão ficar fora da sala de judo em espaço próprio. Devem calçar logo de seguida os chinelos que trazem de casa, os quais ficarão junto ao tatami em espaço próprio.

5 Estabelecimento e Identificação de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.

- Disponibilização e identificação de uma área de “isolamento” de forma a evitar que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo impedir a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.
- Criação de um circuito para a deslocação de elemento suspeito de infeção para a área de isolamento, de forma a evitar os espaços de maior aglomeração de pessoas.



Escola de Judo Ana Hormigo

6 Procedimentos num caso suspeito

- Ao atleta de caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.
- O Coordenador e ou outro responsável acompanha o atleta até à área de “isolamento” pelo circuito previamente estabelecido, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- O acompanhante do atleta com sintomas, Coordenador e ou outro responsável, deve cumprir as precauções básicas de desinfeção, quanto à higiene das mãos e utilização de máscara.
- Contactar o respetivo encarregado de educação em caso de o suspeito ser menor de idade.
- Contactar o serviço nacional de saúde através da linha SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID- 19.
- Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:
 - Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica;
 - Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS para avaliação da suspeição.
- Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19.
 - Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.



Escola de Judo Ana Hormigo

6.1. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

- A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

Se o caso for não confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas de plano de contingência.

- Na situação de caso confirmado, o clube deve:

Colocar a área de “isolamento” ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde;

Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento” após autorização da Autoridade de Saúde Local;

Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;

Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.



Escola de Judo Ana Hormigo

7 Procedimentos de Vigilância de Contactos Próximos

- Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“Alto risco de exposição”

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado materiais diversos, entre eles, toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

“Baixo risco de exposição” (casual)

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/ circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada das mãos).
- Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

8 Disponibilização de Equipamentos e Produtos

O Associação Escola de Judo Ana Hormigo – IPSS, adquiriu dispensadores com álcool 70% para desinfeção do espaço e respetivos mateiras e ou equipamentos, bem como doseadores com sabão Antisséptico de Base Alcoólica para distribuir por diversos setores e de acesso aos funcionários e praticantes do clube.



Escola de Judo Ana Hormigo

9 Procedimentos de Higienezação

- Todos os atletas deverão higienizar as mãos sempre à entrada e à saída da sala de judo.
- A Higienezação do espaço físico e materiais serão higienizados no final de cada aula por um responsável da instituição EJAH - IPSS.
- No final do dia, uma equipa de limpeza fará a higienização geral de todo o espaço físico, reforçando essa higienização nas instalações sanitárias.

10 Outros Procedimentos

- Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

11 Estrutura e Definição dos Responsáveis

De acordo com a estrutura e dimensão da Associação Escola de Judo Ana Hormigo – IPSS, foi definido um responsável que será o Técnico Principal Abel Louro, definido como o coordenador do Plano de Contingência da AEJAH -IPSS.

Cabe ao coordenador:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento.



Escola de Judo Ana Hormigo

Estrutura de Coordenador do Plano de Contingência – Covid-19 AEJAH - 2020			
Castelo Branco – Complexo de Piscinas de Castelo Branco			
2ª, 4ª e 6ª Feiras			
Iniciação	Formação	Competição	
17:00 -17:45	18:00-18-45	19:00-20-30	Observações
Coordenador Abel Louro Treinadores: Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro	Coordenador Abel Louro Treinadores: Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro	Coordenador Abel Louro Treinador: Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro	Turmas de Iniciação e Formação*: Nº máximo – 12 atletas *criação de novas turmas de forma a dar resposta a todos os associados interessados. Apenas 1 a 2 treinadores por aula.

Alcains – Sala do Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas de Alcains			
3ª e 5ª Feiras			
Iniciação	Formação	Competição	
17:00 -17:45	18:00-18-45	19:00-20-30	Observações
Coordenador Abel Louro Treinadores: Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro	Coordenador Abel Louro Treinadores: Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro	Coordenador Abel Louro Treinador: Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro	Turmas de Iniciação e Formação*: Nº máximo – 12 atletas *criação de novas turmas de forma a dar resposta a todos os associados interessados. Apenas 1 a 2 treinadores por aula.



Escola de Judo Ana Hormigo

11 Anexos:

Anexo I. Etiqueta respiratória

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**





Escola de Judo Ana Hormigo

Anexo II. Higienização das mãos



LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável



Escola de Judo Ana Hormigo

Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 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 ANTES DE REMOVER**
- 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.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Escola de Judo Ana Hormigo

Anexo IV: Cartaz Retoma ao Judo – FPJ



COVID-19 REGRAS DO DOJO



Treinos com horários suficientemente desfasados

- para que os grupos não se cruzem dentro da instalação;
- para que as instalações (Dojo e Balneários) sejam devidamente higienizados entre cada treino.



Famílias aguardam fora do dojo

Vemo-nos depois do treino! :)



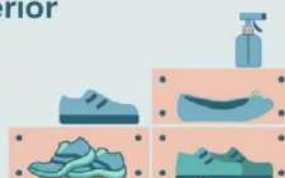
Os atletas devem vir equipados diretamente de casa

assim como devem retomar a casa com o mesmo equipamento (Judogi).



Definir local para deixar o calçado vindo exterior

e posterior higienização dos pés e mãos.



Utilizar materiais de proteção individual

(máscaras, gel e álcool), e o seu uso tem de ser obrigatório.



7m² por pessoa

Limitar o número de atletas no Dojo na proporção de 7m² por pessoa.



Espaço interpessoal em treino...

Garantir espaço interpessoal equivalente a 3 metros durante a realização de exercícios



Espaço interpessoal de 2 metros

Garantir espaço interpessoal equivalente a comprimento de um tapete de Judo.

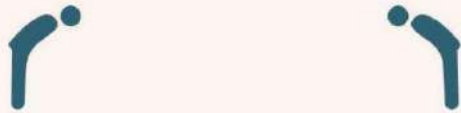




Escola de Judo Ana Hormigo

Saudação tradicional de Judo

Apenas deve ser admitida a saudação tradicional de Judo, evitando assim qualquer tipo de contacto desnecessário.



Higienizar todos os materiais utilizados entre cada treino



Não devem tomar banho nas instalações do Clube



Formação dos grupos

Na formação dos grupos, devemos dar preferência aos atletas que tenham estado confinados em conjunto (por exemplo familiares que se mantiveram na mesma residência durante o confinamento) e manter os grupos de trabalho de sessão para sessão (não permitir permutas entre grupos).



Não partilhar recipientes de hidratação

toalhas ou outros artigos de uso individual.



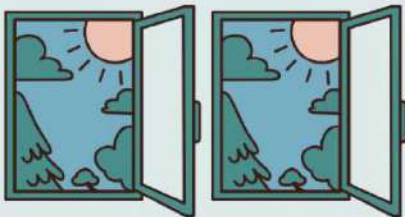
Recipientes de água próprios

Os atletas têm de encher e preparar os seus recipientes de água e/ou soluções de re-hidratação.



Janelas abertas e o espaço arejado

sempre que possível (a circulação do ar é um fator importante, evitando que as gotículas e microgotículas de saliva com o vírus fiquem em suspensão por um tempo mais prolongado ou se depositem nas superfícies).



Evitar, ao máximo, o contacto físico

entre os presentes no tapete, tal como cumprimentos, beijos, etc.



BOM TREINO!



Mais informações em www.fpj.pt

