



# Escola de Judo Ana Hormigo

## Plano de Contingência Covid-19

Implementação em Estabelecimentos de Educação Infantil





# Escola de Judo Ana Hormigo

## 1. Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos as entidades desportivas, a elaboração de um plano de contingência que minimize o risco de contágio e que permita o bom funcionamento das atividades essenciais, nomeadamente das associações desportivas e respetivos atletas federados.

Assim, a Associação Escola de Judo Ana Hormigo – IPSS elaborou este documento complementar ao seu documento de base implementado nos seus locais de treino, com apoio nas respetivas orientações das entidades competentes, nomeadamente o Serviço Nacional de Saúde e a Federação Portuguesa de Judo.

Desta forma, o documento agora apresentado será o “**Plano de Contingência de Implementação em Estabelecimentos de Educação Infantil**”, implementado por parte dos nossos funcionários e professores onde a nossa instituição tem protocolos de cooperação na promoção e desenvolvimento de aulas de Judo para os seus respetivos associados, nomeadamente em centros infantis, jardim de infância e colégios públicos ou privados.

### 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.



# Escola de Judo Ana Hormigo

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://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.

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 e Treinadores: obrigatório o uso de máscara em todos os momentos;
- 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

- Realização de Testes de Despistagem:

- a) Funcionários e Treinadores: obrigatória a realização semanal de Teste Serológico para Detecção de Anticorpos/Imunidade - COVID-19 (Amostra de Sangue).
- b) Utilizadores: Sem obrigatoriedade.

## 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, pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- b. 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. (link disponível após pré-inscrição).

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

Aumento de material disponível em cada instituição, nomeadamente o número de tapetes de Judo com o objetivo de serem criadas maiores áreas para a respetiva prática da modalidade sem contato com outros atletas.

## 4 Acesso ao Espaço, Serviços e Instalações

- Novas Inscrições através dos emails [escoladejudoanahormigo@gmail.com](mailto:escoladejudoanahormigo@gmail.com) ou [secretaria.ejah@gmail.com](mailto:secretaria.ejah@gmail.com).



# Escola de Judo Ana Hormigo

- Confirmação prévia da presença dos atletas nas respetivas aulas através de meios informáticos criados para o efeito.
- Informações e serviços administrativos, preferencialmente disponíveis apenas através de contacto eletrónico e ou telefónico.
- Pagamentos preferencialmente por transferência bancária.
- Os atletas devem ser acompanhados por um funcionário ou responsável do respetivo grupo e esperar no exterior das instalações, depois devem entrar sozinhos nas instalações e somente com a devida autorização de um técnico da nossa instituição, bem como a sua respetiva saída para evitar aglomerações.
- Os treinadores da nossa instituição não devem em nenhum caso ter contato direto com os atletas, salvo em caso de lesão ou outro qualquer motivo de força maior, devem os responsáveis da instituição realizar o apoio na utilização das instalações sanitárias, vestir e despir bibes e ou outras roupas desadequadas à prática da atividade, bem como calçado.
- Espaçamento entre aulas (10 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.

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

- Responsabilidade da Instituição Parceira.

## 6 Procedimentos num caso suspeito



# Escola de Judo Ana Hormigo

- Responsabilidade da Instituição Parceira.

## 6.1. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- Responsabilidade da Instituição Parceira.

## 7 Procedimentos de Vigilância de Contactos Próximos

- Responsabilidade da Instituição Parceira.

## 8 Disponibilização de Equipamentos e Produtos

- Responsabilidade da Instituição Parceira.

## 9 Procedimentos de Higienização

- Todos os atletas deverão higienizar as mãos sempre à entrada e à saída da sala de prática da modalidade de Judo.

- A Higienização do espaço físico e materiais serão higienizados no final de cada aula por um responsável da instituição parceira.

- No final do dia, uma equipa de limpeza fará a higienização geral de todo o espaço físico, reforçando essa higienização nas instalações sanitárias responsabilidade da instituição parceira.

## 10 Outros Procedimentos



# Escola de Judo Ana Hormigo

- 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 a instituição parceira;
- Contactar a instituição parceira de atletas suspeitos de infeção.

Estrutura de Coordenador do Plano de Contingência – Covid-19 AEJAH - 2020	
Vários Locais de Treino da Instituição Parceira	
<p><b>Coordenador</b> Abel Louro</p> <p><b>Treinadores:</b> Ana Hormigo José Duarte Sílvio Monteiro Ana Moura Mariana Milheiro</p>	<p>Turmas de Iniciação: Nº máximo – 10 atletas</p> <p>*criação de novas turmas de forma a dar resposta a todos os associados interessados.</p> <p>Apenas 1 a 2 treinadores por aula.</p>





# Escola de Judo Ana Hormigo

**Anexos:**

