

# Plano de Contingência

## Clube de Judo 2009

Elaborado em 29.07.2020 – ATUALIZADO em 28/04/2021

Versão: 2.0

### Conteúdo

Objetivo .....	2
A infeção pelo novo coronavírus SARS-CoV-2: doença Covid-19 .....	2
SARS-CoV-2 e Covid-19 .....	2
Sinais e sintomas .....	3
Transmissão.....	3
Procedimentos de Prevenção e Controlo.....	4
Acesso aos Espaços.....	4
Preparação das instalações .....	4
Professores e restante staff.....	4
Dinâmica das aulas – Quinta de Marrocos .....	5
Benjamins .....	5
Juvenis, cadetes e juniores .....	5
Dinâmica das aulas – Junta de Freguesia de Benfica.....	6
Seniores e Veteranos.....	6
Utilização de Máscaras durante o treino.....	6
Testagem .....	7
Registos .....	7

## Objetivo

Visando proteger a saúde de todos ao que colaboram com o CJ2009, desde dirigentes, professores e assistentes, bem como todos os praticantes e pais, este plano de contingência tem como objetivo a divulgação de informação sobre:

- A infeção por Covid-19
- Os procedimentos de prevenção e controlo a adotar na CJ2009
- Os procedimentos a adotar face a caso suspeito e/ou confirmado de Covid-19 no CJ2009
- A dinâmica de acesso às instalações
- A organização das aulas/treinios

## A infeção pelo novo coronavírus SARS-CoV-2: doença Covid-19

### SARS-CoV-2 e Covid-19

SARS-CoV-2 é o nome do novo vírus e significa Severe Acute Respiratory Syndrome (Síndrome Respiratória Aguda Grave) – Coronavírus – 2.

COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta, em 2019.

A COVID-19 foi reconhecida como 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.

## Sinais e sintomas

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.

## Transmissão

A COVID-19 pode transmitir-se entre pessoas durante uma exposição próxima. Esta transmissão acontece quando pessoas infetadas tosse, espirram ou falam e as gotículas lançadas ao ar entram em contacto com a boca, nariz ou olhos de outra pessoa. Estas gotículas podem também ser inaladas diretamente para os pulmões. As pessoas doentes, mas assintomáticas (sem sintomas) podem também transmitir a doença.

## Procedimentos de Prevenção e Controlo

Para além das obrigações e deveres enunciados, o CJ2009 poderá exigir, através dos elementos da sua equipa técnica, outros requisitos necessários à prática do Judo no Clube.

### Acesso aos Espaços

Quer na Quinta de Marrocos, quer na Junta de Freguesia de Benfica o acesso aos espaços (ginásio) é exclusivo para alunos e professores.

Está expressamente proibido o acesso não autorizado pelo CJ2009 de quaisquer outras pessoas, incluindo pais e outros acompanhantes dos alunos.

Todos os maiores de 12 anos devem estar munidos de máscara cirúrgica ou comunitária de modelo aprovado pela DGS, sob pena de não poderem entrar nas instalações.

O acesso às instalações (Pavilhão da Junta de Freguesia de Benfica e Pavilhão do Agrupamento Escolar Quinta de Marrocos) é feito com estrita obediência às regras de contingência em vigor, elaboradas pelas entidades gestoras dos mesmos.

## Preparação das instalações

Os tatami (tapetes) serão desinfetados antes e depois da aula.

Todos os materiais utilizados serão desinfetados antes e depois da aula.

O CJ2009 disponibilizará gel desinfetante a todos os praticantes.

Está expressamente proibida a utilização dos balneários.

Na Quinta de Marrocos, a montagem e desmontagem dos tapetes (tatami) é feita exclusivamente pelos professores.

## Professores e restante staff

Os professores estarão sempre com máscara colocada durante a aula e equipados com judogi e calçados com meias, que serão utilizados em exclusivo para cada aula.

## Dinâmica das aulas – Quinta de Marrocos

### Benjamins

- a) Os alunos são entregues pelo adulto acompanhante ao professor fora do ginásio para a prática do judo;
- b) Os alunos têm de vir obrigatoriamente equipados de casa com o judogi completo já vestido. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
- c) Os alunos deixam o calçado do lado de fora do ginásio e calçam meias que utilizarão em exclusivo dentro do ginásio e durante a aula.
- d) No final da aula, o professor entregará os alunos aos pais, sempre fora do ginásio.
- e) Os judogi, t-shirts e meias usadas na aula têm de ser obrigatoriamente lavados de uma aula para a outra.

### Juvenis, cadetes e juniores

- a) Todos os alunos têm de trazer obrigatoriamente de casa o judogi completo (casaco, calça e cinto) já vestido. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
- b) Os alunos deixam o calçado que trazem da rua do lado de fora do ginásio, bem como qualquer outra peça de roupa, com exceção do judogi completo.
- c) Antes de entrarem no ginásio, todos os alunos devem obrigatoriamente desinfetar as mãos e pés com gel desinfetante fornecido pelo CJ2009;
- d) Será recusada a entrada no ginásio a qualquer aluno que chegue com mais de 5 minutos de atraso em relação à hora marcada, uma vez que, depois disso, já não será possível respeitar as regras de higienização do espaço.

# Dinâmica das aulas – Junta de Freguesia de Benfica

## Seniores e Veteranos

- a) Todos os praticantes devem vir de máscara colocada. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
- b) A entrada no recinto do pavilhão onde serão montados os tapetes deve ser feita descalço ou com calçado de utilização exclusiva para o efeito (ex. chinelos);
- c) O tapete será montado pelos alunos e desinfetado antes do início da aula;
- d) Antes de pisarem o tatami, todos os alunos devem obrigatoriamente desinfetar as mãos e pés com gel desinfetante fornecido pelo CJ2009;
- e) Será recusada a entrada no tatami a qualquer aluno que chegue com mais de 5 minutos de atraso em relação à hora marcada, uma vez que, depois disso, já não será possível respeitar as regras de higienização do espaço.
- f) No final do treino, o tapete é desinfetado antes de ser arrumado pelos alunos participantes.

## Utilização de Máscaras durante o treino

De acordo com a atualização da orientação DGS nº 036/2020 de 25/08/2020, feita a 17/04/2021, a utilização correta de máscara adequada só é obrigatória para:

- a) Equipas técnicas;
- b) Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
- c) Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.

## Testagem

1. Para a retoma das atividades desportivas é obrigatória a apresentação de um resultado negativo num teste laboratorial para SARS-CoV-2, realizado nos termos da Norma 019/2020 da DGS nas 72 horas anteriores ao início das atividades, por parte de todos os praticantes
2. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Norma 019/2020 da DGS, pelo que:
  - a) As pessoas assintomáticas estão dispensadas da realização dos testes laboratoriais previstos nesta Orientação nos 90 dias subsequentes ao fim do isolamento por COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.
  - b) Os TRAg positivos realizados nos contextos previstos nesta Orientação a pessoas assintomáticas e sem exposição de risco a SARS-CoV-2 devem ser repetidos com um TAAN (PCR), nos termos da Norma 019/2020 da DGS, sendo considerado válido o resultado do TAAN.
  - c) Para efeitos do disposto nos números anteriores não são considerados os autotestes.
3. De 15 em 15 dias os atletas deverão fazer prova de resultado negativo num teste laboratorial para SARS-CoV-2, de acordo com os parâmetros supra identificados.

## Registos

O CJ2009 registará em documento próprio a lista de presenças dos alunos na Quinta de Marrocos, sendo exclusivamente preenchido pelo representante do CJ2009 e dele deve constar a hora de início, hora de fim, nome do praticante e nome do acompanhante.

- a) O Registo da participação nas aulas na Junta de Freguesia de Benfica é feita até ao dia anterior do treino, no sistema informático disponibilizado pelo CJ2009.