



Plano de Contingência



Clube de Judo 2009

www.clubejudo2009.com

Palácio Baldaya, Estrada de Benfica 701A, 1549-011, Benfica

Tel: 932023464

NIF: 508817790

Conteúdos

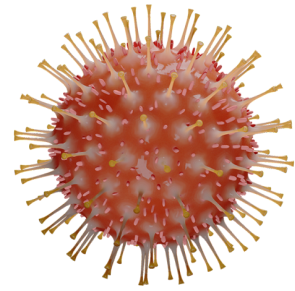
Objetivo	2
A infeção pelo novo coronavírus	3
SARS-CoV-2: doença Covid-19	3
SARS-CoV-2 e Covid-19	3
Sinais e sintomas	3
Transmissão	3
Procedimentos de Prevenção e Controlo	6
Acesso aos Espaços	6
Preparação das instalações	6
Professores e restante staff	7
Dinâmica das aulas – Quinta de Marrocos	7
Benjamins	7
Juvenis, cadetes e juniores	7
Dinâmica das aulas – Junta de Freguesia de Benfica	8
Seniores e Veteranos	8
Registos	9

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 adoptar na CJ2009
- Os procedimentos a adoptar face a caso suspeito e/ou confirmado de Covid-19 no CJ2009
- A dinâmica de acesso às instalações
- A organização das aulas/treinos

A infecção 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.

Sinais e sintomas

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura maior ou igual a 38°C), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares. Nos casos mais graves: pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicemia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Transmissão

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies. À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e

desinfecção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

- Via de contacto direto: Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima
- Via de contacto indireto: Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, como por exemplo os tatami (tapetes) equipamentos de exercício, como colchões, cordas, mas também maçanetas de porta ou interruptores de luz, cadeiras, entre outros.

Existem evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de 2 dias antes de manifestar sintomas. Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

A pessoa pode transmitir a infecção cerca de 1 a 2 dias antes do aparecimento dos sintomas, no entanto, a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos. Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até duas semanas, em média, em casos graves.

Procedimentos de Prevenção e Controlo



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

- Os alunos são entregues pelo adulto acompanhante ao professor fora do ginásio para a prática do judo;
- Os alunos têm de vir obrigatoriamente equipados de casa com o judogi completo já vestido. Está expressamente proibida a utilização dos balneários para troca de roupa.
- 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.
- No final da aula, o professor entregará os alunos aos pais, sempre fora do ginásio.
- Os judogi, t-shirts e meias usadas na aula têm de ser obrigatoriamente lavados de uma aula para a outra.

Juvenis, cadetes e juniores

- Apenas os alunos com mais de 12 anos devem obrigatoriamente estar de máscara colocada para o treino. A máscara apenas será retirada durante a aula e só depois da indicação do professor para a sua remoção.

- Todos os alunos têm de trazer obrigatoriamente de casa o judogi completo (casaco, calça e cinto) já vestido. Está expressamente proibida a utilização dos balneários para troca de roupa.
- 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.
- Antes de entrarem no ginásio, todos os alunos devem obrigatoriamente desinfetar as mãos e pés com gel desinfetante fornecido pelo CJ2009;
- 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

- Todos os praticantes devem vir de máscara colocada e de judogi completo vestido. Está expressamente proibida a utilização dos balneários ou do espaço do ginásio para a troca de roupa.
- 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);
- O tapete será montado pelos alunos e desinfetado antes do início da aula;
- Antes de pisarem o tatami, todos os alunos devem obrigatoriamente desinfetar as mãos e pés com gel desinfetante fornecido pelo CJ2009;

- 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.
- No final do treino, o tapete é desinfetado antes de ser arrumado pelos alunos participantes, tarefa finda a qual os alunos devem de imediato abandonar as instalações.

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.
- 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 e que se encontra neste link: <http://judoca.clubejudo2009.com>