



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Porto, Outubro de 2020



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

ÍNDICE

A. Enquadramento – Pág. 3

B. Coordenação do plano e das ações - Pág. 3

C. Prevenção da infeção - Pág. 4

D. Medidas de redução do risco de contágio - Pág. 5

E. Plano de higienização - Pág. 5

F. Reação em caso de suspeita de infeção e isolamento de um atleta, dirigente ou treinador - Pág. 6

G. Reação em caso de suspeita de infeção e isolamento de um familiar de atleta, dirigente ou treinador- Pág. 6

H. Ação em caso de ausência de um número significativo de atletas - Pág. 7

**I. Procedimentos organizacionais, conclusões e ponto de acesso
- Pág. 7**



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

A. ENQUADRAMENTO

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), e dores musculares generalizadas.

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.

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

B. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES

1. A coordenação do plano de contingência é responsabilidade de André Pereira, vogal da Direção do SC da Cruz, que poderá ser contactado em qualquer momento para andre.fr.pereira100@gmail.com
2. Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada ao coordenador que é quem fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades (serviços de saúde, Direção-Geral da Saúde, Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares e Segurança Social) e com os encarregados de educação.
3. Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência por parte de qualquer membro da comunidade do SC Cruz deverá ser esclarecida junto do coordenador.
4. O coordenador é apoiado nas suas funções por Fernando Monteiro, também vogal da Direção do SC Cruz.



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

C. PREVENÇÃO DA INFEÇÃO

Para melhor compreender as medidas deste plano, reproduzimos a informação da DGS sobre a transmissão deste vírus (orientação 006/2020 de 26/02/2020):

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções respiratórias infecciosas, com fezes ou com superfícies;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

[...] A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Consequentemente, é obrigatório para todos os membros da comunidade do SC Cruz:

1. Cumprir os horários de treinos que são estipulados pelo clube, para evitar o cruzamento de grupos de pessoas;
2. Apenas entrar no recinto no horário definido para os seus treinos e sair logo após o término destes;
3. Utilizar máscara no acesso e dentro do SC Cruz, aplicável a pessoas com idade superior a 10 anos, podendo-a retirar no momento do treino;
4. Higienizar as mãos à entrada e à saída do recinto, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
5. Não partilhar objetos, nem comida;
6. Não entrar no SC Cruz se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória;
7. Manter o distanciamento físico de cerca de 2 metros;
8. Frequentar apenas os espaços/zonas a si adstritos;
9. Os atletas devem contactar imediatamente o seu treinador ou delegado mais próximo, se tiverem febre, tosse ou dificuldade respiratória;
10. Lavar as mãos com água e sabão durante as paragens de treinos;
11. Os atletas devem trazer a sua garrafa de água para hidratar, não podendo o clube fornecer em qualquer momento a suas garrafas, por forma a não haver cruzamento;
12. Até atualização do plano de contingência, os atletas deverão respeitar o distanciamento físico mínimo de 1,5 metros;



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

13. A entrada no recinto do SC Cruz fica vedada a acompanhantes, podendo apenas entrar funcionários, dirigentes, treinadores e atletas, única e exclusivamente no horário dos seus treinos ou com justificação;
14. Não cumprimentar fisicamente colegas ou conhecidos.

D. MEDIDAS DE REDUÇÃO DE RISCO DE CONTÁGIO

1. Sempre que o treinador considere necessário, os atletas podem e devem ser divididos em grupos pequenos, dinamizando atividades em espaços físicos distintos, de forma a maximizar o distanciamento entre as mesmas, sem comprometer o normal funcionamento dos treinos, contudo dado o início da competição no presente mês de outubro os treinos em conjunto são essenciais, pelo que será necessário evitar cruzamento entre escalões (distanciamento grupal e não individual);
2. Os atletas devem ser organizados em horários definidos em função deste seccionamento de forma a evitar o contacto entre pessoas de escalões diferentes;
3. Os balneários devem ser designados para cada um dos escalões e devidamente desinfectados no fim;
4. Todo o espaço será higienizado de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS, incluindo puxadores, cordas, cones e todos os acessórios nas instalações;

E. PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

1. Todos os elementos deverão, na entrada do recinto desinfectar das mãos, com uma solução alcoólica que será disponibilizada pelo clube e posteriormente deverão deslocar-se ao espaço destacado para o grupo a que pertencem;
2. Os atletas apenas realizarão atividades com o seu escalão;
3. Os espaços físicos de uso comum, não serão utilizados por atletas de escalões diferentes no mesmo dia e os serviços de limpeza e higienização dos mesmos serão efetuados imediatamente após a utilização de cada espaço;
4. Serão mantidas, sempre que possível, as portas e janelas abertas dentro dos balneários e outras áreas fechadas;
5. Os materiais respeitantes aos treinos, bem como os utensílios a utilizar serão reduzidos ao pessoal essencial (treinadores/diretores);
6. Os equipamentos como ar condicionado, nunca serão ligados em modo de recirculação de ar;
7. Todos os funcionários usarão máscara de forma adequada em espaços fechados do recinto;
8. Os profissionais de limpeza conhecem bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

proteger durante a realização do seu trabalho e como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção.

F. REAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO E ISOLAMENTO DE UM ATLETA, TREINADOR OU DIRIGENTE

1. O caso suspeito deverá informar as pessoas responsáveis dos seus sintomas
2. Deverá ser encaminhado para a sala designada para o isolamento (balneário nº2) e o abrir as janelas do mesmo para obter arejamento imediato da sala;
3. Ao dirigir-se para a sala de isolamento, o caso suspeito não pode tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros;
4. Na sala de isolamento, o responsável deve:
 - 4.1. Solicitar ao caso suspeito que desinfete as mãos à entrada;
 - 4.2. Medir a temperatura ao atleta;
 - 4.3. Solicita à secretaria o contacto com a família do caso suspeito;
 - 4.4. Transmitir a informação ao coordenador do plano que, verificando a relevância da suspeita, informa de imediato a Autoridade de Saúde do caso suspeito, sendo fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contato telefónico) das pessoas que integram o(s) grupo(s) a que pertence o caso suspeito de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco.
5. A limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito de infeção é reforçada, bem como a da área de isolamento;
6. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito de infeção são acondicionados em duplo saco, de plástico e resistente;
7. Enquanto em uso, é vedado o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas, exceto quando devidamente protegidas;
8. Caso seja confirmado o caso, o SC Cruz desenvolverá as medidas definidas pelas autoridades de saúde.

G. REAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO E ISOLAMENTO DE UM FAMILIAR DE ATLETA, DIRIGENTE OU TREINADOR

1. O atleta/dirigente/treinador com um familiar suspeito deve de imediato informar os responsáveis no clube;
2. Caso tenha estado em contacto próximo com alguém suspeito ou até mesmo confirmado como positivo o atleta/dirigente/treinador não se deve deslocar aos treinos ou ao recinto desportivo;



SPORTING CLUBE DA CRUZ

Fundado em 19 de Maio de 1919

Instituição de Utilidade Pública

(publicado no diário da república IIª serie nº11 de 14 de Janeiro de 1986)

Medalha de Mérito Desportivo da Cidade do Porto - Grau OURO

(Aprovada pela Câmara Municipal e Assembleia Municipal do Porto em 5 e 7 de Julho de 2016)

3. O atleta/dirigente/treinador deverá ligar para a linha de saúde 24 e seguir as orientações do delegado de saúde;

H. AÇÃO EM CASO DE AUSÊNCIA DE UM NÚMERO SIGNIFICATIVO DE ATLETAS

1. Em caso de ausência de um número significativo de atletas por suspeita ou caso confirmado de COVID-19, deverão ser suspensos os treinos durante 14 dias;
2. Todas as pessoas que tiveram contacto direto com os atletas suspeitos de infeção ou confirmados, deverão ligar para a linha de saúde 24 e seguir as ordens do delegado de saúde;
3. Findados os 14 dias de suspensão, deverão regressar aos treinos quem não desenvolveu sintomas e quem tenha sido suspeito, mas tenha acusado negativo por duas vezes consecutivas no teste ao COVID-19;
4. A desinfeção dos espaços onde estiveram os atletas suspeitos deverão ser arejados e desinfetados os mais rapidamente possível;

I. PROCEDIMENTOS ORGANIZACIONAIS, CONCLUSÕES E PONTOS DE ACESSO

1. Os contactos efetuados com a secretaria deverão ser, privilegiadamente, feitos por e-mail e/ou telefone, sendo os pessoais, apenas, em situações imperiosas e que não sejam passíveis de resolução pelos meios de comunicação anteriormente referidos;
2. As reuniões dos Pais ou Encarregados de Educação deverão ser realizados por e-mail, telefone e/ou videochamada, sendo os pessoais, apenas, em situações imperiosas e que não sejam passíveis de resolução pelos meios de comunicação anteriormente referidos;
3. O tempo de entrega/recolha dos atletas nos treinos, pelos Pais ou Encarregados de Educação ou por um terceiro elemento devidamente autorizado, deverá ser o tempo mínimo indispensável e ocorrer apenas no horário previsto para tal;
4. O ponto de acesso ao recinto deixa de ser vedado a pessoas externas, contudo se o pai quiser assistir ao treino deverá usar máscara, desinfetar as mãos à entrada do recinto e manter o devido distanciamento (2 m) durante o tempo que esteja a assistir ao treino – a zona fechada do recinto continuará vedada a pessoas externas;
5. Todas as indicações acima descritas estão sempre sujeitas a alterações de acordo com as informações fornecidas pela Direção Geral de Saúde, seguir-se-á sempre as indicações do delegado de saúde quando as mesmas não forem totalmente de encontro ao descrito neste plano de contingência.

Número do SNS 24: 808 24 24 24