

ESTARREJA
MUNICÍPIO

MANUAL DE SUPORTE

Plano de Contingência e de Desconfinamento

Atividades e Instalações Desportivas Municipais

PÓS COVID-19

VERSÃO:
3 de julho 2020

(todas as atualizações estão sinalizadas com este sombreado)

ÍNDICE

1 – Introdução

2 – Enquadramento

3 – Plano de Contingência Municipal

4 – Desconfinamento da Oferta Desportiva Municipal

4.1. Ginástica Sénior

4.2. Gerontomotricidade

4.3. Expressão Fisicomotora (Pré-Escolar)

4.4. Escola Municipal de Natação

4.5. Aulas de Fitness (ginásio) e Fitness Aquático (aulas de grupo)

4.6. Squash

4.7. Regime/Nado Livre Piscina

4.8. Cardiofitness

4.9. Ténis e Padel

4.10. Campos de Férias

4.11. Outras Ofertas

5 – Desconfinamento das Instalações Desportivas Municipais

5.1. Complexo de Desporto e Lazer e Piscina Municipal de Avanca

5.2. Pavilhão Municipal de Estarreja e Pavilhão Comendador Adelino Dias Costa

5.3. Polidesportivos, Parques Infantis, Campo Futebol Ecoparque Empresarial e Multiusos de Estarreja

5.4. Instalações Diversas

6 – Bibliografia

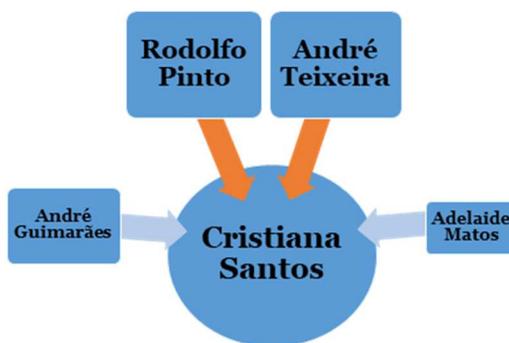
1 – INTRODUÇÃO

Este manual foi elaborado para servir como base de dados, de informações e procedimentos, capazes de otimizar medidas de mitigação, devidamente ajustadas à realidade local – concelho de Estarreja – e que minimizem o contágio pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), para **a gradual retoma das atividades físicas desportivas e recreativas, nomeadamente da Oferta Desportiva Municipal de Estarreja**, contribuindo também como exemplo para a manutenção de uma economia ativa, e adaptada a esta nova realidade. Faz-se ao longo deste manual o registo das medidas adotadas e implementadas de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19, na área do desporto municipal no concelho de Estarreja.

Para a construção deste manual, na Divisão de Desporto e Gestão dos Equipamentos Desportivos (DDGED), foi constituída uma *Task Force* a 4 de maio, que teve por missão a centralização de toda a informação útil e dedicada à COVID-19, emitida através das orientações e recomendações de várias tutelas, nomeadamente a Organização Mundial da Saúde (WHO), Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC), Direção-Geral da Saúde, bem como de outras fontes cientificamente válidas, capazes de fundamentar os procedimentos a implementar. Foram também sempre consultadas, ao longo de todo o período, as orientações provindas das federações de cada uma das modalidades que fazem parte da oferta desportiva municipal.

O funcionamento desta *Task Force*, elementos constituintes, *outputs* e produtos, são dinâmicos e passíveis de atualização ou alteração sempre que existirem novas orientações emanadas pelas tutelas acima referidas, para que este manual se apresente fluido, atualizado e capaz de responder, diariamente, com medidas ajustadas à realidade e à fase que nos encontramos.

Desde a sua constituição até à entrada da Fase III de Desconfinamento (1 de junho) esta *Task Force* foi constituída por:



Cristiana Santos – Responsável Técnica pela Divisão de Desporto e Equipamentos Desportivos

Rodolfo Pinto, André Teixeira, Adelaide Matos e André Guimarães – Professores da Escola Municipal de Desporto

2 – ENQUADRAMENTO

O que é o novo coronavírus

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus, intitulado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em janeiro de 2020 na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan, doença entretanto designada como COVID-19. A fonte da infeção é, ainda, desconhecida.

Forma de transmissão

Ainda está em investigação a via de transmissão.

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

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

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. 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 orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Sinais e Sintomas

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda, como febre, tosse e dificuldade respiratória. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Período de incubação

O período de incubação da doença pode variar entre 2 a 14 dias.

Vacinação

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

Tratamento

O tratamento para a infeção por SARS-CoV-2 é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

Medidas preventivas e de mitigação da doença – contenção da evolução

No âmbito desta infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus. O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico dos estabelecimentos, nomeadamente aqueles que lidam diretamente com o público em geral, pois por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, os estabelecimentos podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. Após a declaração de Pandemia, a 11 de março, onde as competições desportivas de quase todas as modalidades foram disputadas sem público, adiados os Jogos Olímpicos Tóquio 2020, Euro 2020 e Copa América, suspensos os campeonatos nacionais e muitas outras provas internacionais canceladas, **foram também no mesmo dia encerradas as instalações da Piscina Municipal de Avanca (PMA) e do Complexo Desporto e Lazer (CDL), como medida de prevenção à proliferação do referido vírus.** Nestas instalações, onde existe um elevado número de utentes em prática desportiva, seja ela em regime de turma ou em regime livre, onde a mesma confere uma proximidade social não controlável, foi importante a implementação desta estratégia para contribuir para o controlo de novos casos, visto existirem muitos utentes (adultos e crianças) de concelhos vizinhos, nomeadamente de Ovar, Albergaria e Ílhavo, concelhos que nessa fase já apresentavam alguns casos sem controlo do seu foco de origem.

Devido ao grande número de inscritos e acessos por semana em toda a Oferta Desportiva Municipal (quadro 1 e 2), procedeu-se ao encerramento das várias atividades, de forma progressiva, visto a mesma ser presencial, em espaços fechados como piscinas, pavilhões e salas comuns, e por isso, sem controlo eficaz sobre esta possível disseminação do vírus, entre os participantes das ofertas e utilizadores das instalações.

A partir da data de fecho das instalações e Ofertas Desportivas Municipais, a DDGED começou a trabalhar em BackOffice para poder criar estratégias e fazer chegar a prática da atividade física junto dos munícipes e da restante comunidade, de forma não presencial, visto a mesma nesta fase ter deixado de ser possível.

No dia 18 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020. O estado de emergência foi decretado por 15 dias, iniciando-se às 0:00 horas de 19 de março e terminando às 23:59 do dia 2 de abril de 2020. Contudo, a declaração do estado de emergência foi renovada duas vezes. Primeira, entre as 0:00 horas do dia 3 de abril e as 23:59 horas do dia 17 de abril de 2020. Segunda, entre as 0:00 horas do dia 18 de abril e as 23:59 do dia 2 de maio de 2020. Durante o estado de emergência, onde uma das medidas adotadas foi a limitação à circulação, nomeadamente os cidadãos ficarem em confinamento obrigatório, a população portuguesa viveu tempos de quarentena, onde a prática de atividade física se tornou diminuta em relação ao que era habitual.

A prática do exercício físico tem um carácter fundamental neste tipo de situações de confinamento, seja porque diminui os efeitos fisiológicos associados ao sedentarismo (*sedentarismo este criado pelo confinamento social e a premissa #FiqueEmCasa que entretanto se instalou no país*), seja porque dentro desses benefícios observamos também um fortalecimento do sistema imunológico, necessário neste período de pandemia, seja porque também contribui para manter alguns níveis de mentalidade sã. Ser-se ativo em tempo de confinamento foi um desafio para todos, devido às restrições quanto à livre circulação e interação com os outros, e a oportunidade de se manter fisicamente ativo teve que respeitar o que a tutela emanou para a população. O isolamento social, que acompanha estes estados de quarentena, acabou por gerar comportamentos que interferem à jusante na saúde, como o *stress* acumulado e compulsão por alimentos de alto índice calórico, e que podem criar hábitos nada saudáveis junto da população.

De acordo com as comunicações mais recentes a atividade física apresenta-se como um dos grandes pilares para a manutenção da saúde e do bem-estar nesta pandemia. Ajuda a prevenir e/ou tratar muitas das condições de saúde física e mental, contribuindo para o bom funcionamento de vários sistemas fisiológicos. Ou seja, tem potencial para reduzir os efeitos causados pelas infeções por COVID-19 (*James F. Sallis & Michael Pratt – <https://americawalks.org/physical-activity-can-be-helpful-in-the-coronavirus-pandemic/>*):

- Os efeitos do exercício sobre a imunidade, inflamação e infeções respiratórias virais estão bem documentados; enquanto a atividade física de intensidade moderada, apresenta

melhores resultados ao nível do sistema imunológico, atividades mais vigorosas reduzem temporariamente o efeito imunitário;

- A atividade física é eficaz em prevenir e tratar doenças cardíacas e respiratórias, diabetes e oito tipos de cancro, as quais aumentam o risco de doenças graves e morte entre os infetados pelo coronavírus;
- A prática de atividade física contribui para o controlo de sintomas de ansiedade e de depressão;
- A resposta do corpo ao *stress* psicológico cria desequilíbrios entre o cortisol e outras hormonas afetando negativamente o sistema imunológico e a inflamação; estratégias recomendadas para melhorar a manutenção do equilíbrio do cortisol envolvem as atividades físicas como resposta ao controlo do *stress*.

Também é sabido que “... a presença de qualquer comorbilidade, como diabetes, hipertensão, doença cardiovascular, cancro ou doença respiratória se traduz no aumento do risco de mortalidade, sendo a doença cardiovascular aquela que tem um maior peso, seguida da diabetes” (<https://www.publico.pt/2020/04/02/sociedade/noticia/covid19-estudo-aponta-doenca-cardiovascular-comorbilidade-maior-risco-mortalidade-1910641>).

Segundo a DGS, os grupos de risco identificados para a COVID-19, são as pessoas com:

- ✓ Idade avançada (65 anos ou mais);
- ✓ Doenças crónicas pré-existentes como doenças cardiovasculares, doença crónica respiratória e doença oncológica;
- ✓ Sistema imunitário comprometido como doentes transplantados, em tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino) e com infeção VIH/sida;

Sendo amplamente reconhecida pelos seus benefícios, a atividade física nunca foi tão importante como agora, levando a OMS a emitir recomendações detalhadas sobre a quantidade da sua prática, na atualidade. Deste modo, deverá a população (todas as idades) considerar para reforço dos seus níveis de saúde e bem-estar neste cenário pandémico as seguintes orientações:

- ✓ Bebés com menos de 1 ano precisam de ser fisicamente ativos várias vezes ao dia.
- ✓ Crianças com menos de 5 anos devem dedicar pelo menos 180 minutos por dia em atividades físicas, devendo esta ser moderada ou mais vigorosa para Crianças de 3 a 4 anos (1hora por dia).

- ✓ Crianças e adolescentes de 5 a 17 anos deverão realizar pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, pelo menos 3 dias por semana, incidindo esta sobre o fortalecimento muscular e ósseo.
- ✓ Adultos com mais de 18 anos, deverão realizar um total de pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa, 2 ou mais dias por semana, incluindo nas atividades exercícios de fortalecimento muscular.
- ✓ Idosos com mobilidade reduzida devem fazer atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em 3 ou mais dias por semana.

Desta forma a DDGED, sabendo que por meio de movimentos funcionais com o peso do próprio corpo, é possível ativar os músculos e conseguir bons resultados treinando, pelo menos três vezes por semana, mesmo não tendo os equipamentos adequados, **traçou estratégias para que a Escola Municipal de Desporto de Estarreja começasse a planear este tipo de oferta (não presencial), para ser possível, logo na semana seguinte – 23 de março, colocar à disposição de forma online, a prática do exercício físico “dentro” de casa das pessoas.** Também se reuniram estratégias necessárias para manter uma proximidade e acompanhamento dos nossos utentes mais vulneráveis, outras tantas para poder informar todos os outros de uma forma transparente, concisa e segura, mantendo assim com a DDGED a relação já existente entre utente – serviço desportivo municipal, e criando sempre que possível, uma âncora saudável durante este período, com todos eles.



Imagem 1. Oferta Online disponível através do Facebook do Complexo de Desporto e Lazer

3 – PLANO DE CONTINGÊNCIA MUNICIPAL

O Despacho n.º 2836-A/2020 (Diário da República n.º 43/2020, 2º Suplemento, Série II de 2020-03-02) ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência, no prazo de 5 (cinco) dias, alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19), devendo remeter cópia do mesmo à Direção-Geral da Administração e do Emprego Público (DGAEP), através do endereço eletrónico covid19@dgaep.gov.pt.

O Município de Estarreja possui, de acordo com a legislação em vigor, um Plano de Contingência Municipal e o mesmo é atualizado tendo por base as Recomendações da Autoridade para as Condições de Trabalho, bem como as orientações disponíveis no site da DGS, Resolução Conselho Ministros e também de acordo com as considerações e determinações do Sr. Presidente da Câmara elencadas nos vários despachos sobre o assunto em epígrafe.

No Plano de Contingência do Município de Estarreja, **os serviços desconcentrados ou os serviços que apresentam dispersão geográfica podem elaborar planos de contingência específicos**, sempre que o dirigente máximo o considere mais adequado, face às especificidades de cada situação. Dessa forma, **a DDGED** (Divisão de Desporto e de Gestão dos Equipamentos Desportivos) **desenvolveu este Plano de Contingência e de Desconfinamento das Atividades Desportivas Municipais**, de forma a conseguir criar mais e melhores estratégias específicas de cada oferta e de cada instalação, onde inclusive algumas das atividades ocorrem. Ambos os planos são complementares e sempre que existir omissão sobre alguns dos assuntos num deles, deve ser consultado e adotado os procedimentos descritos no outro, com as necessárias adaptações. Em caso de dúvidas, devem as mesmas ser colocadas ao Sr. Presidente da Câmara Municipal de Estarreja.

4 – DESCONFINAMENTO DA OFERTA DESPORTIVA MUNICIPAL

Ao longo de dois meses, graças ao esforço da população em geral e num contexto de compromisso alargado entre os diferentes órgãos de soberania, foi possível conter a pandemia e garantir a segurança dos portugueses. Nas últimas semanas do mês de abril, verificou-se uma redução sustentada no número de doentes COVID internados nos hospitais, bem como da taxa de ocupação das Unidades de Cuidados Intensivos. Paralelamente, Portugal reforçou significativamente a sua capacidade de testagem, sendo um dos países europeus que mais testes realizava, valor que atingiu os mais de 37 mil testes por milhão de habitantes.

Assim, de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020 de 30 de abril, foi estabelecido uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19. O faseamento e horários para a reabertura dos estabelecimentos, empresas e serviços foi assim definido pelo Governo em diplomas próprios, e de acordo com cada uma das tutelas. O Plano de Desconfinamento foi também definido através de um calendário, onde as estratégias de levantamento de medidas de confinamento contêm um período de 15 dias entre cada fase de desconfinamento para que sejam avaliados os impactos das medidas na evolução da pandemia. Para o efeito, foram estabelecidas na Resolução do Conselho de Ministros n.º 33 -C/2020, de 30 de abril, três fases de desconfinamento: uma fase que se iniciou a 30 de abril de 2020, uma fase subsequente, a iniciar-se após 18 de maio de 2020, e outra prevista para o final do mês de maio de 2020.

Covid-19 Plano de desconfinamento



| | Data | Medidas | Condições |
|---------------------------------------|-----------|--|---|
| Regras Gerais | 4/05 | Confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância ativa Dever cívico de recolhimento domiciliário Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 10 pessoas Lotação máxima de 5 pessoas/100m ² em espaços fechados Funerais: com a presença de familiares | |
| | 30-31 /05 | Cerimónias religiosas: celebrações comunitárias de acordo com regras a definir entre DGS e confissões religiosas | |
| Transportes Públicos | 4/05 | Lotação de 2/3 | Uso obrigatório de máscara/ Higienização e limpeza |
| Trabalho | 4/05 | Exercício profissional continua em regime de teletrabalho, sempre que as funções o permitam | |
| | 1/06 | Teletrabalho parcial, com horários desfasados ou equipas em espelho | |
| Serviços Públicos | 4/05 | Balcões desconcentrados de atendimento ao público (repartições de finanças, conservatórias, etc.) | Uso obrigatório de máscara / Atendimento por marcação prévia |
| | 1/06 | Lojas de cidadão | |
| Comércio e restauração | 4/05 | Comércio local: lojas com porta aberta para a rua até 200m ² Cabeleireiros, manicures e similares Livrarias e comércio automóvel, independentemente da área | - Lojas: Uso obrigatório de máscara / funcionamento a partir das 10h para as lojas que reabrem - Cabeleireiros e similares: Por marcação prévia e condições específicas - Restaurantes: Lotação a 50%, funcionamento até às 23h e condições específicas |
| | 18/05 | Lojas com porta aberta para a rua até 400m ² ou partes de lojas até 400 m ² (ou maiores por decisão da autarquia) Restaurantes, cafés e pastelarias/ Esplanadas | |
| | 1/06 | Lojas com área superior a 400m ² ou inseridas em centros comerciais | |
| Escolas e Equipamentos Sociais | 18/05 | 11º e 12º anos ou 2º e 3º anos de outras ofertas formativas (10h-17h) Equipamentos sociais na área da deficiência Creches (com opção de apoio à família) | Escolas: Uso obrigatório de máscaras (exceto crianças em creches e jardins de infância) |
| | 1/06 | Creches / Pré-escolar / ATLS | |
| Cultura | 4/05 | Bibliotecas e arquivos | |
| | 18/05 | Museus, monumentos e palácios, galerias de arte e similares | |
| | 1/06 | Cinemas, teatros, auditórios, salas de espetáculos | Com lugares marcados, lotação reduzida e distanciamento físico |
| Desporto | 4/05 | Prática de desportos individuais ao ar livre | Sem utilização de balneários nem piscinas |
| | 30-31 /05 | Futebol: competições oficiais da 1.ª Liga de Futebol e Taça de Portugal | |

Condições gerais:
Disponibilidade no mercado de máscaras e gel desinfetante/ Higienização regular dos espaços/ Lotação máxima reduzida/ Higiene das mãos e etiqueta respiratória / Distanciamento físico (2m).
Decisões reavaliadas a cada 15 dias.

não paramos
ESTAMOS ON
covid19estamoson.gov.pt

Imagem 2. Plano de Desconfinamento COVID-19

Na **Fase I de Desconfinamento** (de 04/05 a 17/05) a DDGED regressou progressivamente às instalações e iniciou a preparação deste manual, bem como da verificação do tipo de alterações aos procedimentos definidos e existentes, anteriores à pandemia. Toda a oferta desportiva durante este período e que se caracterizou por ser não presencial, mas sim online e durante o estado de emergência gravada em casa dos professores, passou a partir desta data, a ser efetuada a partir do ginásio do Complexo de Desporto e Lazer. Existiram alguns ajustes, visto ser possível a prática de atividade física nesta fase já ao ar livre (ainda que muito disciplinada), e por isso a intensidade das ofertas também aumentou para fazer face a este desconfinamento faseado.

Na **Fase II de Desconfinamento** (de 18/05 a 31/05) manteve-se a oferta via online e não presencial, manteve-se também a verificação de vários tipos de procedimentos efetuados por outros Estados Membros (dando continuidade à construção deste manual) e iniciou-se a preparação para, a partir de junho, se realizar a abertura de algumas ofertas, de forma faseada e controlada, para se garantir uma adaptação às novas regras e comportamentos de todos os intervenientes, nomeadamente os funcionários afetos à DDGED e os munícipes praticantes.

De facto, durante as duas primeiras fases de desconfinamento, toda a informação reunida sobre o novo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19), além de escassa, esteve sujeita a constantes atualizações. Tratando-se de um novo vírus e considerando a mutabilidade do mesmo, é expectável que novos dados obriguem a modificações nos planos de contingência e de desconfinamento, e de forma constante. Paralelamente, em Portugal e a até à data de 18/05, as recomendações das várias tutelas (desporto, saúde e educação) em relação aos procedimentos mais operacionais em termos do Plano de Desconfinamento, principalmente no que diz respeito à prática desportiva indoor e em piscinas, também se mostraram escassas. Este manual foi sendo assim elaborado, e tal como já referido, através de muitas informações que temos vindo a verificar nos Estados Membros. Tornou-se importante existirem linhas orientadoras que nos capacitassem progressivamente a traçar e adaptar estratégias em curto espaço de tempo, uma vez que relativamente às ofertas desportivas que a DDGED proporciona, e junto de um grande número de munícipes, é muito importante prever planos e procedimentos de atuação. Sobre os procedimentos de distanciamento social, taxas de ocupação das várias áreas, ainda que este manual tenha sido elaborado tendo em conta grande parte do que “lá fora se está a fazer”, foi tido em conta e de forma criteriosa, o que tem sido emanado pela DGS nas suas várias orientações. Para além destas orientações (DGS), e da legislação em constante atualização, cabe depois ao município, enquanto responsável pelas várias ofertas, analisar as mesmas e proceder à sua adaptação e/ou atualização no manual e decisão sobre o plano de desconfinamento, baseando-se o mesmo numa estratégia essencialmente preventiva e mitigativa da pandemia.

Na **Fase III de Desconfinamento** (01/06 a 14/06), de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29 de maio de 2020 que prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID -19, e a Orientação n.º 30/2020 de 29/05/2020 da DGS, este manual assentou a base da sua estrutura, de forma mais consistente, e capaz de informar devidamente o retomar das atividades.

Nesta fase a DDGED sente-se capaz de propor um plano de desconfinamento, transversal a toda a Oferta Desportiva Municipal, ainda que de forma faseada, e por isso com procedimentos operacionais atualizados apenas de acordo com a “abertura” de cada uma das ofertas, de forma à informação não se perder, ou seja, ao manual manter-se constantemente em atualização, à medida que as ofertas vão sendo desconfinadas.

Não menos importante é o papel que o **Gabinete de Comunicação e Relações Públicas**, que tem acompanhado a construção de todas as informações operacionais, importantes de partilhar junto dos munícipes, e por isso, tem contribuído para a difusão da informação, garantindo assim uma comunicação eficaz de todo este processo.

Quadro 3. Calendarização prevista da reabertura das Ofertas Desportivas Municipais presenciais:

| Oferta | Instalação /Espaço | Data de reabertura |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Ténis e Padel | Campos anexos ao CDL | 3 de junho |
| Regime/Nado Livre | Piscina CDL | |
| Jogging (orientação técnica) | Parque Municipal do Antuã | 22 de junho |
| Cardiofitness | Ginásio CDL | |
| Campos de Férias | Parque Municipal do Antuã e PMA | 29 de junho |
| Ginástica Sénior | Pavilhões Freguesias | |
| Gerontomotricidade | IPSS | |
| Expressão Físico Motora | Escolas | |
| Escola Municipal de Natação | CDL e PMA | Início do ano letivo |
| Regime/Nado Livre | PMA | |
| Fitness Aquático | CDL e PMA | |
| Fitness de Ginásio | CDL | |
| Squash | CDL | Aguardar orientações |

4.1. GINÁSTICA SÉNIOR

As aulas de Ginástica Sénior são caracterizadas por decorrerem junto dos pavilhões das várias freguesias do concelho. Sendo esta população um dos grupos que parece apresentar um risco acrescido, de acordo com a [Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020 da DGS \(atualizada a 12/06/2020 e 03/07/2020\)](#), a DDGED não vai retomar as sessões presenciais e irá manter a **Aula Sénior via Facebook** do Complexo de Desporto e Lazer, todas as quintas-feiras, e que já se encontra em oferta desde o início de maio. Estas aulas ficam disponíveis no facebook e, por isso, todos os munícipes podem revê-las sempre que desejarem. São planeadas de forma a possuir uma baixa-média intensidade, de forma a existir um patamar de segurança, devido ao não acompanhamento presencial dos professores. Irá manter-se o contacto mensal, via telefone, de todos os professores com os seus alunos de forma a manter a relação do grupo de atividade.

Prevê-se o início da retoma das aulas de forma presencial e com as necessárias adaptações, a partir do dia 1 de setembro, coincidindo com o arranque do ano letivo 2020/2021. Todos os procedimentos e novas regras associadas com esta oferta serão oportunamente divulgados, acompanhando-se assim as orientações e normativos legais que, entretanto, forem disponibilizados.

4.2. GERONTOMOTRICIDADE

De igual forma, estas sessões vão manter-se suspensas de forma presencial e de acordo com os mesmos critérios dos enunciados no ponto anterior. Estas aulas são dirigidas aos idosos institucionalizados nas IPSS de valência Lar e/ou Centro de Dia do concelho, e onde, da mesma forma que se sentiu no resto do País, existiu algumas dificuldades acrescidas, seja pela interrupção das visitas dos seus familiares, seja pelo isolamento que se fez ainda mais sentir em algumas das instituições, pela existência de casos confirmados. Desde o dia 8 de maio que se iniciou com a frequência de uma vez por semana uma **aula em direto e via ZOOM** dirigida a todas as Instituições do concelho, sendo que à medida que as mesmas foram reunindo condições operacionais, foram juntando-se à atividade.

Prevê-se o início da retoma das aulas de forma presencial e com as necessárias adaptações, a partir do dia 15 de setembro, após o arranque do ano letivo 2020/2021. Todos os procedimentos e novas regras associadas com esta oferta serão oportunamente divulgados, acompanhando-se assim as orientações e normativos legais que, entretanto, forem disponibilizados.

4.3. EXPRESSÃO FISICOMOTORA (EFM)

A EFM que faz parte das *Orientações Curriculares* do 1º Ciclo do Ensino Básico e do Pré-escolar, no concelho do Estarreja no primeiro é promovido pelos professores titulares e no segundo em regime de monodocência coadjuvada, e com as Educadoras de Infância e Professores da Escola Municipal de Desporto.

Durante a fase de #EstudoEmCasa a DDGED forneceu conteúdos adaptados à realidade “de estar em casa”, em contexto familiar, para ambos os ciclos, colaborando assim com os professores para os poder enviar às famílias.

Prevê-se o início da retoma das aulas de forma presencial e com as necessárias adaptações, junto do pré-escolar e como tem vindo a ser habitual, **a partir do momento que se iniciar o ano letivo 2020/2021**. Todos os procedimentos e novas regras associadas com esta oferta serão oportunamente divulgados, acompanhando-se assim as orientações e normativos legais que, entretanto, forem disponibilizados.

4.4. ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO

A Escola Municipal de Nataação deu por terminado o ano letivo a 11 de março, aquando o encerramento das instalações. Desta forma, este ano letivo e de ensino foi muito *suigeneris* e atípico, e por isso grande parte dos alunos irá iniciar o próximo ano no mesmo nível de aprendizagem, de forma a consolidar todas as habilidades motoras que, por infortuno desta pandemia, ficaram por masterizar, acrescentando ainda o facto de que grande parte da população esteve a passar por alguns níveis de sedentarismo e, as crianças, não foram exceção disso.

Assim, todos os Encarregados de Educação foram informados durante o mês de maio que os seus educandos irão manter-se no mesmo nível de ensino e que frequentaram este ano. Com esta medida as crianças vão poder adquirir todas as competências em falta definidas para o nível onde se encontravam e que não foram trabalhadas, assim como vão poder consolidar aquelas em que já apresentavam um bom desempenho. No decorrer do próximo ano letivo, se apresentarem um desempenho positivo em todas as competências definidas, caso o professor considere proveitoso para a sua evolução, poderão existir casos a transitar para o nível seguinte. Existiram alguns casos em que os alunos transitaram de nível uma vez que à data em que demos por encerrado o ano, estes apresentavam já um bom desempenho de acordo com as competências definidas para o nível onde se encontravam, tendo sido avaliados com sucesso em todas elas, permitindo assim um início mais motivador.

Durante o mês de julho irá ser disponibilizado, via e-mail e redes sociais do Município, todos os horários dos vários programas, para o próximo ano letivo 2020/2021. Todos os encarregados de educação deverão até final do mês (julho) manifestar o interesse em revalidação da inscrição do seu educando – sendo que nessa altura será efetuada a transferência do valor em crédito que atualmente se encontra junto da ficha do aluno (mês de março + mês de junho), passando assim a ficar já pago os meses de setembro de 2020 e junho de 2021.

Prevê-se o início do ano letivo a 1 de setembro de 2020, ou seja, mais cedo 15 dias do que o habitual, com as necessárias adaptações. Todos os procedimentos e novas regras associadas com esta oferta serão oportunamente divulgados, acompanhando-se assim as orientações e normativos legais que, entretanto, forem disponibilizados.

São aplicadas a este programa todas as regras e normas de utilização gerais das instalações onde se desenvolvem, nomeadamente no Complexo de Desporto e Lazer e Piscina Municipal de Avanca (ver págs. 35 a 42).

4.5. AULAS DE FITNESS (GINÁSIO) E FITNESS AQUÁTICO (AULAS DE GRUPO)

De acordo com a **Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020 e suas atualizações a 12/06/2020 e 03/07/2020 da DGS**, e tendo em conta as medidas de distanciamento físico (organização de espaço em pelo menos 3 metros entre pessoas), e que constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade, sabendo-se que o exercício físico implica o aumento da frequência respiratória e do trabalho respiratório com uma maior emissão de partículas aerossolizadas na respiração, a distância entre pessoas nestes espaços deverá ser ainda maior ao recomendado para as situações habituais, pelo Princípio da Precaução em Saúde Pública, relativamente às aulas de grupo no ginásio e na piscina, nesta fase:

Todas as aulas de grupo encontram-se encerradas, principalmente pelo fator do distanciamento, mas porque também se acha ser importante existir uma primeira fase de habituação à utilização das instalações com os novos condicionalismos associados com o distanciamento social;

No ginásio:

- Mesmo contemplando a redução de participantes, assegurando uma frequência reduzida, esse mesmo distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticante é

muito difícil de garantir, a não ser que as pessoas não se desloquem do seu lugar, o que é muito difícil numa aula de grupo;

- Aulas com menos de 5 participantes e onde deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.), junto do nosso serviço e de forma recorrente, não faz sentido promover, uma vez que se consegue assegurar mais e melhor prática de atividade física através de outras dinâmicas que estão a ser repensadas e irão a curto prazo ser implementadas;
- Torna-se necessário arejar e promover a ventilação dos espaços de treino em grupo, entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, e neste momento o ginásio não possui janelas (de abrir) para renovação de ar e este deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada, sendo que o AC existente neste momento é de condutas comuns com toda a instalação, o que não garante eficazmente a saída para o exterior, logo não pode ser ligado;
- Prevê-se a **não continuidade desta oferta**;

Na Piscina

- São aplicadas a este programa todas as regras e normas de utilização das instalações onde se desenvolvem, nomeadamente no Complexo de Desporto e Lazer e Piscina Municipal de Avanca (ver págs. 35 a 42).
- **Prevê-se o início do ano letivo a 1 de setembro de 2020**, com as necessárias adaptações. Todos os procedimentos e novas regras associadas com esta oferta serão oportunamente divulgados, acompanhando-se assim as orientações e normativos legais que, entretanto, forem disponibilizados.

4.6. SQUASH

A utilização destas salas atualmente está vedada, visto as mesmas não possuírem janelas (de abrir) para renovação de ar do exterior, e este deve ser retirado diretamente do exterior. A função de recirculação do ar não deve ser ativada, sendo que o AC existente neste momento possui condutas comuns com toda a instalação o que não garante eficazmente a saída para o exterior, logo não pode ser ligado.

A aguardar mais informações da tutela para prever a sua abertura. Em estudo também a possibilidade de substituição das janelas existentes.

4.7. REGIME/NADO LIVRE PISCINA

De acordo com a Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020 e suas atualizações (12/06/2020 e 03/07/2020) da DGS e de que torna possível a abertura das piscinas ao público, o Município de Estarreja promoveu uma série de alterações no que concerne à utilização das instalações, regras de entrada, de permanência, entre outras e que colmatam numa estratégia essencialmente preventiva e mitigativa da pandemia, ou seja, na prevenção do contágio entre todos os utilizadores (funcionários e atletas/alunos).

De forma a cumprir escrupulosamente as medidas que a DGS determinou para a reabertura das piscinas e espaços de prática das atividades aquáticas, pretende-se a validação de todos os nossos procedimentos junto da Federação Portuguesa de Natação, ou seja, a instituição nas nossas instalações do Selo de Qualidade: “Portugal a Nadar Seguro”.

O Complexo de Desporto e Lazer, nesta fase de desconfinamento será a única instalação a funcionar com acesso ao regime/nado livre e por isso foram adaptadas algumas regras e procedimentos operacionais no sentido de diminuir o risco de exposição entre todos utilizadores até ao final de julho, em agosto a instalação encerrará e será toda a instalação novamente alvo de adaptação para arranque do ano letivo a 1 de setembro. Nesta mesma data também a Piscina Municipal de Avanca irá abrir ao público, nomeadamente a 1 de setembro.

Foram criadas e adaptadas as seguintes regras de utilização, especificamente em relação ao regime/nado Livre:

- ✓ Existe um dispensador de desinfetante próximo à entrada da piscina para uso dos nadadores, antes de tocar nas escadas ou nas bordas da piscina;
- ✓ Não será incentivado o uso de material; em casos específicos e onde se verifique necessário recorrer ao uso de material, este é utilizado de acordo com a orientação do Nadador Salvador ou Professor de Natação Assistida:
 - É levantado no armário “material desinfetado” e onde se encontram separados para recolha individual;
 - Deve ser depois repostos no armário “material usado”;
 - O material é devidamente desinfetado e de acordo com o procedimento interno, ao final de cada bloco de entrada;
- ✓ Uso obrigatório de chinelos e óculos de natação, quando na água ou no cais, devido à concentração de cloro e para evitar possíveis contágios;
- ✓ Existirão corredores devidamente marcados no chão, de forma aos nadadores circularem apenas numa via para a entrada da piscina e noutra via para a saída da piscina;
- ✓ Cada utilizador deverá responsabilizar-se por manter o distanciamento social;

- ✓ A distância de segurança entre utilizadores deve ser mantida mesmo quando se exercitam na água, cabendo à DDGED garantir, na lotação:
 - Plano de água = máximo de 24 utilizadores;
 - 8 Pistas;
 - 6 Nadadores por cada 2 pistas: uma pista usada para a ida e outra pista usada para a volta = número máximo 3 nadadores por pista;
 - À chegada à NAVE é indicado pelo Nadador Salvador ou professor de Natação Assistida qual a pista a integrar, sendo que será privilegiado o menor número possível por cada corredor de 2 pistas, ou seja, só quando estiverem todos os corredores com uma pessoa é que se passa a integrar a segunda e assim sucessivamente; esta regra não se aplica a utilizadores vindos da mesma residência;

Iniciou-se esta oferta desportiva na segunda-feira dia 22 de junho.

Pode-se consultar as regras gerais adotadas e a vigorar até final do mês de julho nas págs. 35 a 42, relativamente à frequência do Complexo de Desporto e Lazer.

4.8. CARDIOFITNESS

De acordo com a [Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020, atualizada a 12/06/2020 e a 03/07/2020 da DGS](#), e de que torna possível a abertura desta oferta ao público, o Município de Estarreja promoveu uma série de alterações no que concerne à utilização das instalações, regras de entrada, de permanência, entre outras e que colmatam numa estratégia essencialmente preventiva e mitigativa da pandemia, ou seja, na prevenção do contágio entre todos os utilizadores (funcionários e atletas/alunos).

Foi planeado e está a ser implementada a sua passagem para a sala atual do ginásio e onde se consegue garantir o fator do distanciamento (ainda maior ao recomendado), pelo que não será necessário reduzir a capacidade para metade, conseguindo-se assim manter a distância de segurança entre cada máquina de cardio e equipamento de força selecionado. As máquinas vão ser dispostas lado a lado e nunca virados para zonas de passagem para diminuir o espaço respiratório entre os utilizadores.

Foram criadas e adaptadas as seguintes regras de utilização, especificamente em relação ao cardiofitness:

- À entrada da sala de CF todos os utilizadores terão de estar munidos de máscara e apenas a podem tirar aquando início do exercício físico;
- Obrigatório a higienização das mãos e uso de toalha individual;
- Calçado diferente do exterior;
- Todos os utilizadores são responsáveis pela higienização, à chegada, das zonas onde vão tocar com as mãos com recurso à solução alcoólica nas mãos;
- Foram desenhados quadrados no chão para definir a área segura de cada equipamento;
- Recomendam-se luvas curtas, punhos e lenços na cabeça;
- A desinfeção das máquinas e do chão após cada uso é efetuado pelo professor responsável naquele turno;
- Irá ser mantido a equipa de limpeza da instalação, no ginásio e de acordo com o procedimento estabelecido, para reforçar a limpeza;
- Existirá um intervalo de tempo de 20 minutos entre as marcações para impedir cruzamentos e para permitir que a área e os equipamentos sejam limpos, bem como arejamento do espaço com recurso a ventilação manual provida do exterior;
- Diariamente, serão revestidas com película aderente, as superfícies porosas, como pegas de equipamentos, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas; As películas deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento);

Iniciou-se esta oferta desportiva na segunda-feira dia 22 de junho.

Pode-se consultar as gerais adotadas e a vigorar até final do mês de julho nas págs. 35 a 42 relativamente à frequência do Complexo de Desporto e Lazer.

4.9. TÊNIS E PADEL

Na Fase I de Desconfinamento (de 04/05 a 17/05) já era possível a prática de atividades desportivas *outdoor*, nomeadamente o ténis e o padel, caso os campos fossem descobertos. No Município de Estarreja, para garantir a implementação de algumas regras de funcionamento (de acordo com as orientações emanadas pela DGS) ficou assente a necessidade de cativar recursos humanos para o desconfinamento desta modalidade, para que os atletas/alunos tivessem (in)formação durante os primeiros meses de prática e gerassem comportamentos assertivos e ajustados a esta nova realidade.

Existiu também a necessidade de criar novos procedimentos, de acordo com as normas de segurança e orientações da DGS e que foram desenvolvidos durante o mês de maio:

1. Blocos de aluguer e utilização de acordo com normas de segurança

- ✓ Para a marcação dos treinos e aluguer, a reserva e respetivo pagamento devem ser efetuados por e-mail ou telefone, e transferência bancária, respetivamente e através dos contactos do Complexo de Desporto e Lazer;
- ✓ Os utentes podem reservar e/ou desmarcar aulas/courts por telefone ou e-mail, a partir das 12h do dia anterior e apenas até às 18h do próprio dia; em situações de feriado e/ou domingos passa a ser válido o dia útil anterior, sendo que à sexta-feira já é possível marcar após as 12h para segunda-feira; para o campo de padel, devido à atual forte procura, apenas é válida a marcação por email, de forma a ficar garantida a comprovação da reserva;
- ✓ Os treinos/aulas são possíveis de 2^a a 6^a, no máximo de 1h de utilização e existem dois blocos para as marcações: 9h30 – 13h30 e 14h30 – 19h30;
- ✓ No intervalo dos blocos e no final do bloco da tarde é feita uma desinfeção de acordo com o procedimento abaixo indicado;
- ✓ É respeitado, aquando as marcações, 15 minutos de intervalo entre utilização dos campos para evitar o contacto na entrada e saída;
- ✓ Na confirmação do aluguer a DDGED envia aos atletas/alunos as normas de utilização dos campos e que devem ser respeitadas para poderem ser utilizados;

2. Limpeza e desinfeção do espaço (de acordo com a Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 da DGS)

- ✓ Todo o espaço de jogo, antes da 1^a utilização após desconfinamento, foi desinfetado;
- ✓ A partir do momento que a modalidade foi desconfinada, este procedimento é efetuado no intervalo dos dois blocos e no final da tarde;
- ✓ A desinfeção é efetuada através do recurso de máquinas de sulfatar e com solução previamente preparada para o efeito (hipoclorito de sódio 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água ou outro produto compatível e virucida com diluição de acordo com a ficha técnica);
- ✓ Os funcionários responsáveis por este procedimento deverão garantir o uso de EPI's de acordo com o manuseamento dos equipamentos e materiais, nomeadamente óculos, luvas, fato e se necessário máscara;

3. Abertura das portas dos campos

- ✓ Os campos encontram-se fechados;

- ✓ Existe uma pessoa responsável por cada bloco de utilização;
 - ✓ No início de cada bloco é colocado um tapete de desinfecção de sapatilhas à entrada de cada campo;
 - ✓ Sempre que existir uma marcação de treino/aula, a pessoa responsável garante a sua abertura, faz a receção dos atletas/alunos e verifica se cumprem as orientações indicadas nas normas de utilização que lhes são entregues;
4. Criação de regras e normas de desconfinamento das modalidades
- ✓ Obrigatório cada atleta trazer o seu desinfetante;
 - ✓ Os atletas devem chegar e sair o mais perto possível da hora da marcação;
 - ✓ Os atletas devem proceder à higienização das mãos com o desinfetante;
 - ✓ Serão delimitadas as áreas de distanciamento no campo para atleta (caixa de segurança);
 - ✓ Não há trocas de campo, devem os jogadores efetuarem o treino sempre do mesmo lado;
 - ✓ O uso dos campos deve ser efetuado com o mínimo de material necessário;
 - ✓ O uso da casa de banho só será permitido em emergência e para lavar as mãos;
 - ✓ Os balneários e acesso ao Complexo de Desporto e Lazer encontram-se encerrados;
 - ✓ Não há aluguer de material (raquetes e bolas);
 - ✓ Não é permitido qualquer outro elemento no court durante o período de utilização (familiar, amigo, árbitro);
 - ✓ Manter o distanciamento físico em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso;
 - ✓ É recomendável que as sessões sejam efetuadas com bolas novas;
 - ✓ O manuseamento das bolas é recomendável ser efetuado por 1 (uma) só pessoa durante toda a sessão.
 - ✓ Para o serviço os jogadores devem ter as suas próprias bolas e serem as únicas pessoas a manusear essas bolas em todos os momentos (recomendável 2 latas e/ou bolas de cor diferenciadas);
 - ✓ Num treino com 2 ou 4 jogadores, devem servir à vez (um serve e o outro responde) para evitar misturar as bolas;
 - ✓ Em contexto de aulas:
 - Serão utilizadas bolas novas para cada grupo (entre 15 a 20 bolas);
 - Cesto com limite máximo de 20 bolas;
 - O professor apanha sempre as bolas, o aluno pode empurrar as bolas com a raquete para o canto, mas nunca tocando nelas com as mãos;

- Desinfetante nas zonas delimitadas para os alunos, (sendo que cada um deve trazer o seu);
- O professor terá a responsabilidade de efetuar a higienização das bolas e do cesto no início e final da aula, sendo que estará munido de máscara, e quando necessário, luvas, viseira ou óculos de proteção;

Esta Oferta Desportiva Municipal está disponível desde o dia 3 de junho.

4.10. CAMPOS DE FÉRIAS

No dia 18 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, e os Campos de Férias da Páscoa, que já se encontravam planeados e submetida a autorização junto do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), tiveram que ser cancelados.

Neste momento, à data da Fase III de Desconfinamento e de acordo com as Orientações da DGS e do IPDJ relativo a este programa, irá realizar-se o Campo de Férias de Verão, sendo que foi necessário proceder durante esta fase à criação de novas normas e regras de inscrição e funcionamento.

Desta forma, os Campos de Férias irão estar sob as seguintes normas (de acordo com as Recomendações e Medidas de Prevenção da COVID-19 para os Campos de Férias):

1. Irão ter um Manual de Procedimentos de Proteção das crianças participantes, corpo técnico (professores/coordenadores) e restantes funcionários que estiverem envolvidos nas atividades;
2. Será efetuado um quadro de Avaliação do Risco de transmissão e que acompanhará o Manual;
3. Será informado a todos os participantes, técnicos e funcionários sobre as medidas de prevenção e controlo da doença COVID-19;

Outras regras e que serão divulgadas nas Normas dos Campos de Férias e entregues aos Encarregados de Educação aquando a inscrição:

- Dirigido a crianças com idades entre os 6 e os 12 anos (contempladas todas as crianças com 12 anos até à data limite de inscrição);

- Inscrições de 15 a 24 de junho no Complexo de Desporto e Lazer, Piscina Municipal de Avanca e no GAME – gabinete de atendimento ao munícipe;
- O número de inscrições está limitado a:
 - ✓ 40 Vagas por semana nos períodos de 29 de junho a 31 de julho;
 - ✓ 20 Vagas por semana nos períodos de 3 a 28 de agosto;
- A inscrição só será aceite após:
 - ✓ Entrega de declaração (da entidade patronal) a certificar que tanto pai como mãe (ou outro encarregado de educação) estão a trabalhar e por essa razão impossibilitados de ficar com os educandos nos períodos solicitados.
 - ✓ Preenchimento da ficha de inscrição;
 - ✓ Pagamento do valor de acordo com a Tabela de Preços das Atividades Desportivas;
- As crianças terão direito no decorrer das atividades:
 - ✓ Seguro desportivo (em termos da lei em vigor);
 - ✓ Atividades desportivas, atividades culturais, de recreação e lazer; preferencialmente ao ar livre e onde se tentará garantir o distanciamento físico (2m), reduzindo, sempre que necessário, o número de crianças/jovens na realização das atividades lúdico-pedagógicas, sem comprometer o seu funcionamento;
 - ✓ Lanche todos os dias (as crianças levam o almoço piquenique e os campos de férias ficam responsáveis pelos lanches da manhã e da tarde, que será entregue de forma embalada e individual);
 - ✓ Durante o almoço serão criadas rotinas de forma ao mesmo ser efetuado garantido a distância social recomendada;
 - ✓ A ser assegurado, sempre que possível, que as crianças não partilhem objetos ou que os mesmos são devidamente desinfetados entre utilizações;
 - ✓ Desinfetante (álcool gel), máscara e luvas, caso necessário;
- Cada criança é acompanhada sempre pelo mesmo professor durante a semana, sendo que:
 - ✓ Os grupos serão formados por apenas 10 crianças;
 - ✓ À chegada e saída, é efetuada a recolha da temperatura;
 - ✓ Devem ser sensibilizadas em casa para a desinfeção regular das mãos (a pedido do professor), a possuir alguma noção de cumprimento das distâncias de segurança (entre grupos principalmente), os princípios de etiqueta respiratória (em caso de tosse ou espirros), o uso de máscara (se necessário);

- ✓ Não devem comparecer se demonstrarem sintomas como dor de garganta, cansaço, dores musculares, tosse persistente, dificuldades respiratórias e febre ($t \geq 38^{\circ}\text{C}$), ou se entretanto for conhecido contacto com caso confirmado de covid-19 e avisar o professor responsável;
- ✓ Caso seja possível, deve cada criança estar munida com o seu próprio desinfetante e máscara, para quando necessário;
- Transporte das freguesias / campo férias / freguesias:
 - ✓ Sempre que possível, deve ser privilegiado o transporte individual das crianças pelos encarregados de educação ou pessoa por eles designada;
 - ✓ Apenas no caso de extrema necessidade, existirá transporte coletivo de crianças;
 - ✓ Este transporte segue as orientações da DGS relativa a transportes coletivos de passageiros, assegurando o cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros, a redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente, disponibilização de solução à base de álcool à entrada e saída da viatura e descontaminação após cada viagem;
 - ✓ Em caso de extrema necessidade este transporte das freguesias/campo de férias/freguesias será assegurado pela autarquia, nomeadamente nas juntas de freguesia ou locais previamente divulgados, e de acordo com horário a combinar com os responsáveis pelas crianças;
 - ✓ As crianças deverão trazer equipamento adequado às atividades de desporto e também uma muda de roupa de reserva;
- Outras considerações:
 - ✓ A receção e entrega das crianças é efetuada entre as 7h30/9h e 17h/18h30 no Parque Municipal do Antuã, respetivamente;
 - ✓ As atividades decorrerão no horário das 9:00 às 17:00, com pausa para almoço e lanches;
 - ✓ O plano das atividades consta no mapa entregue no ato da inscrição (qualquer ausência ou alteração do horário previsto, por parte das crianças, terá que ser comunicada pelo encarregado de educação ao professor responsável);
 - ✓ O plano de atividades contempla atividades de recreação e lazer ao ar livre no parque Municipal do Antuã e atividades na Piscina Municipal de Avanca – não existirão idas à praia, utilização de cantina e visitas a locais fechados (ex.: museus);
 - ✓ Na utilização da Piscina Municipal de Avanca, será dada preferência ao jardim exterior como local geral de atividades e aquando atividade aquática, esta reger-se-á

de acordo com o Plano de Contingência da instalação – nomeadamente o uso dos balneários apenas como vestiários (sem banhos);

- ✓ Área e isolamento é de acordo com a instalação mais próxima onde se encontrar o grupo;
- ✓ Em caso de situações graves de indisciplina, ou outras, poderá a criança ser suspensa do programa;
- ✓ É expressamente proibido o uso de telemóvel durante o programa por parte das crianças;
- Contactos
 - ✓ Para qualquer contato, este dever-se-á realizar através do nº de telemóvel cedido no ato de inscrição e do nº de telemóvel do professor responsável pela criança, durante toda a semana;

Esta oferta teve início na segunda-feira dia 29 de junho, após término do ano letivo.

4.11. ORIENTAÇÃO TÉCNICA NO PARQUE MUNICIPAL DO ANTUÃ

Com as graduais etapas de desconfinamento, foi autorizada a prática de atividade física em contexto não competitivo e ao ar livre, mediante o cumprimento das várias Orientações e Recomendações da DGS.

Tem-se verificado junto do Parque Municipal do Antuã várias pessoas ao longo do dia, principalmente logo de manhã e depois ao final do dia a fazer o seu *jogging*, ou seja, as suas caminhadas e corridas, nem sempre verificando-se cuidados no distanciamento social entre indivíduos, nomeadamente o respeito de um distanciamento mínimo de 2 mts entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de 4 mts, para atividades em fila. De acordo com a atualização da Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020, 12 /06/2020 e mais recentemente de 03/07/2020, deve-se considerar que os 2 metros de distanciamento fazem referência a situações em contexto de não realização de exercício físico e desporto. No decorrer da prática de atividade física e Desporto deverá ser respeitada a distância de pelo menos três metros entre as pessoas, aumentando em função da intensidade da atividade. Por ex. em situação de corrida deverá ser considerado necessário um distanciamento superior (mais de 5 a 10 m).

Desta forma a DDGED, sente-se no dever de apoiar estas pessoas, sempre que necessário, não só lembrando das orientações definidas pela DGS, mas também através da Escola Municipal de Desporto e os seus professores, enquanto técnicos capazes de orientar mais corretamente exercícios

de aquecimento, de alongamento, de correção da postura da marcha e/ou corrida, exercícios de força dos membros superiores e/ou inferiores como complemento, fortalecimento dos dorsais, lombares e abdominais, etc....

Quadro 3. Distância Mínima de Segurança

| Atividade | Distância mínima de segurança (*) | Recomendações |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Caminhada Simples | 3 mts | Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 20 pessoas(**); Higienização regular das mãos e etiqueta respiratória/distanciamento sanitário |
| Jogging (Intensidade média/alta) | 5 mts | |
| Corrida (Intensidade alta) | 10 mts | |

(*) De acordo com publicação de um artigo científico, “Social Distancing v2.0: During Walking, Running and Cycling”, desenvolvido por equipas de universidades Belgas e Holandesas, revela que para diferentes práticas de atividade física, deverão existir diferentes distâncias entre os praticantes, tendo em conta simulações realizadas, de dinâmica de fluídos, para o transporte pelo ar de partículas de saliva (potencial meio de transmissão de COVID19)

(**) Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020 de 12/06

Algumas considerações na implementação deste tipo de atividades de orientação técnica:

- Todas as pessoas que pretenderem este tipo de orientação técnica terão de se inscrever (inscrição gratuita) junto do CDL, sendo que a marcação prévia deverá preferencialmente ser efetuada via telefone ou *online*, através do correio eletrónico (email) cdl@cm-estarreja.pt; excepcionalmente, de forma presencial, não havendo outras formas de o fazer por parte dos utilizadores;
- A DDGED manterá um registo, devidamente autorizado, dos professores e inscritos (nome e contacto telefónico), que frequentam o espaço para a prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;
- Será recordado as várias orientações da DGS, sempre que necessário;
- Existirá informação para que se caminhe ou corra sempre pelo lado direito, evitando a exposição frontal;
- Será sinalizado rotas para que todos se desloquem no mesmo sentido evitando os aglomerados;
- Privilegiar-se-á uma zona de entrada e outra de saída, assinaladas de forma bem visível;
- Será reforçado o cumprimento das distâncias de segurança, os princípios de etiqueta respiratória bem como o uso de máscara no caso de ser necessário a proximidade entre indivíduos, nomeadamente na proximidade do técnico;

- Promover-se-á a desinfeção constante das mãos e o uso de material próprio e intransmissível como toalha, garrafa de água, colchão, entre outros;
- Ter-se-á em conta a legislação em vigor relativamente às regras de ocupação, permanência e distanciamento físico, nomeadamente quanto à limitação ou condicionamento de acesso, circulação ou permanência de pessoas em espaços frequentados pelo público, bem como dispersão das concentrações superiores a 20 pessoas, salvo se pertencerem ao mesmo agregado familiar, e de acordo com a atual Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020 que prorrogou a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 e a [Orientação n.º 30/2020 de 29/05/2020 e suas atualizações a 12/06/2020 e a 03/07/2020 \(DGS\)](#).

Esta oferta desportiva existe desde segunda-feira dia 22 de junho.

5 – DESCONFINAMENTO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS

Fazem parte das Instalações Desportivas Municipais:

Piscinas Municipais

- Complexo de Desporto e Lazer
- Piscina Municipal de Avanca

Pavilhões

- Pavilhão Municipal de Estarreja
- Pavilhão Comendador Adelino Dias Costa
- Pavilhão Ciclo Criativo

Pequenos Campos

- Campos de Ténis (Complexo Desporto e Lazer)
- Campo de Padel (Complexo Desporto e Lazer)
- Campo de Futebol do Ecoparque Empresarial

Instalações Diversas

- Churrasqueira Parque Municipal do Antuã
- Pista de Atletismo Eloi Almeida
- Multiusos

Parques Infantis

- Parque Infantil Associação Humanitária
- Parque Infantil Ribeira da Aldeia Pardilhó
- Parque Infantil do Parque Municipal do Antuã e aparelhos anexos
- Parque Infantil Stº Amaro
- Parque Infantil Álvaro Nora Canelas
- Parque Infantil Terra do Monte
- Parque Infantil da Teixugueira
- Parque Infantil do Roxico
- Parque Infantil do Mato
- Parque Infantil do Centro Escolar de Salreu
- Parque Infantil Jardim de Infância de Pardilhó

- Parque Infantil Jardim de Infância do Mato
- Parque Infantil Jardim de Infância de Cabeças
- Parque Infantil Júlio Neves de Avanca

Polidesportivos

- Polidesportivo Estarreja
- Polidesportivo Água Levada
- Polidesportivo do Roxico
- Polidesportivo Urbanização da Póvoa de Baixo
- Polidesportivo do Mato
- Polidesportivo de St.º Amaro
- Polidesportivo de Canelas
- Polidesportivo Terra do Monte
- Polidesportivo de Santiais
- Polidesportivo do Centro Escolar de Salreu

ÁREA DE ISOLAMENTO

No Plano de Contingência Municipal está previsto a identificação de uma sala ou gabinete de isolamento, junto de cada uma das instalações municipais. Tendo em conta as características (diferentes) das várias instalações desportivas, e como referido na Orientação nº 006/2020, a área de “isolamento” não tem de ser uma sala ou um gabinete, podendo ser uma secção ou zona, desde que cumpra o objetivo de separar o caso suspeito das restantes pessoas do estabelecimento/empresa. A pessoa com sintomas deve apenas ser mantida na área de “isolamento”, com máscara cirúrgica, até serem acionados os devidos meios – telefonema para o SNS24 e cumprimento das orientações emanadas por esta linha. As áreas de “isolamento” visam impedir que colaboradores ou clientes sejam expostos ao SARS-CoV-2, quando se identifica que uma pessoa tem sintomas compatíveis com a doença.

Assim, em cada uma das instalações desportivas onde existe Oferta Desportiva Municipal e, por conseguinte, funcionários afetos a serviços na mesma, estará identificada, à entrada, a área de “isolamento” onde existe os meios necessários. Estas áreas foram identificadas essencialmente por estarem bem arejadas, e existir acesso às mesmas diretamente através do exterior.

Quadro 4. Identificação das Áreas de Isolamento existentes à data de 15/06/20

| Instalação /Espaço | Área de isolamento |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Complexo Desporto e Lazer | Sala 1 ^{os} Socorros |
| Piscina Municipal de Avanca | Sala das Máquinas |
| Pavilhão Municipal de Estarreja | Sala / Gabinete Médico |
| Multiusos de Estarreja | |

Em caso de suspeita de infeção por COVID-19, seja funcionário da DDGED, seja utilizador das instalações, o seu encaminhamento imediato para a área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação da doença.

Estas áreas estão equipadas com:

- ✚ Telefone (em área que não possui deve ser utilizado o telemóvel da pessoa isolada);
- ✚ Cadeira para descanso e conforto da pessoa isolada, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM;
- ✚ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✚ Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✚ Solução antisséptica de base alcoólica;
- ✚ Toalhetes de papel;
- ✚ Máscara(s) cirúrgica(s);
- ✚ Luvas descartáveis;
- ✚ Termómetro;
- ✚ Instalação sanitária com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização;

PONTO FOCAL

O **Ponto Focal** designado para a gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19 será a **Prof.^a Cristiana Santos**, ficando desta forma responsável por toda a coordenação da DDGED e Diretora Técnica das Instalações Desportivas, onde decorrem Ofertas Desportivas Municipais.

Todos os funcionários estão devidamente informados do Ponto Focal e é a ele que devem comunicar uma situação suspeita de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19, de um colega ou utilizador/frequentador das instalações. O Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Câmara Municipal de Estarreja em articulação com este Manual para a Doença por Coronavírus (COVID-19). É também aquele que, sempre que possível, acompanhará o

caso suspeito até à área de isolamento designada, prestando todo o apoio necessário e, desencadeando os contactos estabelecidos no Plano.

Quadro 5. Identificação do Ponto Focal

| | |
|------------------------------|---|
| Ponto Focal Principal | Cristiana Santos (966638056 / 965755576) |
| Ponto Focal Substituto 1 | André Teixeira |
| Ponto Focal Substituto 2 | André Guimarães |
| Ponto Focal Substituto 3 | Adelaide Matos |
| Ponto Focal Substituto 4 | Rodolfo Pinto |

O Ponto Focal deve:

- Colocar máscara e luvas, antes de se aproximar de um caso suspeito;
- Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença para que a própria as coloque;
- Indicar à pessoa o local para isolamento definida no Plano de Contingência;
- Acompanhar com pelo menos 1 metro de distância, a pessoa até à zona de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas;
- Identificar e registar os espaços frequentados pela pessoa, equipamentos manuseados e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local;
- Comunicar superiormente;
- Contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções dadas;

Procedimento efetuado em todas as instalações perante o COVID19.

- Aquando declaração do estado de emergência e fases I e II de desconfinamento, foi aplicado, em locais de destaque, informação de fecho e interdição ao público perante o COVID19;
- Após Fase III de Desconfinamento, nomeadamente desde o início do mês de junho, iniciou-se a progressiva abertura das instalações, de acordo com o desconfinamento de cada Oferta Desportiva Municipal;
- Em todas as instalações onde decorrem Ofertas Desportivas Municipais estão a ser adaptadas as normas de utilização, de acordo com as suas características e das atividades aí desenvolvidas;
- Foram aplicados dispensadores de higienização das mãos, em locais de destaque e estão para uso tapetes de desinfeção de calçado e de acesso às principais instalações, nomeadamente CDL e PMA;

- Passa a ser obrigatório para todos os utilizadores a desinfeção das mãos e calçado, antes de entrarem nas instalações;
- Os procedimentos de limpeza e desinfeção existentes nas instalações foram reforçados, para aumentar a frequência de limpeza dos WC's e áreas comuns, à medida que as mesmas são desconfinadas; é garantida a limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);

Quadro 6. Calendarização prevista para a reabertura das instalações desportivas municipais

| Instalação /Espaço | Oferta | Data prevista de reabertura |
|--|---|--|
| Pista de Atletismo Elói Almeida | Várias | Fase I Desconfinamento |
| Campos anexos ao CDL | Ténis e Padel | 3 de junho |
| Piscina CDL | Regime Livre | 22 de junho |
| Ginásio CDL | Cardiofitness | |
| Parque Municipal do Antuã | Jogging (orientação técnica) | 15 de junho |
| Churrasqueira Parque Municipal Antuã | Várias entidades e particulares | |
| Parque Municipal do Antuã e PMA | Campos de Férias | 29 de junho |
| Pavilhões Freguesias | Ginástica Sénior | Início do ano letivo |
| CDL e PMA | Escola Municipal de Natação Fitness Aquático | |
| Pavilhão Municipal de Estarreja | Treinos por atletas federados | Aguardar datas de acordo com as diligências tomadas com os clubes (fase III Desconfinamento) |
| Pavilhão Comendador Adelino Dias Costa | | |
| Campos de Squash (CDL) | Alugueres a entidades e particulares | Aguardar recomendações |
| Pavilhão Ciclo Criativo | | |
| Multiusos | | |
| Campo Futebol Eco Parque Empresarial | | |
| Parques Infantis e Polidesportivos | | |

5.1. COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER E PISCINA MUNICIPAL DE AVANCA

Durante o Estado de Emergência existiram funcionários a efetuar serviço, em rotatividade e jornada contínua, garantindo tarefas, não essenciais, mas indispensáveis junto do Complexo de Desporto e Lazer e Piscina Municipal de Avanca. Mantiveram-se procedimentos internos de manutenção preventiva (e corretiva sempre que existiu essa necessidade) de forma a estas instalações não terem, a jusante, problemas nas suas galerias técnicas (diga-se equipamentos eletromecânicos), na manutenção da qualidade da água da piscina, entre outros, e que não podem ser descorados e esquecidos.

A partir da Fase I de Desconfinamento foram tomadas medidas para que o regresso de todos os funcionários da DDGED afetos a estas instalações fosse efetuado de forma segura. Foi entregue a todos os funcionários um documento de Higiene e Segurança no Trabalho específico da DDGED, sobre como está adaptado o local de trabalho de forma a proteger os trabalhadores e cuidados que cada um deve ter aquando a chegada e saída do seu posto e de acordo com as 19 recomendações #ESTAMOSON / Covid19estamoson.gov.pt.

Foi promovida uma reunião via ZOOM partilhada por todos os funcionários da DDGED onde se definiu e (in)formou:

- Os horários por forma a não existir sobreposição de funcionários (jornadas contínuas) e onde não foi isso possível, promoveu-se o seu distanciamento, identificando quais as áreas de atuação e responsabilidade de cada um;
- O uso obrigatório de máscara à chegada, saída e circulação necessária entre espaços, sendo que essa obrigatoriedade deixa de existir quando se encontram no seu posto de trabalho, sempre que garantido o mesmo ser individual;
- Colocação de acrílicos no atendimento ao público e uso de máscara ou viseira obrigatória;
- Obrigatório o uso de EPI no exercício das funções de higienização e manutenção de espaços e equipamentos das instalações;
- Obrigatório cada funcionário higienizar o seu posto de trabalho à chegada, durante e à saída do serviço;
- Higienização e desinfeção várias vezes ao dia dos espaços comuns e objetos de uso comum, como maçanetas, chaves, entre outros;
- Manter os AC desligados garantindo-se, em cada turno de serviço, a circulação e renovação de ar manual através da abertura de janelas e portas;

- Manter os AVAC desligados e UTAS (piscinas/balneários), mantendo-se de forma manual a necessária circulação e renovação de ar, através das portadas da piscina para o exterior e em contra corrente com as janelas do piso 1;
- Na necessidade de um dos funcionários se deslocar entre instalações (exemplo professores para filmar no ginásio do CDL), informar antecipadamente;

Tal como já referido anteriormente, este manual está em constante atualização e a ser elaborado de acordo com a Legislação Portuguesa em vigor e as várias Orientações da DGS emanadas sobre o assunto, mas também através do que temos vindo a verificar nos Estados Membros. Tornou-se muito importante, desde cedo, existirem linhas orientadoras que nos capacitassem a adaptar estratégias em curto espaço de tempo relativamente às instalações desportivas, uma vez que a informação é escassa, principalmente no que diz respeito às piscinas de uso público. O problema nestas instalações centra-se com os próprios espaços secos e húmidos, que proporcionam a proximidade física entre utentes. É por isso que balneários, cais da piscina, bancadas e receção, serão sempre espaços onde existe um elevado risco de contaminação. Não é fácil manter distâncias de segurança entre utentes durante a circulação num complexo, e é quase impossível evitar tocar com frequência em puxadores, maçanetas, interruptores de luz, misturadores de chuveiro, etc.

O Complexo de Desporto e Lazer, nesta fase de desconfinamento será a única destas duas instalações a funcionar com Ofertas Desportivas presenciais. Foram adaptadas algumas regras e procedimentos operacionais no sentido de diminuir o risco de exposição entre todos utilizadores até ao final de julho, em agosto a instalação encerrará e, caso necessário, será o manual alvo de atualização para arranque do ano letivo a 1 de setembro. Nesta mesma data também a Piscina Municipal de Avanca irá abrir ao público, nomeadamente a 1 de setembro, pelo que se regerá pelas mesmas regras de utilização.

Durante as primeiras duas semanas de junho, e antes de abrir ao público as Ofertas Desportivas Municipais de Regime/Nado Livre e Cardiofitness, de forma a garantir todos os procedimentos emanados pela DGS e outras entidades neste sentido, bem como outros procedimentos recomendados nos Estados Membros, para além do já enunciado aquando reunião geral com os funcionários, procedeu-se a:

- **Criação do conceito de Renovação de Ar sempre que possível a 100% do Exterior**
 - ✓ Enquanto as condições térmicas permitirem e a qualidade do ar externo for satisfatório, o ar vai ser fornecido por ventilação natural através das janelas da

instalação, contra corrente, inclusive na NAVE; uma vez que existem alguns artigos científicos que confirmam que os aerossóis (partículas em suspensão) permanecem no ar cerca de 3 horas, após o fecho e à saída da última pessoa da instalação, serão ligadas as unidades de ventilação e tratamento de ar; estas ficarão programadas para desligar 4 horas antes da abertura da instalação; funcionamento automatizado entre as 20h e as 5h da manhã seguinte; durante o fim-de-semana permanecem ligadas;

- ✓ Sendo neste momento senso comum de que há um maior risco de contaminação por gotículas geradas no interior do edifício em relação às que podem vir da renovação do ar exterior, ou seja, o ambiente exterior tem uma grande capacidade de diluição; Assim, deve a estratégia ser maximizar a quantidade de ar externo fornecida pelas unidades de ventilação e tratamento de ar; as unidades de tratamento do ar funcionarão 100% com o ar externo, quando possível; desumidificadores devem manter o resfriamento 100% livre aberto, expulsando 100% do ar de retorno e tratando apenas o ar externo;
- ✓ Se as unidades de tratamento de ar não puderem funcionar com ar externo, e se devido a condições térmicas, não se puder evitar seu uso, a sua limpeza e desinfeção serão extremas; diariamente desinfetar-se-á a superfície de retorno e acionamento do equipamento e semanalmente o equipamento será limpo e desinfetado internamente e o filtro será trocado; estas frequências podem variar dependendo do uso e ocupação do espaço.
- ✓ Diariamente, toda a superfície de acionamento dos equipamentos deve ser desinfetada (não a parte interna para não oxidar seus elementos internos) e semanalmente será desinfetado, ao final do dia, o filtro, a ser colocado no dia seguinte; estas frequências podem variar dependendo do uso e ocupação do espaço.
- ✓ Manter a humidade relativa entre 40 e 60% na NAVE, pois é esta que minimiza a presença de microrganismos;
- ✓ Em relação à manutenção, foi substituído os diferentes filtros das unidades de ventilação e equipamentos de tratamento do ar; esta manutenção preventiva é realizada com frequência (com ou sem a ameaça de COVID-19) e é efetuada com máscara e luvas; os filtros descartados são imediatamente colocados num saco de lixo e fechados;
- ✓ Na Piscina Municipal de Avanca especificamente: Equipamentos como ventiloconectores ou splits, que recirculam apenas o ar interior aquecido ou resfriado, podem ser fonte de contaminação, pelo que devem ser evitados; no caso de não poder ser evitado, a sua limpeza e desinfeção terão de ser extremas;
- ✓ **A temperatura do ar ambiente deverá estar controlada entre os 21°C e os 24°C;**

- **Na Piscina:**

- ✓ Hipercloração > 5 mg / L e um ajuste paramétrico da água por pelo menos um período de recirculação completa;
- ✓ Análise completa da água (com todos os parâmetros definidos nos normativos legais);
- ✓ Definiu-se para quando a instalação estiver em execução, aumentar a frequência de amostragem diária e análise dos parâmetros de forma a se prever possíveis descompensações que podem surgir da atividade diária;
 - Antes da abertura da instalação (garantindo que o parâmetro de qualidade de água está correta antes de abrir a piscina para o utente);
 - No afluxo máximo (sendo este o momento teórico em que há mais demanda por desinfetante devido ao alto número de banhistas, então as condições físico-químicas da água eles podem ser alterados;
 - No fecho da instalação (caso haja descompensações em qualquer parâmetro do indicador de qualidade da água, teremos tempo suficiente para tomar medidas corretivas e restabelecer o valores antes de abrir no dia seguinte);
- ✓ Priorizar a recirculação da superfície da água; esta é a parte mais importante a ter em conta em cada tanque da piscina, pois é a área mais próxima das vias respiratórias e pode permanecer por um curto período de tempo agentes em suspensão; obviamente, o valor residual da água no tanque será responsável por neutralizar qualquer elemento patogénico, mas é muito importante dar prioridade máxima à recirculação da superfície, em detrimento o fundo ou outros espaços;
- ✓ No final de cada hora, a concentração de cloro não deve ser inferior a 0,5 ppm e se tiver atingido um valor mais baixo, a capacidade de utilizadores deve ser limitada pelo menos para 25% na hora seguinte e só autorizada até que se recupere uma concentração mínima de 0,8 ppm;
- ✓ Para garantir limpeza e desinfecção dos filtros de areia: para além da lavagem programada, medir o cloro tanto na entrada, como na saída do filtro, a fim de quantificar a contaminação que existe, medição no início e a meio do dia, se o diferencial de o cloro do filtro for superior a 25% (por exemplo, entrada 1 ppm, saída 0,75 ppm), ele deve ser lavado;
- ✓ Manter o sistema de cloração entre 0,5 ppm e 2 ppm, bem como filtração e recirculação de água 24 horas;
- ✓ Para maximizar a segurança, automação das fases de regulação do pH entre 7,2 e 8,0 por meio de ácidos ou CO₂ é essencial para garantir desinfecção eficaz;

- ✓ Para ampliar o espectro de desinfeção, uso de luz ultravioleta em combinação com o cloro doseamento automático;

▪ **Nos balneários:**

- ✓ Estes foram adequados apenas para servir como vestiários e muda de roupa;
- ✓ Está proibido, por tempo indeterminado, os banhos;
- ✓ Foram removidos todos os cabides e acessórios;
- ✓ Foi reforçada a disponibilidade de sabão, através do recuso simultâneo a sabão azul (barra);
- ✓ Utilização de papel como método de secagens das mãos;
- ✓ Retirados os secadores de cabelo;
- ✓ Criados corredores de entrada e corredores de saída;
- ✓ Fechado o circuito de água parcial para os chuveiros;
- ✓ **As sanitas equipadas com tampas, é recomendado que estas estejam fechadas quando o autoclismo é descarregado, por forma a minimizar a libertação de gotículas e resíduos de gotículas no ar – desta forma foi colocada sinalética junto de todos os Wc.**

▪ **Outros espaços e procedimentos:**

- ✓ Removidos os sistemas de acesso que requerem contacto físico, nomeadamente os torniquetes;
- ✓ Colocadas marcas para garantir 2 metros entre as pessoas durante a entrada/*check-in*;
- ✓ Colocação de tapetes desinfetantes para sapatos,
- ✓ Colocação de uma linha a 50 cm do balcão para evitar que os membros se encostem nele;
- ✓ Desinfeção das chaves dos campos de tenis, padel e churrasqueira, após o dia, quando são utilizadas, mesmo que por funcionários internos ao serviço;

Assim, junto do Complexo de Desporto e Lazer e à data de abertura a 22 de junho, foram adotadas as seguintes premissas e a vigorar até final do mês de julho, relativamente à utilização e circulação de utentes:

- Reservado à entrada de alunos por 3 blocos, durante o dia, e mediante marcação prévia;
- Os 3 blocos diários dividem-se:
 - ✓ 10h às 13h30;
 - ✓ 14h30 às 16h30;

✓ 17h30 às 19h30;

- Cada utilizador apenas pode permanecer dentro da instalação cerca de 2h, correspondendo no máximo a 40' de cardiofitness + 60' de nado livre e o restante para muda de roupa;
- A marcação prévia deverá preferencialmente ser efetuada via telefone ou *online*, através do correio eletrónico (email) cdl@cm-estarreja.pt; excepcionalmente, de forma presencial, não havendo outras formas de o fazer por parte dos utilizadores;
- O pagamento das entradas, quando possível, deve-se realizar através de cartão multibanco ou transferência bancária;
- Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros, dentro das mesmas, salvo no caso de menores de idade e pessoas com necessidades especiais;
- Cada utilizador deverá responsabilizar-se por manter o distanciamento social, cabendo garantir, na lotação, cerca de 3m² por cada indivíduo:

Sala de cardiofitness = 8 utilizadores;

Plano de água = máximo de 24 utilizadores;

- 8 Pistas;
 - 6 Nadadores por cada 2 pistas;
 - Uma pista usada para a ida e outra pista usada para a volta;
 - Á chegada à NAVE é indicado pelo Nadador Salvador ou professor de Natação Assistida qual a pista a integrar, sendo que será privilegiado o menor número possível por cada corredor de 2 pistas, ou seja, só quando estiverem todos os corredores com uma pessoa é que se passa a integrar a segunda e assim sucessivamente; esta regra não se aplica a utilizadores vindos da mesma residência;
- Na entrada, cada utilizador deverá proceder ao sistema de desinfeção existente, pés e mãos e ser portador da sua máscara individual, sem a qual não poderá entrar e circular por todo o espaço; apenas será permitido o não uso de máscara imediatamente antes da prática do exercício físico;
 - Será entregue a cada utilizador um recipiente devidamente desinfetado para poder colocar o saco/mochila, sendo que o mesmo deve ser constantemente utilizado, evitando pousar os seus pertences nos espaços comuns;
 - Em toda a área da instalação existirão marcações de corredores de entrada e corredores de saída;
 - Os balneários serão utilizados como meros vestiários, sendo que devem guardar todos os seus pertences dentro do saco ou mochila, e este sempre dentro do recipiente entregue à entrada;

- Os utilizadores devem fazer-se acompanhar sempre do recipiente com os seus pertences, para a nave ou sala de cardiofitness, de forma a facilitar dessa forma a desinfeção dos espaços comuns;
- À saída da instalação os utilizadores devem deixar o recipiente no espaço “sujo” identificado para esse efeito;
- Haverá vários pontos de desinfeção de mãos ao longo da instalação;
- De hora a hora será garantida a constante desinfeção das superfícies;
- Não é permitido o convívio social sem o adequado afastamento físico;
- Na utilização da piscina e da sala de cardiofitness as vias de contacto mantêm-se, pelo que é importante continuar a promover as regras definidas pela DGS:
 - ✓ Distanciamento físico;
 - ✓ Limpeza frequente das mãos;
 - ✓ Etiqueta respiratória;
 - ✓ Limpeza e higienização dos espaços;
- Todos os utilizadores devem deslocar-se dentro do complexo de acordo com a sinalética e vias indicadas no chão, seguindo assim um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes e para com todos os procedimentos utilizados;
- Foram afixadas informações e sinalética de sensibilização para cumprimento de procedimentos de higiene e segurança a cumprir nas áreas respetivas;
- Foram garantidos caixotes do lixo exclusivos para lenços de papel, máscaras e luvas usadas;
- A DDGED manterá um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentam os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;

5.2. PAVILHÃO MUNICIPAL DE ESTARREJA E PAVILHÃO COMENDADOR ADELINO DIAS COSTA

Estas instalações de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29 de maio de 2020 que prorrogou a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID -19, e mais recentemente a Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020 que prorrogou a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 e mais recentemente a Orientação n.º 30/2020 de 29/05/2020 e sua atualização a 12/06/2020 (DGS), poderão reabrir a treinos no seu interior, mas apenas a atletas federados.

Neste momento a DDGED encontra-se a proceder ao contacto com os clubes que treinam nestes espaços, de forma a proceder à agilização de regras e procedimentos de utilização comuns, e posteriormente as mesmas darão lugar à atualização deste manual e respetivas normas de desconfinamento mais específicas.

Tem de ser criada uma estratégia para que atletas, treinadores e pessoal ligado às equipas de treino fiquem devidamente identificados na deslocação às instalações, horários de treinos e informados dos procedimentos que deverão contemplar:

- Critérios para gestão da lista de atletas/treinadores/pessoal autorizado e de que declaram a ausência de sintomas ou sinais de doença COVID-19;
- Medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações, de acordo com as expressas neste manual;
- Criação de um anexo com procedimentos de proteção específicos durante e após o treino, horários de utilização das instalações, prevendo períodos de limpeza e desinfeção entre turnos, medidas de higienização antes e após o treino;
- Sinalética informativa de chão e parede;
- Definição e marcação dos corredores de circulação;
- Criação das zonas de higienização;
- Equipamentos para as zonas de higienização (Móvel de higienização, sinalética, álcool gel, suporte de rolos de papel, liquido limpa superficies, balde do lixo e equipamento individual);

5.3. POLIDESPORTIVOS, PARQUES INFANTIS, CAMPO DE FUTEBOL DO ECOPARQUE EMPRESARIAL E MULTIUSOS DE ESTARREJA

Estas instalações ainda se encontram encerradas ao público, de acordo com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29 de maio de 2020 que prorrogou a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID -19, a Orientação n.º 30/2020 de 29/05/2020 da DGS e mais recentemente a Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020 que prorrogou a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

5.4. INSTALAÇÕES DIVERSAS

Neste tipo de instalações temos englobada a **pista de atletismo Elói Almeida** que é no exterior e situada no Parque Municipal do Antuã (ao ar livre), pelo que a mesma tem sido utilizada de acordo com o Artigo 19.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020, nomeadamente “em contexto não competitivo de modalidades desportivas individuais, conforme definidas no Despacho n.º 1710/2014, publicado no Diário da República, 2.ª série, de 4 de fevereiro, ou de modalidades coletivas por atletas federados, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS”.

Também está englobada como instalação diversa a **Churrasqueira do Parque Municipal do Antuã**, que desde o dia 15/06 passou a estar disponível para aluguer, sendo que os interessados/utilizadores terão que cumprir as orientações definidas pela DGS e as normas de utilização da mesma, nomeadamente:

- Necessário efetuar uma pré-reserva e que deverá a mesma preferencialmente ser efetuada via telefone ou *online*, através do correio eletrónico (email) cdl@cm-estarreja.pt; excepcionalmente, de forma presencial, não havendo outras formas de o fazer por parte dos utilizadores e nos seguintes horários, e mediante prévia marcação:
 - ✓ 10h às 13h30;
 - ✓ 14h30 às 16h30;
 - ✓ 17h30 às 19h30;
- O pagamento do aluguer, quando possível, deve-se realizar através de cartão multibanco ou transferência bancária;
- É informado a todos os interessados a legislação em vigor relativamente às regras de ocupação, permanência e distanciamento físico, nomeadamente quanto à limitação ou condicionamento de acesso, circulação ou permanência de pessoas em espaços frequentados pelo público, bem como

dispersão das concentrações superiores a 20 pessoas, salvo se pertencerem ao mesmo agregado familiar, e de acordo com a atual a Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020 que prorrogou a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 e a Orientação n.º 30/2020 de 29/05/2020 e sua atualização a 12/06/2020 e a 03/07/2020 (DGS).

- O espaço é limpo e desinfetado no final de cada aluguer – e por isso o mesmo não pode ser cedido em dois dias consecutivos – de acordo com a Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;

6 – BIBLIOGRAFIA

2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. *mSystems* 5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>

Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019

Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>

Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020) <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001>

DECRETO-LEI N.º 24-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 105/2020, 1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-05-29 Altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19 Este decreto-lei procede à sétima alteração ao Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março. <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

DESPACHO N.º 6134-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 110/2020, 2.º SUPLEMENTO, SÉRIE II DE 2020-06-05 Determina que o funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, assegurando o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes. <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>

Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. <https://exercisenz.org.nz/wp-content/uploads/2020/05/2020-May-6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf>

Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events—Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article

Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Nyenhuis, Sharmilee & Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.

Orientação de Encerramento Temporário das Piscinas. Departamento de Saúde Pública. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. 23 de Março de 2020. [www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao de encerramento temporario de piscinas.pdf](https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8614/Orientacao_de_encerramento_temporario_de_piscinas.pdf)

Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 025/2020 de 13/05/2020 – Medidas de Prevenção e Controlo em Creches, Creches Familiares e Amas. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020 e a 03/07/2020 – COVID-19: Atividade Física e Desporto - Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

Orientação n.º 033/2020 de 29/06/2020 - Sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado) nas Unidades de Prestação de Cuidados de Saúde. <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

PORTARIA N.º 139-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 113/2020,1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-06-12 Primeira alteração à Portaria n.º 136/2020, de 4 de junho, que procede, para o ano de 2020, à identificação das águas balneares costeiras e de transição e das águas balneares interiores, fixando as respetivas épocas balneares, e à qualificação, como praias de banhos, das praias marítimas e das praias de águas fluviais e lacustres, bem como à identificação das praias de uso limitado <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

PORTARIA N.º 136/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 109/2020, SÉRIE I DE 2020-06-04
Procede, para o ano de 2020, à identificação das águas balneares costeiras e de transição e das águas balneares interiores, fixando as respetivas épocas balneares, bem como à identificação das praias de banhos onde é assegurada a presença de nadadores-salvadores <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

Protocol for clubs and pools. ANIF Italy. 22 May 2020. Protocollo delle Misure per il Contrasto el il Contenimento della Diffusione del Virus COVID-19 nei Centri Sportivi Condiviso dal Governo/Parti Sociali/Regioni il 17 Maggio 2020. Associazione Nazionale Impianti Sport & Fitness Palestre. ANIF. <https://www.europeactive.eu/covid19>

Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020. <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/375292/20200525+-+Recomendac%CC%A7o%CC%83es+para+a+elaborac%CC%A7a%CC%83o+de+um+Plano+de+Retoma.pdf/c8790e7-80cb-01a2-f574-ac007b33766f?t=1590661179662>

REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>

Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. <https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-Workout-Facilities-GuidanceDocument.pdf>

RESOLUÇÃO DO CONSELHO DE MINISTROS N.º 43-B/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 113/2020, 2.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-06-12 Prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

RESOLUÇÃO DO CONSELHO DE MINISTROS N.º 40-A/2020 - DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 105/2020, 1.º SUPLEMENTO, SÉRIE I DE 2020-05-29 Prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 <https://dre.pt/legislacao-covid-19-upo>

“Social Distancing v2.0: During Walking, Running and Cycling”

[http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20 White Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20%20White%20Paper.pdf)

SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08_05. https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf

Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020

Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.

Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358>

World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020.