



PLANO DE RETOMA COVID-19 RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A PRÁTICA DE ESCALADA

#PratiqueDesportoemSegurança

Índice

INTRODUÇÃO	4
PRÁTICA DE ATIVIDADES AO AR LIVRE	4
MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA	4
PONDERE NÃO PRATICAR MODALIDADES DE AR LIVRE	4
PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	5
DESLOCAÇÃO	5
HÁBITOS DE PRÁTICA.....	5
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA	6
RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS	6
ESCALADA EM ROCHA	6
ESCALADA COM CORDA (VIAS DE UM LARGO)	6
PONDERE NÃO ESCALAR	6
PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	6
DESLOCAÇÃO.....	6
HÁBITOS DE PRÁTICA	7
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA.....	8
ESCALADA COM CORDA (VIAS DE VÁRIOS LARGOS)	8
ESCALADA DE BLOCO	8
PONDERE NÃO ESCALAR.....	8
PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE.....	8
DESLOCAÇÃO	9
HÁBITOS DE PRÁTICA.....	9
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA	10
ESCALADA EM EAE	10
AR LIVRE	10
ENQUADRAMENTO	10
PONDERE NÃO ESCALAR	10
PLANIFICAÇÃO.....	10
DESLOCAÇÃO.....	11
HÁBITOS DE PRÁTICA	11
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA.....	12
GINÁSIOS DE ESCALADA	13
CLIENTES, UTENTES E FREQUENTADORES	13
ENQUADRAMENTO	13
PONDERE NÃO ESCALAR	13
PLANIFICAÇÃO.....	13
HÁBITOS DE PRÁTICA	13
RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA.....	14

CLUBES EMPRESAS E ORGANIZAÇÕES.....	15
ENQUADRAMENTO	15
PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES.....	16
SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO	16
TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL	16
DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS	17
PLANO DE CONTINGÊNCIA	17
PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES	17
DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO.....	17
BALNEÁRIOS	18
INSTALAÇÕES SANITÁRIAS.....	18
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI).....	18
PLANO DE CONTINGÊNCIA DE SINTOMAS DURANTE O TREINO	18
INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS.....	18
INSTALAÇÃO DESPORTIVA.....	19
GUIA PARA A CRIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA -EXEMPLOS	19
EXEMPLO 1 – PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES.....	19
EXEMPLO 2 - DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO	19
EXEMPLO 3 – BALNEÁRIO	20
EXEMPLO 4 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS	20
EXEMPLO 5 - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI).....	20
EXEMPLO 6 - PLANO DE CONTINGÊNCIA SE SINTOMAS DURANTE O TREINO	21
EXEMPLO 7 - INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS	21
EXEMPLO 8 – GINÁSIO DE ESCALADA.....	21
ANEXOS	23
CARTAZES – COVID 19.....	24
TERMO DE RESPONSABILIDADE – COVID 19.....	28
DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS.....	29

INTRODUÇÃO

Perante a problemática originada pela pandemia causada pelo surto de COVID-19 e em linha com as orientações fornecidas pelas autoridades nacionais, nomeadamente a Direção Geral de Saúde (DGS), a **Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP)**, enquanto **órgão de tutela, gestão e regulamentação da Escalada** apresenta um conjunto de recomendações gerais que pretendem, alertar, sensibilizar e informar os praticantes individuais e as organizações no sentido de mitigar as práticas irresponsáveis e promover comportamentos seguros que permitam prevenir o contágio e a disseminação do novo Coronavírus.

Estas recomendações têm como destinatários: os **sujeitos individuais e entidades coletivas**, na qualidade de **praticantes e promotores das atividades desportivas e recreativas supracitadas**.

O conjunto de sugestões e recomendações que se seguem **não exclui os mencionados, de quaisquer responsabilidades individuais e coletivas**, relativamente às opções e comportamentos adotados na prática de atividades ao ar livre e independentemente de qualquer que seja o seu carácter.

Neste contexto propomos o presente **Plano de Retoma**, no respeito pelas orientações do Governo, da Direção Geral de Saúde e demais entidades competentes.

PRÁTICA DE ATIVIDADES AO AR LIVRE

Incluem-se nas práticas desenvolvidas ao ar livre e na natureza, um conjunto vasto de atividades de cariz desportivo e recreativo. Esta multiplicidade de abrangências implica que as formas de prática são variadas e que os locais, onde as mesmas acontecem, podem possuir particularidades muito diferenciadas. Características mais citadinas ou mais rurais e qualificações mais associadas a ambientes marítimos, florestais e/ou montanhosos.

MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA

Contribua com um exemplo de uma prática responsável e condizente com o respeito pelas regras e recomendações para a prevenção do contágio do novo COVID-19, bem como o respeito e consideração pelas comunidades locais, pelos restantes praticantes e pela proteção e preservação da natureza.

PONDERE NÃO PRATICAR MODALIDADES DE AR LIVRE

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o de isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco e o seu tipo de prática pressupor contacto com outros praticantes;
- Se o local onde pretende praticar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes praticantes no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;

PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

Programe e planeie antes de sair para uma atividade ao ar livre na natureza. Recolha informação sobre o local para onde se pretende deslocar e certifique-se que:

- Evita viagens longas, mantendo-se, de preferência, próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- A sua permanência no local para onde se pretende deslocar está permitida pelas autoridades nacionais;
- O mesmo se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde;
- Existem condições de segurança sanitária e a área encontra-se inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;
- Procedeu à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes, ou manteve o mesmo em quarentena por 72h ao ar livre, antes da sua saída;
- Previu-se relativamente a outros fatores tais como, as condições meteorológicas, o conhecimento do terreno, a **redução da exposição e da tomada de risco na atividade** que pretende praticar. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento poderão possuir, nesta fase, a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possui um plano alternativo para o caso de não ser possível ou segura a prática de atividades no local que tinha pensado anteriormente.

DESLOCAÇÃO

Perante a logística de deslocação:

- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens no caminho, tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após o evento;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas.

HÁBITOS DE PRÁTICA

Procure adaptar os seus hábitos de prática a esta nova realidade, tendo em consideração que as suas ações influenciam também os demais:

- Reduza a exigência dos desafios de prática, caso considere que tal faz sentido, a fim de reduzir o risco de acidente;
- Procure praticar a sua atividade, afastado dos outros praticantes;
- Inclua hábitos adicionais de higiene e limpeza regular nas suas rotinas de prática;
- Evite a partilha de alimentos e líquidos;
- Pondere recorrer ao uso da máscara e equipamentos de proteção individual para a prática, nos casos em que existem muitas pessoas no mesmo local;
- Siga as recomendações dos fabricantes na desinfeção, limpeza e conservação do seu material desportivo. Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material;
- Inclua hábitos diferenciados, de acordo com a especificidade da atividade e que permitam implementar a prática, de forma a reduzir o risco para si e para os demais.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível a sua pegada ecológica e o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Proceda à recolha dos seus resíduos, evitando misturar o lixo, produzido por si, com o de outras pessoas;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de praticantes;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie sempre os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de iniciar a prática desportiva, seguindo sempre as recomendações e normas estabelecidas.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

ESCALADA EM ROCHA

ESCALADA COM CORDA (VIAS DE UM LARGO)

PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o local onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes escaladores no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória.

PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

- De preferência evite viagens longas, mantendo-se próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- A permanência no local para onde se pretende deslocar está permitida pelas autoridades nacionais;
- Se o mesmo se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde;
- Existem condições de segurança sanitária e a área se encontra inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;
- Proceda à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes*, ou mantenha o mesmo em quarentena 72h ao ar livre, antes e depois da prática;
- Previna-se relativamente a outros fatores tais como, as condições meteorológicas e o conhecimento do terreno, de modo a reduzir a **exposição e o risco**. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento possuem nesta fase a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possua um plano alternativo para o caso de não ser possível escalar no local que tinha pensado anteriormente.

*Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material.

DESLOCAÇÃO

- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens no caminho, tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;

- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Estacionar, sempre que possível, num local amplo e fora da comunidade local antes de iniciar a aproximação às zonas de escalada;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2 metros entre indivíduos enquanto retira o material de escalada do carro;
- Cada escalador deve transportar o seu próprio material, comida e água e deve manter uma distância de 4 metros na aproximação ao sector;
- Aconselha-se que cada escalador transporte consigo um kit de primeiros-socorros, que deve também conter EPI anti-COVID-19.

HÁBITOS DE PRÁTICA

- No caso de estarem outros pares de cordada no mesmo setor, evitar a tentativa das mesmas vias, e manter a distância de segurança;
- Não partilhar material individual (arnês, saco de magnésio, pés de gato, capacete, escova, etc.);
- Manter a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos nos momentos anteriores à escalada;
- Em situações em que tal não seja possível recomenda-se o uso de máscara;
- O segurador e o escalador devem desinfetar as mãos antes e depois da tentativa do escalador, por forma a não contaminar ou não ser contaminado pelo material partilhado (corda, grigri, reverso, fitas-expresso, mosquetões, etc.);
- Se as mãos estiverem muito sujas, recomenda-se a lavagem das mãos antes da aplicação da solução alcoólica;
- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a desinfeção das mãos com solução alcoólica a cada 30 minutos;
- Fazer a verificação de segurança do parceiro visualmente e sem contacto;
- A escalada é uma atividade desportiva que se desenvolve com a partilha de materiais, presas e superfícies, por este motivo, durante a tentativa, tanto o segurador como o escalador devem evitar tocar na cara;
- A técnica de “chapagem” deve ser realizada sem que a corda passe previamente pela boca;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas;
- O segurador deverá efetuar as manobras de segurança com luvas;
- Quando se dá informações ao escalador (movimentos, passos, etc...) deveremos sempre manter a distância de segurança e procurar não gritar;
- Não partilhar alimentos ou líquidos;
- Em caso de acidente, cumprir todas as recomendações preconizadas para os primeiros socorros, e utilizar EPI anti-COVID-19;
- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e o lixo, colocando-os num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes.
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado;
- **Para a higienização dos EPI recomenda-se a utilização de um dos seguintes protocolos:**
Protocolo 1:
 - Deixar o material em quarentena durante 72h ao ar livre.

Protocolo 2:

- Submergir o EPI em água quente durante pelo menos 30 minutos a uma temperatura máxima de 65°C e depois lavar com **água e sabão** (ATENÇÃO: estas são medidas excepcionais para o período de pandemia COVID-19, em circunstâncias normais o EPI deve ser lavado a 30°, de acordo com as indicações do fabricante);
- Secar o EPI à sombra num local arejado.

As medidas implementadas no âmbito da prevenção do contágio do novo COVID-19 não podem, em momento algum, sobrepor-se à salvaguarda da integridade física do escalador.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível a sua pegada ecológica e o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nos setores;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie sempre os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre as recomendações e normas estabelecidas pelas entidades oficiais;

ESCALADA COM CORDA (VIAS DE VÁRIOS LARGOS)

1. As medidas de distanciamento social são das mais efetivas na redução da transmissão da COVID-19.
2. Neste tipo de prática não é possível manter a distância de 2m do companheiro de cordada.
3. Para além deste pressuposto, a complexidade das tarefas que são exigidas aos escaladores no momento da reunião, não permitem realizar a correta higienização das mãos e manter a etiqueta respiratória.
4. Por estes motivos, não é recomendável, nesta fase, escalar vias de vários largos.
5. Excetua-se, a esta recomendação, as cordadas de escaladores que coabitam na mesma residência.

ESCALADA DE BLOCO

PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o local onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes escaladores no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;

PLANIFICAÇÃO DA ACTIVIDADE

- Evite viagens longas, mantendo-se próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- A permanência no local para onde se pretende deslocar está permitida pelas autoridades nacionais;
- Se o mesmo se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde;
- Existem condições de segurança sanitária e a área encontra-se inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;

- Proceda à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes*, ou mantenha o mesmo em quarentena por 72 horas ao ar livre, antes e depois da prática;
- Previna-se relativamente a outros fatores tais como, as condições meteorológicas e o conhecimento do terreno, de modo a reduzir a **exposição e o risco**. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento possuem nesta fase a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possua um plano alternativo para o caso de não ser possível escalar no local que tinha pensado anteriormente.

*Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material.

DESLOCAÇÃO

- De preferência, evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens no caminho tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência, evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé, evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Estacionar, sempre que possível, num local amplo e fora da comunidade local antes de iniciar a aproximação às zonas de bloco;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2 metros entre indivíduos enquanto retira o material de escalada do carro;
- Cada escalador deve transportar o seu próprio material, comida e água e deve manter uma distância de 4m na aproximação ao sector;
- Aconselha-se que cada escalador transporte consigo um kit de primeiros socorros, que deve também conter EPI anti-COVID-19.

HÁBITOS DE PRÁTICA

- Caso nos encontremos com outros escaladores devemos manter-nos em blocos ou setores diferentes que permitam cumprir as regras de afastamento social;
- Não partilhar materiais individuais (crashpads, escovas, sacos de magnésio, etc.);
- Manter a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos nos momentos anteriores à escalada;
- Em situações onde tal não seja possível recomenda-se o uso de máscara;
- O escalador deve desinfetar as mãos com solução alcoólica antes e depois de cada tentativa;
- Se as mãos estiverem muito sujas, recomenda-se a lavagem das mãos antes da aplicação da solução alcoólica;
- A Escalada de Bloco é uma atividade desportiva que se desenvolve em presas e superfícies partilhadas por escaladores, por este motivo, durante a escalada, deverá evitar tocar na cara;
- O(s) Spotter(s) deverá(ão) efetuar as manobras de segurança com luvas e máscara;
- Quando se dá informações ao escalador (movimentos, passos, etc...) deveremos sempre manter a distância de segurança e procurando não gritar;
- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a desinfeção das mãos com solução alcoólica a cada 30 minutos;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas
- Não partilhar alimentos ou líquidos;
- Em caso de acidente, cumprir todas as recomendações de preconizadas para primeiros socorros, e utilizar EPI anti-COVID-19;

- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e lixo, colocando-os num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado.

As medidas implementadas no âmbito da prevenção do contágio da nova COVID-19 não podem, em momento algum, colocar em perigo a integridade física do escalador.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível a sua pegada ecológica e o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nas zonas de bloco;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie sempre os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre as recomendações e normas estabelecidas pelas entidades oficiais.

ESCALADA EM EAE

AR LIVRE

ENQUADRAMENTO

1. Existem no país variadas Estruturas Artificiais de Escalada (EAE) ao ar livre, a maioria, dizendo respeito a estruturas destinadas à prática de Escalada Desportiva.
2. As características físicas, a localização e a possibilidade de controlar ou não o acesso dos utilizadores à EAE, poderão, em muitos casos, impossibilitar a aplicação de todas as medidas de mitigação de propagação da COVID-19 expressas nas orientações 030/2020 e 036/2020 da Direção Geral de Saúde.
3. Todos os utilizadores coletivos e individuais deverão, em primeiro lugar, contactar a entidade gestora da EAE, solicitando autorização para a atividade.
4. As recomendações que se seguem supõem, portanto, que o Pedido de Autorização foi deferido e destinam-se exclusivamente a orientar a prática durante a permanência na EAE.

PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o local onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não houver condições para manter as regras de distanciamento social;
- Se os restantes escaladores no local não respeitarem as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;

PLANIFICAÇÃO

- De preferência evite viagens longas, mantendo-se próximo de casa e tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- Informe-se sobre se a permanência no local onde se encontra a EAE, para onde se pretende deslocar, está permitida pelas autoridades nacionais;

- Verifique se existem condições de segurança sanitária e a EAE se encontra inserida numa **área ou comunidade local onde o de risco de contágio não é elevado**;
- Verifique se o espaço se encontra com **reduzido número de pessoas**, existindo condições que permitam manter a distância social recomendada pelas autoridades de saúde e escolha uma EAE e um horário mais conveniente;
- Previna-se relativamente a outros fatores que aumentem a **exposição e o risco**. Lembre-se que os meios de salvamento e resgate, bem como os recursos hospitalares e de tratamento possuem nesta fase a tendência para situações de sobrelotação e esgotamento de recursos;
- Possua um plano alternativo para o caso de não ser possível escalar na EAE que tinha pensado anteriormente;
- Antes de tocar no material de escalada ou em qualquer equipamento da EAE dever proceder à lavagem e higienização das mãos ou, em alternativa, desinfetar as mesmas com uma solução alcoólica.

*Muitos desinfetantes são tóxicos e/ou corrosivos e podem colocar em causa a segurança do material.

DESLOCAÇÃO

- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens em caminho tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfecção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas;
- Procure estacione, sempre que possível, num local amplo e fora da comunidade local antes de iniciar a aproximação à EAE;
- Mantenha as recomendações gerais, nomeadamente, a distância de 2m entre indivíduos enquanto retira o material de escalada do carro;
- Cada escalador deve transportar o seu próprio material, comida e água e deve manter uma distância de 4m na aproximação à EAE;
- Aconselha-se que cada escalador transporte consigo um kit de primeiros socorros, que deve também conter EPI anti-COVI-19.

HÁBITOS DE PRÁTICA

- Siga o **protocolo de atuação** determinado e recomendado pelo organismo que gere o espaço e/ou a sinalética presente no local e prevista para o mesmo efeito;
- No caso de estarem outros pares de cordada no mesmo espaço, evitar a tentativa das mesmas vias/blocos e manter a distância de segurança;
- Não partilhar material individual (arnês, saco de magnésio, pés de gato, capacete, escova, etc.);
- Manter a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos nos momentos anteriores à escalada;
- Coloque a máscara facial:
 - Equipas Técnicas;
 - Colaboradores e funcionários;
 - Praticantes em situações de não realização de exercício físico, ou durante a prática de exercícios sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante;
- O segurador e o escalador devem desinfetar as mãos antes e depois da tentativa do escalador, por forma a não contaminar ou não ser contaminado pelo material partilhado (corda, grigri, reverso, fitas-expresso, mosquetões, etc.);
- Se as mãos estiverem muito sujas, recomenda-se a lavagem das mãos antes da aplicação da solução alcoólica;

- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a lavagem e desinfeção das mãos com solução alcoólica a cada 30 minutos;
- Fazer a verificação de segurança do parceiro visualmente e sem contacto;
- A escalada é uma atividade desportiva que se desenvolve com a partilha de materiais, presas e superfícies, por este motivo, durante a tentativa, tanto o segurador como o escalador devem evitar tocar na cara;
- A técnica de “chapagem” deve ser realizada sem que a corda passe previamente pela boca;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas;
- O segurador deverá efetuar as manobras de segurança com luvas;
- Se dá informações ao escalador (movimentos, passos, etc...) deveremos sempre manter a distância de segurança e procurar não gritar;
- Não partilhar alimentos ou líquidos;
- Em caso de acidente, cumprir todas as recomendações de preconizadas para primeiros socorros, e utilizar EPI anti-COVID-19;
- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e lixo e colocar os mesmos num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem de roupa com detergente líquido em programas longos e de água quente com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Cada escalador deverá separar o seu material de escalada e lixo, colocando-os num saco de plástico ou mochila, não devendo retirá-los antes de chegar a casa, ou misturá-los com os de outras pessoas;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado;
- **Para a higienização dos EPI recomenda-se a utilização de um dos seguintes protocolos:**

Protocolo 1:

- Deixar o material em quarentena durante 72h ao ar livre.

Protocolo 2:

- Submergir o EPI em água quente durante pelo menos 30 minutos a uma temperatura máxima de 65° C e depois lavar com **água e sabão** (ATENÇÃO: estas são medidas excecionais para o período de pandemia COVID-19, em circunstâncias normais o EPI deve ser lavado a 30°, de acordo com as indicações do fabricante);
- Secar o EPI à sombra num local arejado.

As medidas implementadas no âmbito da prevenção do contágio da nova COVID-19 não podem, em momento algum, colocar em perigo a integridade física do escalador.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nas EAE;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre os prazos e normas estabelecidas pelas entidades oficiais e pelas organizações que gerem as EAE.

GINÁSIOS DE ESCALADA

CLIENTES, UTENTES E FREQUENTADORES

ENQUADRAMENTO

As recomendações que se seguem têm como objetivo **sensibilizar os frequentadores dos espaços correspondentes as EAE indoor**, mas também **orientar e apoiar as organizações e empresas que prestam serviços nestes espaços**, para a criação e gestão dos procedimentos que permitam a adequação da atividade e dos serviços prestados, no contexto do plano de retoma gradual das atividades, de forma segura e com qualidade.

PONDERE NÃO ESCALAR

- Se apresentar qualquer tipo de sintomas, mesmo que leves, nos 14 dias anteriores à atividade;
- Se recebeu outras indicações sanitárias como o isolamento, por contacto com algum caso suspeito;
- Se pertencer a algum grupo de risco;
- Se o ginásio ou EAE onde pretende escalar se encontra com muitas pessoas e não existirem condições para manter as regras de distanciamento social;
- Os restantes praticantes presentes no local não levam em consideração as medidas de distanciamento social, de higienização das mãos e normas de etiqueta respiratória;
- De preferência evite viagens longas e se possível mantenha-se perto da sua zona de residência;
- Quando efetuar paragens em caminho tenha em consideração a vulnerabilidade das comunidades locais perante a entrada e presença de visitantes oriundos do exterior;
- De preferência evite partilhar a viatura com outros;
- Caso partilhe a viatura com outros ocupantes recorra ao uso da máscara e/ou outros equipamentos de proteção individual e proceda à higienização das mãos, limpeza e desinfeção das áreas comuns do veículo, antes e após a viagem;
- Caso se desloque a pé evite as zonas de maior concentração de pessoas.

PLANIFICAÇÃO

- De preferência evite viagens longas, procurando um ginásio próximo de casa;
- Evite a partilha de viaturas, caso não seja possível, utilize luvas e máscara descartáveis durante a viagem e mantenha as normas de etiqueta respiratória;
- Escolha um ginásio e um horário com poucas pessoas;
- Proceda à marcação e agendamento prévio, em articulação com a organização ou empresa que gere o ginásio ou EAE;
- Proceda à desinfeção de todos os materiais conforme recomendação dos fabricantes, ou mantenha o mesmo em quarentena durante 72 horas ao ar livre.

HÁBITOS DE PRÁTICA

- Siga o protocolo de atuação determinado e recomendado pelo organismo, ou empresa, que gere o ginásio ou a EAE e tome atenção as indicações presentes na sinalética existente no local e prevista para o mesmo efeito;
- Antes de entrar deixe o calçado da rua à porta, trocando-o por outro devidamente higienizado
- Coloque a máscara facial:
 - Equipas Técnicas;
 - Colaboradores e funcionários;
 - Praticantes em situações de não realização de exercício físico, ou durante a prática de exercícios sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante;
- Proceda à higienização e lavagem das mãos, ou a desinfeção das mesmas com solução alcoólica antes e após o treino;

- Efetue o check-in de forma rápida e ordeira, procurando respeitar a distância de segurança para com os elementos do staff;
- Caso efetue pagamento, procure fazê-lo através de meios automáticos e sem recurso a trocas de dinheiro;
- Mantenha a distância de segurança de 2 metros entre indivíduos enquanto permanecer em todo o espaço;
- Não partilhar os equipamentos individuais tais como: escovas, sacos de magnésio, pés de gato ou outros equipamentos inerentes à prática;
- Não partilhe garrafas ou recipientes com líquidos, destinados à hidratação durante a prática e procure marcar e identificar os mesmos para evitar enganos;
- Mantenha os seus pertences arrumados nos locais indicados para o efeito e com distancia suficiente em relação aos demais;
- Permaneça no colchão apenas durante a prática, isto é, durante o menor tempo possível;
- Procure distribuir-se pelo espaço, evitando aglomerações;
- Na presença de outros escaladores, mantenha-se em blocos e percursos de escalada diferentes e onde seja possível cumprir as regras de afastamento social;
- Durante a prática e na troca de informações com outros escaladores tente manter a distância de segurança e procure não gritar;
- A Escalada é uma atividade desportiva que se desenvolve em presas e superfícies partilhadas por escaladores, por este motivo, durante a escalada deverá evitar tocar na cara;
- Recomenda-se a desinfecção das mãos com solução alcoólica antes e depois de cada tentativa.
- Em períodos de repouso de maior duração, recomenda-se a lavagem e higienização das mãos, ou a desinfecção das mesmas com solução alcoólica a cada 30 min;
- Recomenda-se a utilização de magnésio líquido em detrimento do magnésio em pó;
- A eliminação do magnésio em excesso nas presas deverá ser feita através da utilização de uma escova não partilhada, não devendo, em situação alguma, soprar-se para as presas;
- Procure reduzir e limitar o tempo de prática e permanência no local;
- Após chegar a casa recomenda-se a lavagem da roupa utilizada com detergente líquido, em programas longos e de água quente, com a temperatura máxima permitida pelos fabricantes;
- Recomenda-se passar um pano húmido pelo calçado, com uma diluição de 2% de lixívia ou utilizar outro desinfetante apropriado;
- **Para a higienização dos EPI recomenda-se a utilização de um dos seguintes protocolos:**

Protocolo 1:

- Deixar o material em quarentena durante 72h ao ar livre.

Protocolo 2:

- Submergir o EPI em água quente durante pelo menos 30 minutos a uma temperatura máxima de 65° C e depois lavar com **água e sabão** (ATENÇÃO: estas são medidas excecionais para o período de pandemia COVID-19, em circunstâncias normais o EPI deve ser lavado a 30°, de acordo com as indicações do fabricante);
- Secar o EPI à sombra num local arejado.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E CONDUTA

- Reduza o máximo possível o impacto da sua presença nos locais de prática;
- Evite a permanência muito prolongada nas EAE;
- Seja proactivo na recolha e na partilha de informações e recomendações com a comunidade de escaladores;
- Questione sempre as fontes de informação e privilegie os meios oficiais;
- Pondere bem o momento de retomar a prática desportiva, seguindo sempre os prazos e normas estabelecidas pelas entidades oficiais e pelas organizações que gerem as EAE.

ENQUADRAMENTO

A implementação de procedimentos para a alteração do normal funcionamento das entidades que gerem ginásios de escalada deverá antes de mais obedecer às medidas, de carácter legislativo, decretadas pelas Autoridades Nacionais e que visem o enquadramento das atividades laborais e comerciais contempladas para cada local:

1. De acordo com as orientações nº 030/2020 de 29/5/2020 e nº 036/2020 de 25/8/2020 da Direção Geral de Saúde todas as infraestruturas onde decorra a prática de atividade física e desportiva devem:
 - a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34,º - B¹ Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
 - b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
 - c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)² necessário aos funcionários;
 - d) Informar os funcionários que não devem frequentar os Espaços onde decorre a prática de atividade física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especialmente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
 - e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
 - f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto das receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);
 - g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para a acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde Local, Regional ou Nacional o determine.
2. Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços ao ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza:
 - a) Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
 - b) Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)³ para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;
 - c) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome, mail e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

¹ Para efeitos do disposto na Lei n. 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção – Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho.

² Orientação 019/2020 de 03/04/2020. “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS.

³ Orientação 019/2020 de 03/04/2020 “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde” da DGS

3. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/ colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
 - a) Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos de fácil acesso;
 - b) No caso de prática de desporto ou competições em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
4. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a) Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
 - b) Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
 - c) Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto e ao ar livre, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível;
 - d) Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré- competições.
5. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
6. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

1. Todos os atletas e treinadores deverão proceder às marcações das sessões de treino no GINÁSIO DE ESCALADA através do envio de email (ou outro meio digital) com solicitação de autorização e respetiva lista de utilizadores (com nome, mail e contacto telefónico de cada utilizador).
2. Ficam autorizados a utilizar as instalações do GINÁSIO DE ESCALADA os praticantes desportivos, bem como os treinadores, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

1. Antes de acederem às instalações desportivas, todos os atletas e treinadores terão de assinar e enviar a entidade gestora do GINÁSIO DE ESCALADA, o “Termo de Responsabilidade COVID-19”, anexo ao presente documento.
2. É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contra-indicações ou restrições para a prática desportiva.

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os atletas e treinadores terão de assinar e enviar para a entidade gestora do GINÁSIO DE ESCALADA a “Declaração de Consentimento de Tratamento de Dados Pessoais”, anexa ao presente documento.

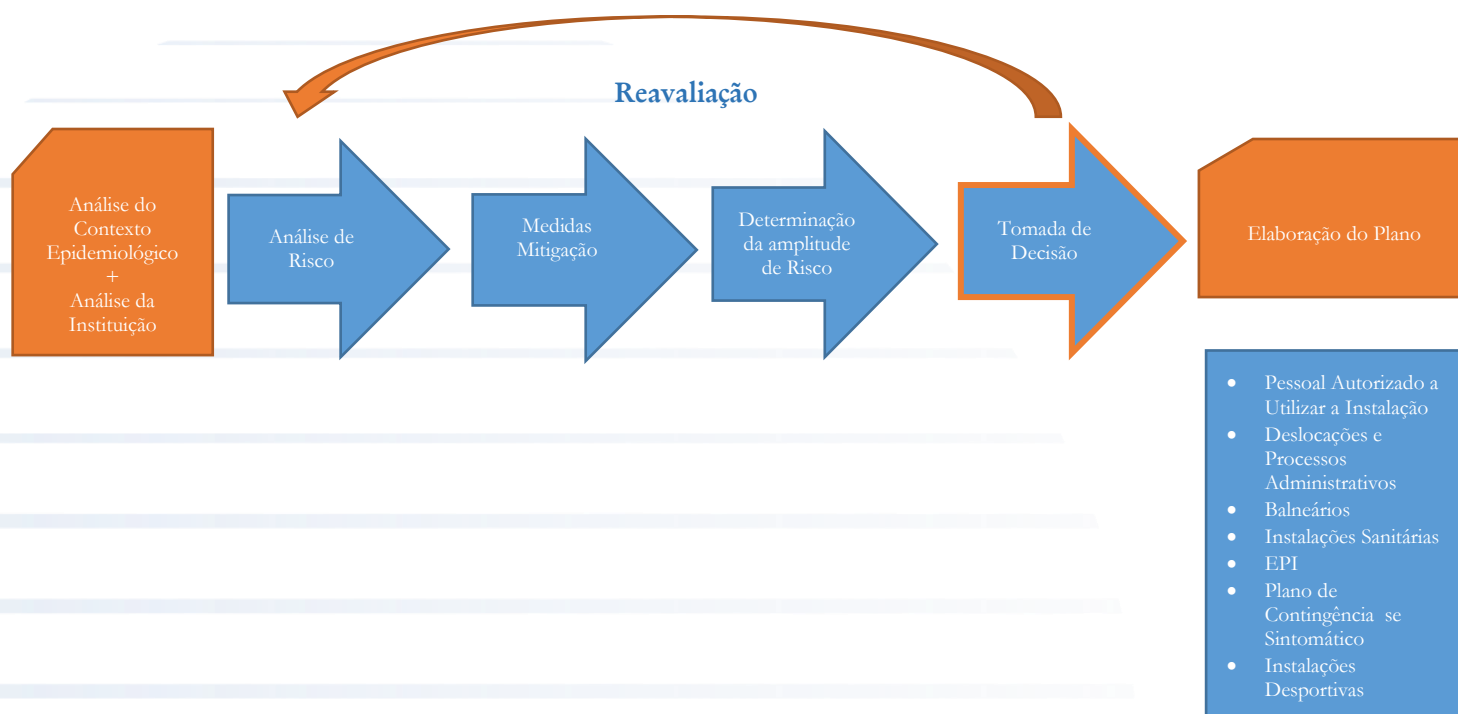
PLANO DE CONTINGÊNCIA

Todos os GINÁSIOS DE ESCALADA deverão implementar, à luz da legislação atual, um Plano de Contingência próprio para a COVID-19.

Nesse sentido, apresentamos de seguida um Guia para a Criação do Plano de Contingência no qual as entidades gestoras se poderão basear.

GUIA PARA A CRIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

(adaptado de *Guia para a Criação de Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários – COVID 19 - IPDJ*)



PESSOAL AUTORIZADO A ENTRAR NAS INSTALAÇÕES

Indicar os procedimentos para que atletas, treinadores e pessoal ligado às equipas de treino fiquem autorizados a deslocarem-se às instalações. Os procedimentos deverão contemplar:

- Contacto da Organização (email, telefone, ou plataforma online) a utilizar para pedidos de autorização;
- Critérios para gestão da lista de atletas/treinadores/ pessoal autorizado;
- Conteúdo do pedido a ser efetuado – Identificação, declaração da ausência de sintomas ou sinais de doença COVID-19 (ou declaração médica), Termo de Responsabilidade Individual assinado e datado.

(exemplo 1)

DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO

- O Plano deve reforçar os procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários fora dos momentos de treino, nas deslocações de e para as instalações de treino e indicar os procedimentos administrativos à chegada ou à saída das instalações;

- Nos pontos de entrada definidos, deverão ser montados pontos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Recomenda-se ainda que os postos de controlo sejam equipados com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra e material informativo.

(exemplo 2)

BALNEÁRIOS

- Deve ser indicado se os balneários se encontram encerrados, como se procede para a guarda de objetos pessoais, etc., respeitando as normas decretadas em cada momento pelas Autoridades de Saúde.

(exemplo 3)

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- O Plano deverá contemplar a disponibilização de instalações sanitárias e procedimentos para a limpeza e desinfeção das mesmas. Deverão constar do manual:
 - Diferenciação entre instalações sanitárias para funcionários e para atletas/treinadores (estas últimas a utilizar apenas em caso de emergência);
 - Procedimentos a seguir após uso de emergência dos balneários – recomendamos encerramento por 2 a 3 horas, seguido de limpeza e desinfeção;
 - Disponibilização de kit de limpeza para os utilizadores sanitários (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável);
 - Horário reforçado de limpeza e desinfeção das instalações sanitárias.

(exemplo 4)

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

- O Plano deverá indicar os EPI a ser utilizados por todos os praticantes desportivos e funcionários, bem como instruções para o correto uso dos mesmos.

(exemplo 5)

PLANO DE CONTINGÊNCIA DE SINTOMAS DURANTE O TREINO

- Se aplicável, deve estar prevista a definição da Sala de Isolamento com WC, identificando o Trajeto para Sala de Isolamento, o Material para Sala de Isolamento – telefone, termómetro, lenços de papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, recipiente para lixo e os procedimentos a seguir, bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante o treino.

(exemplo 6)

INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

O Plano deverá explicitar as instalações/equipamentos que podem ser utilizados, considerando:

- As características desportivas, técnicas e regulamentares específicas da escalada desportiva / escalada de bloco;
- As características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde;
- Os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações, expressas no manual;
- Recomendamos a criação de Anexos com procedimentos de proteção específicos para **cada instalação a utilizar**, contemplando:
 - Medidas de proteção antes, durante e após o treino;
 - Horários de utilização das instalações, prevendo períodos de limpeza e desinfeção entre turnos;
 - Medidas de higienização antes e após treino.

(exemplo 7)

GUIA PARA A CRIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA - EXEMPLOS

Os exemplos que constam nesta secção do documento são meramente exemplificativos e podem/ devem ser adaptados a cada realidade.

EXEMPLO 1 – PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES

1. Pedido de Autorização

Ficam autorizados a utilizar as instalações da _____ [entidade responsável], os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

As listas de utilizadores deverão ser enviadas para _____ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email _____@_____, pelo _____ [responsável do grupo de praticantes].

As medidas de mitigação do risco de propagação, que podem incluir a alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas do treino.

2. Termo de Responsabilidade Individual

Antes de acederem às instalações desportivas, todos os utilizadores terão de assinar e enviar para _____ [a entidade coordenadora da instalação desportiva], através do email _____@_____, o Termo de Responsabilidade Individual, anexo ao presente documento.

É recomendável que os participantes, que pretendem reiniciar a atividade, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sinais e sintomas de doença COVID-19, bem como da inexistência de contraindicações ou restrições para a prática desportiva (no pressuposto que esta atividade desportiva se venha a realizar de acordo com a capacidade e nível de desempenho do praticante).

EXEMPLO 2 - DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO

1. Comportamento fora do treino

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

2. Deslocações para e das instalações de treino

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

3. Circulação nas instalações de treino

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica.

4. Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.

5. Controlo de Acessos

- 5.1 O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.
- 5.2 Existirão pontos de controlo, nas entradas das diversas instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro, Guia para elaboração de um Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes Desportivos e Funcionários - COVID-19 6 oxímetro, máscaras, luvas descartáveis, espátula abaixa línguas, toalhetes alcoolizados, solução de desinfeção de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador.

EXEMPLO 3 – BALNEÁRIO

Os balneários encontram-se encerrados.

EXEMPLO 4 - INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

1. As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).
2. Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfeção antes de reabrir para nova emergência. As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção.

EXEMPLO 5 - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

1. Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica. Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos).

2. Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento da prática.

EXEMPLO 6 - PLANO DE CONTINGÊNCIA SE SINTOMAS DURANTE O TREINO

Deteção de Caso suspeito

O treinador ou um responsável das instalações deve:

1. Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento;

Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático;
2. Contacta a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)** e segue as instruções.

EXEMPLO 7 - INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações da _____ [entidade responsável], bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva no ginásio, mediante a adoção dos termos de utilização referidos no anexo do presente documento.

EXEMPLO 8 – GINÁSIO DE ESCALADA

1. Treino

- A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando desaconselhadas socializações dentro das instalações;
- As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores;
- Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si de 2 metros;
- O Treinador (caso se aplique) deverá encontrar-se a uma distância, no mínimo, de dois metros do praticante;
- É estritamente proibida a partilha de garrafas ou recipientes com líquidos, destinados à hidratação durante a prática, devendo os praticantes marcar os mesmos para evitar enganos;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre praticantes (toalha, escovas, pés de gato, magnésio, etc.);
- É estritamente proibido circular descalço em toda a instalação;
- Desaconselha-se o contacto físico entre utilizadores, exceto aqueles que se encontrem a fazer manobras de segurança (“a dar spot”) ao escalador que faz uma tentativa;
- O praticante que está “a dar spot” deverá fazê-lo utilizando máscara cirúrgica;
- É estritamente proibida a utilização de magnésio em pó.

2. Horário de utilização

- Definição de períodos de treino, sendo que em cada período só deverá estar na instalação ou áreas da instalação o número de praticantes que permitam cumprir com as regras de distanciamento social preconizadas pelas Autoridades de saúde;
- Rotação entre vários grupos dentro da instalação: deverá ser realizada com uma distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;
- Tempo de desinfeção: não se aplica.

3. Medidas de higienização antes e depois do treino

- O praticante deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- O praticante deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- Entre os períodos de treino, toda a área deve ser higienizada, com especial atenção aos colchões que deverão ser lavados com produto adequado e serem mantidos 15 mn sem utilização.

PLANO DE HIGIENE E LIMPEZA

1. A entidade gestora do Ginásio de Escalada, no cumprimento do disposto na Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da Direção Geral de Saúde, deverá implementar um Plano de Higiene e Limpeza.
2. Independentemente das medidas implementadas, a entidade gestora deve preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

OPERACIONALIZAÇÃO

O Plano deve encontrar-se afixado de forma visível contendo as seguintes informações:

1. Sistema de registo da limpeza dos diferentes espaços do GINÁSIO DE ESCALADA com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
2. Fichas técnicas dos produtos de limpeza (detergentes e desinfetantes) a utilizar pelos profissionais de limpeza, precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, bem como medidas de proteção durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção;

TÉCNICAS DE LIMPEZA

1. A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água (este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar);
2. Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:
 - a) Paredes e teto (se aplicável)
 - b) Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - c) Equipamentos existentes nas áreas;
 - d) Instalações sanitárias;
 - e) Chão – é o último a limpar.

MATERIAIS DE LIMPEZA

1. Existem materiais distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível das áreas a limpar;
2. Os panos de limpeza são de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco:
 - a) Bancadas, mesas, e cadeiras de gabinetes, entre outros: azul;
 - b) Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos (copa): verde;
 - c) Casas de banho:
 - i. pano só para limpar o lavatório: amarelo;
 - ii. pano para as sanitas(exterior): vermelho;
 - iii. A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.
3. O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas, por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

FREQUÊNCIA DE LIMPEZA

1. A Frequência de Limpeza dos espaços do GINÁSIO DE ESCALADA deverá ser a seguinte:

- a) Superfícies de toque frequente: permanentemente (mínimo uma vez por hora) com um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo;
- b) Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser sempre que existe rotação de sessões de treino ou, no mínimo, 2 vezes ao dia;
- c) Instalações sanitárias: lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- d) Limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com produtos recomendados pelos fabricantes, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos utilizados por várias pessoas (equipamentos e materiais desportivos);
- e) Os materiais e equipamentos com superfícies porosas devem ser revestidos com película aderente antes e após cada utilização e descartar a película aderente ao fim do dia.

LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES DA ÁREA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19

1. Na limpeza e desinfecção das superfícies da Sala de Isolamento Profilático, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:
 - a) Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
 - b) Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;
 - c) Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
 - d) Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
 - e) Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
 - f) De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
 - g) Deixar secar ao ar.

LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES QUE CONTENHAM SANGUE OU OUTROS PRODUTOS ORGÂNICOS

1. Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:
 - a) Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
 - b) Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
 - c) Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
 - d) Lavar a área suja com água e detergente comum;
 - e) Enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO AO MOVIMENTO ASSOCIATIVO

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

O Movimento Associativo deve procurar manter-se informado e atualizado (informação válida em www.dgs.pt) e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que os associados e população em geral possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações



TERMO DE RESPONSABILIDADE – COVID 19

Eu, _____, com o BI/C.C n.º _____, declaro, para os devidos efeitos, que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência nas instalações desportivas, para efeitos de treino, resulta de uma decisão por mim tomada, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de risco de saúde.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas implementadas se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros. Ter conhecimento e cumprir as medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, previstas na Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29/05/2020 e subsequentes, das diretrizes da DGS e OMS e das diretrizes da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, no acesso e saída do recinto desportivo.

Reconheço que mantenho risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, e que as medidas servem para reduzir a probabilidade de contágio, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem e desinfeção das mãos e a não partilha de material desportivo.

Por fim, fazendo uso dos direitos a que a lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas, assumindo pessoal e individualmente todas as consequências e responsabilidades, declaro cumprir as disposições legais resultantes das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, declaro estar ciente e ter tomado conhecimento da informação infra prestada e declaro não ter conhecimento de estar infetado com o vírus COVID-19.

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, emito este termo de responsabilidade que dato e assino.

_____, de _____ de 2020,

Assinatura

(Caso o utilizador seja menor de idade, a declaração deve ser assinada pelo seu representante legal)

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Informações sobre tratamento de dados pessoais:

Para controlo do cumprimento da Orientação 030/2020 e 036/2020 da DGS a entidade _____ deve proceder à recolha dos dados pessoais dos seus utilizadores e funcionários.

A finalidade do tratamento dos dados é manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores que frequentaram o _____, incluindo registo da data e hora de entrada e saída, para cumprimento da referida orientação da DGS.

A legitimidade da recolha e tratamento dos dados decorre do consentimento dos titulares e da referida orientação da DGS.

O tratamento não inclui decisões automatizadas, nem definição de perfis.

Caso não submeta os dados para cumprimento da referida orientação da DGS não poderá utilizar o Ginásio de Escalada.

Os dados pessoais serão conservados pelo tempo necessário ao cumprimento da orientação da DGS, sem prejuízo do exercício dos seguintes direitos pelos titulares dos dados.

Direitos dos titulares dos dados:

Mediante contacto com os responsáveis pelo tratamento, os titulares dos dados podem, nos termos previstos na legislação, exercer os direitos de retirar o consentimento prestado, obter confirmação do tratamento dos dados, acesso aos dados, retificação dos dados, limitação do tratamento, apresentar reclamação à autoridade de controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados), apagamento dos dados, portabilidade dos dados e oposição ao tratamento.

Declaração de consentimento:

Ao submeter os dados nos formulários devidamente assinados está a praticar um ato positivo e inequívoco que revela a sua vontade e o seu consentimento para o tratamento dos dados pessoais para as finalidades especificadas.

Assinatura

(Caso o utilizador seja menor de idade, a declaração deve ser assinada pelo seu representante legal)

Tutela



Filiações Nacionais



Filiações Internacionais



Parceiros Oficiais



SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO



SECRETARIA DE ESTADO DO TURISMO



SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO



Parceiros Comerciais



Parceiros de Comunicação



A FCMP tutela:

Alpinismo - Autocaravanismo - Campismo - Canyoning - Caravanismo - Escalada - Esqui-Montanhismo - Montanhismo - Pedestrianismo - Skyrunning