

# **Regulamento Específico e Plano de Contingência para Competições FPDD**

## **Modalidades de Baixo Risco**



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE DESPORTO PARA PESSOAS  
COM DEFICIÊNCIA

**Abril de 2021**

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	2
<b>CONTEXTO</b> .....	4
Doença por Covid-19 .....	4
Transmissão.....	4
<b>MEDIDAS DE PREVENÇÃO</b> .....	5
Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da COVID-19 .....	5
Medidas de Prevenção nos Locais de Prática.....	5
Balneários.....	8
Espaço de Prática ou Jogo .....	9
Termo de Responsabilidade .....	9
Procedimentos Perante Caso Suspeito .....	9
<b>TESTAGEM</b> .....	11
Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição .....	11
<b>CASOS OMISSOS E ATUALIZAÇÃO</b> .....	12
<b>ANEXOS</b> .....	13

## INTRODUÇÃO

A FPDD – Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Federação Multidesportiva com o Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, tem sob sua responsabilidade a Organização de Quadros Competitivos Nacionais e Representações Nacionais, para modalidades e variantes destinadas a Pessoas com Deficiência, as quais desenvolve em conjunto e por delegação com as suas Associações Nacionais de Desporto por área de Deficiência (ANDDs), cabendo-lhes a promoção da atividade desportiva e o garante das condições de segurança de todos os intervenientes que, direta e indiretamente, estão envolvidos neste sistema.

Perante a situação pandémica provocada pela COVID-19, reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde, o País e o Mundo tiveram que se adaptar no sentido de proteger a população nos mais diversos contextos. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública, emanadas pelas entidades competentes, têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

A atividade desportiva sob a égide da FPDD, aos mais diversos níveis, deverá ter presente as contingências inerentes à pandemia, provendo em todas as suas ações para mitigar o potencial de transmissibilidade do vírus SARS-CoV2, assim como os efeitos provocados pelo mesmo nos indivíduos, sendo que, pelas especificidades de alguns tipos de deficiência, estes poderão ter um maior impacto naqueles para quem promovemos as nossas atividades.

A FPDD e as suas Associadas têm presente, em todo o seu campo de intervenção, a necessidade do cumprimento das medidas e orientações que são emanadas pelas entidades de relevo nesta temática, nomeadamente pela Direção Geral de Saúde (DGS), as quais baseadas na informação científica disponível a cada momento e que são transmitidas de acordo com o estado situacional em vigência.

Tendo por base a atualização de 31/03/2021, da Orientação 036/2020 referente à COVID-19: Desporto e Competições Desportivas, dirigida a federações detentoras do estatuto de utilidade pública desportiva ou outras associações promotoras de modalidades olímpicas e paralímpicas que não estejam enquadradas em federações detentoras de utilidade pública desportiva e no seguimento da Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021, que estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19, vem a FPDD elaborar o presente regulamento, dirigido às modalidades com a estratificação de Baixo Risco de contágio por SARS-CoV-2, por ela e pelas suas ANDDs promovidas, sem prejuízo deste ser complementado pelos Planos e Normas específicos dos promotores das

atividades (ANDDs, Associações, Clubes,...) assim como dos locais e instalações onde as mesmas tenham lugar.

Ainda que possam ser desenvolvidas outras modalidades no âmbito da FPDD/ANDD, onde deve ser respeitada a estratificação de risco da Orientação DGS 036/2020, de acordo com o Plano de Atividades da FPDD para 2021, as modalidades de Baixo-Risco abrangidas são pelo presente são:

<b>MODALIDADE</b>	<b>ORGANIZAÇÃO</b>
Atividades Aquáticas	<b>ANDDI-PORTUGAL</b> <b>Área Intelectual</b>
Atletismo	
Ciclismo	
Multiatividades	
Orientação	
Remo Indoor	
Ténis de mesa	
Goalball	<b>ANDDVIS</b> <b>Área Visual</b>
Showdown	
Pesca desportiva	<b>LPDS</b> <b>Área Auditiva</b>
Voleibol de Praia	
Boccia	<b>PCAND</b> <b>Área Paralisia Cerebral</b>
Tricicleta	
Polybat	<b>FPDD</b>

Sem prejuízo de ser complementado por documentos adicionais específicos aos eventos e da responsabilidade dos promotores das atividades, assim como dos espaços onde estas ocorrem, em consonância com os normativos em vigor. Pretende-se que o presente Regulamento possa dirigir as ações no âmbito da FPDD, devendo portando, ser seguido em todas as Competições, Treinos, Estágios, Projetos e outras Atividades Desportivas sob a égide da Federação.

## CONTEXTO

### Doença por Covid-19

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infecção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infecção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

### Transmissão

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro. Isto é, as secreções respiratórias que contêm o vírus são a via de transmissão mais importante. Contudo, o contágio pode também verificar-se indiretamente através do contacto com gotículas ou outras secreções depositadas em objetos ou superfícies. Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando produtos de limpeza e desinfecção habituais.

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO

### Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da COVID-19

As principais recomendações da DGS que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são as seguintes:

- i) Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) utilizando sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;
- ii) Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- iii) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- iv) Utilizar máscara individual;
- v) As pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
- vi) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- vii) Manter a distância social;
- viii) Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- ix) Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deve deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- x) Qualquer pessoa que tenha regressado de áreas afetadas há menos de duas semanas, que apresentem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, devem permanecer em casa e ligar para a Linha SNS24: 808 24 24, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem e seguindo as orientações que vierem a ser indicadas; Nos 14 dias seguintes à sua chegada de locais onde o vírus está disseminado, devem avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia e, no caso de terem febre, informar a Linha SNS24: 808 24 24 24, mantendo-se na sua residência. Mesmo não tendo febre, deve ser promovido um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.

### Medidas de Prevenção nos Locais de Prática

Dada a multidisciplinaridade da FPDD e ANDDs em termos de modalidades, as atividades desportivas poderão ocorrer em espaços abertos ou fechados, sendo que nestes últimos existe um acréscimo do risco de transmissibilidade, pelo que deverão ser reforçadas as medidas de prevenção gerais.

A entidade promotora deverá articular com a entidade gestora do espaço onde decorra

a prática de desporto ou competições desportivas, por forma a que sejam garantidas as condições necessárias ao cumprimento dos normativos e planos vigentes, devendo estar definidos:

- Os locais de treino e competição;
- As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e as Orientações 014/2020 e 030/20203 da DGS;
- A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso possível ou provável de COVID-19;
- A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;
- O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.

A entidade gestora do espaço e/ou o promotor da competição deve ainda:

- Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
- Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
- Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, de lavagem e desinfeção correta das mãos, de utilização correta das máscaras adequadas, e normas de funcionamento das instalações.

Para cada competição e/ou treino devem ser observadas as especificidades inerentes às modalidades em causa. As competições devem observar e estar sempre em consonância e alinhadas com as recomendações da DGS e legislação em vigor, devendo observar-se as seguintes normas:

- Os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto serão submetidos a limpeza e desinfeção nos termos das Orientações 014/2020 “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)” e 030/2020 “COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto. Assim,

entre cada jogo serão desinfetadas as áreas de jogo, superfícies como bancos, mesas de jogo, materiais e equipamentos como balizas, bolas, calhas, marcadores e placas de substituição.

- Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- Todos os agentes desportivos (praticantes, elementos das equipas técnicas), 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 produto desinfetante de mãos dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
  - Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de produto desinfetante de mãos, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
  - No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de desinfetante de mãos a todos os envolvidos.
- Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
  - Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
  - Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização correta de máscara adequada é obrigatória para:
  - Equipas técnicas;
  - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
  - Praticantes, árbitros e juizes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
- As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica.
- Não são permitidos aglomerados e socializações dentro das instalações e



recintos prática, devendo ser desaconselhado que tal aconteça no exterior (e.g. Parques de Estacionamento).

- Nos pontos de entrada definidos, serão montados postos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Estes postos de controlo devem estar equipados com termómetro (preferencialmente de infravermelhos), desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), solução de desinfeção de superfícies e saco de armazenamento de resíduos. O promotor deverá garantir que o controlo das entradas é garantido por um elemento com a formação necessária para o despiste de um caso suspeito, de acordo com a Norma 004/2020 “COVID-19: Abordagem do Doente com Suspeita ou Confirmação de COVID-19”.
- Sem prejuízo para as especificidades de cada competição, o acesso aos recintos de prática apenas é permitido aos elementos da instalação desportiva a serviço, Agentes Desportivos devidamente inscritos na FPDD/ANDD para a competição em causa, Dirigentes e Técnicos da FPDD/ANDD, convidados devidamente enquadrados e credenciados pela FPDD/ANDD, jornalistas e técnicos de órgãos de comunicação social, Forças de Socorro e Segurança.
- Será mantido um registo, de todos os que acedem ao recinto de prática, por data e hora (entrada e saída), onde deve constar: nome, email e contacto telefónico, para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
- Todos os agentes desportivos devem assinar um termo de responsabilidade (anexo), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de controlo e prevenção da infeção, bem como o risco de contágio durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições;
- A presença de público nas competições desportivas não está prevista, salvo por despacho da FPDD em articulação com a ANDD ou promotor do evento, que o autorize, de acordo legislação em vigor, e de acordo com as orientações da DGS, sustentadas na evolução da situação epidemiológica, sendo publicada no site [www.fpdd.org](http://www.fpdd.org) e no da ANDD ou promotor.
- Todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19, contactando para o efeito, a Linha SNS24: 808 24 24 24 – Norma 004/2020 da DGS, devendo ainda reportar à entidade promotora caso venham a detetar tais sintomas, para que se acionem os meios epidemiológicos.

## Balneários

Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.

De modo a minimizar os riscos de contágio, será atribuído um balneário a cada equipa promovendo-se a atribuição de balneários por géneros.

Em competições com várias provas/jogos, onde não seja possível garantir um balneário para cada equipa em toda a duração do evento, o promotor deverá em conjunto com o responsável pela instalação, garantir a desinfeção do espaço e superfícies, assim como o arejamento do mesmo, devendo os calendários de provas/jogos estar desenhados de forma a permitir este procedimento.

Recomenda-se que, caso seja possível, os praticantes possam fazer o banho na residência ou alojamento.

Sempre que possível, devem ser definidos dois percursos, um de entrada e outro de saída dos balneários.

### Espaço de Prática ou Jogo

Em concordância com as regras e regulamentos de cada modalidade, o espaço de prática deverá ser de acesso restrito e reservado aos elementos imprescindíveis para o evento, devendo ser organizado de forma a promover o distanciamento social entre os diversos elementos

### Termo de Responsabilidade

Todos os agentes desportivos devem assinar um Termo de Responsabilidade (ver anexo) no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, em contexto de treinos e competição.

### Procedimentos Perante Caso Suspeito

Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, antes da entrada do recinto desportivo, deve ser-lhe vedada a entrada, recomendado que se dirija ao domicílio e contacte o SNS24, salvo se apresentar sinais e sintomas que se coadunem com uma emergência médica, devendo nesse caso ser ativado o 112.

Quando for detetado ou sinalizado um caso suspeito dentro do recinto, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, da instalação. Qualquer agente desportivo, funcionário/colaborador, que apresente critérios compatíveis com um caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse – persistente ou

agravamento de tosse habitual; ou febre – temperatura  $\geq$  38.0°C; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais odinofagia - dor de garganta, dores musculares generalizadas, cefaleias - dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada deve evitar o contacto com outras pessoas, dirigir-se para o espaço de isolamento, contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de COVID-19, durante a realização da atividade, devem ser tomadas as seguintes medidas: a pessoa suspeita de ter contraído o vírus deverá ser encaminhada por um só colaborador/responsável, para a área de isolamento, sendo que, nesse acompanhamento deverá possuir máscara, mantendo uma distância de segurança. De seguida deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguidas as recomendações.

O acesso à sala de isolamento é interdito a qualquer outro colaborador/agente desportivo, enquanto decorrer o processo de contacto com o SNS e a implementação das ações por este indicadas.

A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação no 014/2020 da DGS.

Perante a necessidade do caso suspeito necessitar de apoio da 3ª pessoa, nomeadamente por questões de comunicação ou necessidade de apoio pessoal, deve ser providenciado o acompanhamento por um elemento que consiga agilizar este apoio, o qual deverá usar EPI completo, onde se deve incluir: luvas, bata descartável, óculos/viseira, touca, cobrir sapatos, máscara tipo FFP2.

## TESTAGEM

De acordo com a Orientação 36/2020 da DGS, não estão preconizados Testes COVID para as modalidades de Baixo-Risco, a que este regulamento se refere, nem para os treinos nem para as competições.

No entanto, os promotores podem de acordo com os seus regulamentos ou normas específicas aconselhar a realização dos mesmos, com vista ao despiste de casos assintomáticos, devendo estes ser feitos até 72 horas antes da Competição / Concentração.

Caso seja realizada testagem, deverão seguir as normas da orientação 36/2020:

- Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Norma 019/2020 da DGS, pelo que:
  - As pessoas assintomáticas estão dispensadas da realização dos testes laboratoriais previstos nesta Orientação nos 90 dias subsequentes ao fim do isolamento por COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS
  - Os TRAg positivos realizados nos contextos previstos nesta Orientação a pessoas assintomáticas e sem exposição de risco a SARS-CoV-2 devem ser repetidos com um TAAN (PCR), nos termos da Norma 019/2020 da DGS, sendo considerado válido o resultado do TAAN.

### Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

- A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.
- O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação do fim do isolamento, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 da DGS.
- Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes nos termos indicados na Norma 015/2020 da DGS, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo das equipas.
- A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
- A vigilância clínica dos contactos deve ser realizada pelo departamento médico

do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

## **CASOS OMISSOS E ATUALIZAÇÃO**

É recomendável, do ponto de vista operacional que para as Competições seja nomeado um Diretor de Prova, dirigente da FPDD/ANDD ou por estas nomeado, que seja responsável pela resolução dos casos omissos que possam surgir in-loco.

Os casos omissos devem ser alvo de decisão por parte da FPDD, ouvidas as suas ANDDs em consonância com as normas vigentes e com as orientações das entidades competentes de relevo na matéria.

A atualização do presente Regulamento deverá ser feita por via de Despacho ou Comunicado quando se tratem de aspetos pontuais, podendo este documento ser alvo de atualização regulamentar caso tal seja justificado.

Quaisquer alterações são consideradas válidas, após decisão da Direção, comunicação às partes interessadas e publicação no Site da FPDD.

## ANEXOS



Logo ANDD  
ou Promotor

## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_\_\_\_

Assinatura:

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade)

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



**Controla espirrar ou tossir**  
Cope a tosse e o espirro com o braço ou com lenço de papel que devas usar e não te imortalizares no braço.

**Lave frequentemente as mãos** com água e sabão ou com solução à base de álcool.

**Se regressares de uma área afetada, evita contactos próximos com outras pessoas.**

**When coughing or sneezing**  
Cover your mouth and nose with your forearm or with tissues paper that should be placed immediately in the trash.

**Wash your hands frequently**  
with soap and water or an alcohol-based solution.

**If you returned from an affected area, avoid contact close with people.**

EM CASO DE DÓVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SMS 24  
**808 24 24 24**



# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)

Tempo total de procedimento: 01:15

### NÃO REMOVA O MÁSCARO DEGRUPO QUE ENTÃO O "REMOVEMOS"



**1** Aplica a solução sobre toda a superfície da palmeira e da dorso das mãos.

**2** Fricção as palmas das mãos entre si.

**3** Fricção dorso de uma mão sobre a palma da outra.

**4** Fricção com polegar com as outras dedos.

**5** Fricção as partes externas do punho de uma mão sobre a outra.

**6** Fricção alternadamente para trás e para a frente de forma a lavar alternadamente as duas extremidades das mãos.

Agora as tuas mãos estão seguras e protegidas!



# 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 **SMS 24 808 24 24 24**



COVID-19

## MÁSCARAS

### COMO COLOCAR

**1** LEVAR AS MÃOS ANTES DE TOSSIR

**2** REALIZAÇÃO CORRETA

**3** COLOCAR A MÁSCARA PELO ANTEBRAÇO

**4** AJUSTAR NA BORDA

**5** NÃO TOCAR A MÁSCARA COM O NARIZ

### DURANTE O USO

**1** TOCAR A MÁSCARA QUANDO VOZ SE ENFORÇA

**2** NÃO RETORNA A MÁSCARA PARA TRÁS OU PARA FRENTE

**3** NÃO TOCAR A MÁSCARA COM O NARIZ

### COMO REMOVER

**1** LEVAR AS MÃOS

**2** RETORNA A MÁSCARA PARA TRÁS E PARA FRENTE

**3** DESCONTAR EM CONTADOR DE RESÍDUOS BIOTECNOLÓGICOS

**4** LEVAR AS MÃOS

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

Máscaras e óculos devem ser colocados em sacos de plástico e devidamente higienizados.

Em situações onde não há possibilidade de higienização, devem ser armazenados e descartados.

Evitar a utilização após o uso coletivo.

Quando for o caso de utilização, substituir por outra máscara imediatamente após o uso.

Evitar tocar constantemente com as mãos de uma máscara utilizada.

As máscaras reutilizáveis não são recomendadas para transmissão de alta infectividade. Devem ser substituídas.

Para mais informações consulte o site [www.dgs.gov.pt](http://www.dgs.gov.pt) ou o número de atendimento ao cidadão: 808 24 24 24.

RECOMENDADO E FINANCIADO PELA  
ASSOCIAÇÃO  
PÚBLICO-privada

