



MEDIDAS EXCECIONAIS DE RETOMA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS – COVID-19

INFORMAÇÃO N.º 1

Medidas Excepcionais de Retoma de Atividades Desportivas – COVID-19

Baseado na Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da Direção-Geral de Saúde (DGS) e na Resolução do Conselho de Ministros n. 53-A/2020 de 14 de julho, a Freguesia de Caldelas define as seguintes medidas excepcionais, as quais terão efeito a partir de 26 de julho de 2020. Estas medidas estão sujeitas a alterações sempre que as orientações da DGS assim o definam.

1. ACESSO AOS ESPAÇOS DE PRÁTICA DESPORTIVA

- 1.1. Máximo de 20 praticantes (em afinidade à alínea b) do n.º 2 da Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-A/2020 de 14 de julho);
- 1.2. Nos recintos ao ar livre, campos de jogos e parques de lazer, poderão treinar, mais do que um grupo de 20 atletas, desde que salvaguardado o distanciamento de 15 metros entre cada grupo;
- 1.3. Nos espaços fechados será reduzida a sua capacidade de utilização de modo a assegurar o distanciamento mínimo de 3 metros durante a realização do exercício físico;
- 1.4. Só é permitida a entrada nas instalações dos praticantes, treinadores e um dirigente, sendo interdita a entrada a outros elementos.
- 1.5. Todos os praticantes deverão chegar e sair ao espaço de atividade o mais próximo possível da hora do início e fim do treino;
- 1.6. Evitar os rituais de contacto, como o aperto de mão e abraço;
- 1.7. Não é permitido o contato físico entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes durante a realização dos exercícios (exceto em situações de emergência);
- 1.8. Recomenda-se a lavagem das mãos com gel de base alcoólica, evitando o contacto com o rosto;
- 1.9. Não é permitida a partilha de materiais ou equipamentos de treino;



2. MEDIDAS OBRIGATÓRIAS:

- 2.1. Uso de máscara para entrar e circular no interior das instalações ou espaços delimitados;
- 2.2. Dispensa da obrigatoriedade do uso da máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem a realização do exercício físico, bem com o a realização do exercício físico pelos praticantes;
- 2.3. Higiene de mãos antes e após remover a máscara, tocar em maçanetas, contacto com objetos e secreções respiratórias;
- 2.4. Desinfetar as mãos à entrada e à saída – Uso de gel de base alcoólica, com lavagem das mãos durante pelo menos 20 segundos;
- 2.5. Zelar pelo cumprimento do distanciamento social de pelo menos 2 metros entre pessoas,
- 2.6. Durante a prática do exercício físico o distanciamento será de pelo menos 3 metros;
- 2.7. Respeitar os canais de circulação nas instalações, que serão de sentido único sempre que possível;
- 2.8. Adotar as medidas Prevenção COVID-19, nomeadamente a etiqueta respiratória;

3. OUTRAS MEDIDAS:

- 3.1. Cada instalação desportiva tem um Plano de Contingência específico que é complementar ao presente documento.

Caldas das Taipas, 20 de julho de 2020

REFERÊNCIAS:

- Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio;
- Resolução do Conselho de Ministros n. 53-A/2020 de 14 de julho;
- Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da GDS – Direção Geral de Saúde – COVID-19
- Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;
- Medidas de Prevenção COVID -19 da Câmara Municipal de Guimarães;
- Medidas de Prevenção COVID -19 da Freguesia de Caldelas.