



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**

---

# PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A COVID-19

---

Revisto em Setembro de 2020

## ÍNDICE

1. Introdução .....	3
2. Objectivos (do plano) .....	3
3. Coordenação (equipa) .....	4
4. Período de vigência/Activação do Plano .....	4
5. Gestão de casos suspeitos .....	4
6. Regras e procedimentos gerais de prevenção: .....	6
6.1. Pressupostos para o acesso dos Sócios aos serviços e instalações do Clube: .....	6
6.2. Pressupostos para o acesso dos Funcionários e colaboradores às instalações do Clube: .....	7
6.3. Equipamentos de Protecção Individual (EPI) .....	8
6.4. Interação com Sócios, colegas e outros colaboradores .....	9
7. Regras e procedimentos específicos: .....	9
7.1. Medidas gerais e de preparação prévia .....	9
7.2. No Acesso e entrada no Clube .....	10
7.3. Na Recepção e Atendimento ao Sócio .....	10
7.4. Nas Áreas comuns e de circulação .....	11
7.5. Nos Balneários .....	12
7.6. Na Sala de Exercício .....	13
7.7. Nas Aulas de Grupo .....	15
7.8. Na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico .....	18
7.9. Área Desportiva .....	19
7.10. Limpeza, desinfecção e Arejamento das Instalações .....	20
7.11. Fun space: .....	22
7.12. Na Piscina: .....	24
7.13. No PADEL: .....	24
7.14. Outros serviços: .....	25
8. Contactos: .....	25

## 1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pela infecção pelo Coronavírus SARS-COV-2.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

<b>Contacto Directo</b>	Disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
<b>Contacto Indirecto</b>	Contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde.

O Governo definiu o dia 01 de junho para a reabertura dos Clubes e Ginásios/Clubes de Fitness.

## 2. OBJECTIVOS (DO PLANO)

Este plano contém todas as regras e procedimentos definidos e implementados pelo Ginásio Clube Português para o seu funcionamento e usufruto das instalações de forma higiénica e segura, reduzindo os riscos de transmissão.

No sentido de transmitir segurança e confiança a todos os que trabalham e frequentam o GCP nesta fase especial que atravessamos, recomenda-se o cumprimento das orientações contidas neste documento. Estas recomendações cumprem e são complementares às emanadas pela Direcção Geral de Saúde (DGS).

Este Plano poderá sofrer alterações/actualizações em função da evolução da pandemia e das orientações emanadas pelas Entidades Oficiais.

O presente plano foi elaborado de acordo com a seguinte legislação e demais documentos:

Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio, Artigo 34.º-B: Avaliação de risco nos locais de trabalho.

Orientação nº 36/2020 de 25/08/2020: COVID-19: Desporto e Competições Desportivas;

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020: COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;

Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas;

Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.

Norma nº 004/2020, de 23/03/2020 e actualizada a 31/08/2020: Fase de mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

### 3. COORDENAÇÃO (EQUIPA)

Coordenador: Hugo Oliveira (Director Executivo de Instalações e Meios)

João Pejapes (Director Executivo de Exercício e Saúde)

Luis Calheiros (Director Executivo da Direcção Desportiva)

Marta Morais (Coordenadora do Departamento de Apoio e Atendimento ao Sócio)

### 4. PERÍODO DE VIGÊNCIA/ACTIVAÇÃO DO PLANO

Este plano encontra-se activado enquanto vigorar a situação de a pandemia por COVID-19.

A partir de 15 de setembro de 2020, todo o país entra novamente em Estado de Contingência.

### 5. GESTÃO DE CASOS SUSPEITOS

### Como reconhecer um doente de COVID-19:

- Qualquer Sócio ou colaborador, que apresente sinais ou sintomas compatíveis com COVID-19, deve ser considerado como possível caso suspeito;
- A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

**Sinais/Sintomas** (de acordo com Norma da DGS nº 004/2020 de 23 março e actualizada a 25 de abril): quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia/dificuldade respiratória.

### O que fazer:

- Deve ser assegurado imediatamente o distanciamento físico do caso suspeito e deve-lhe ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a **sala/área de isolamento, pela escadaria poente, dirigindo-se para o gabinete de PT Pilates situado no piso 01**, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antiséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo (piso 1). **Todos os funcionários deverão ter conhecimento da localização e do percurso de acesso a esta área;**
- Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) por um dos elementos da Coordenação deste Plano que deverá efectuar o registo da ocorrência na tabela existente para o efeito (ver anexo);
- Devem ser seguidas as orientações dadas pela Linha SNS 24;
- Devem ser informados todos os Sócios e colaboradores que estiveram em contacto directo com o caso suspeito para tomarem as medidas de proteção adequadas;
- Deve-ser providenciada a **limpeza, desinfeção e arejamento dos espaços utilizados e da sala de isolamento**, seguindo as orientações da Norma nº 004/2020, de 23/03/2020 e actualizada a 31/08/2020, nomeadamente:

- 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;
  - 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;
  - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente. Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 (etapa fundamental). De seguida enxaguar as superfícies só com água quente. Deixar secar ao ar.
- Deve ser dada especial atenção à limpeza e desinfeção das superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente/suspeito, com maior probabilidade de estarem contaminadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas).
  - Se o caso suspeito for declarado positivo, as pessoas identificadas em contacto directo devem ser informadas e contactarem a Linha Saúde 24 devendo proceder em conformidade com as orientações recebidas.

## 6. REGRAS E PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO:

### 6.1. PRESSUPOSTOS PARA O ACESSO DOS SÓCIOS AOS SERVIÇOS E INSTALAÇÕES DO CLUBE:

- Não ter nenhum sintoma associado à COVID-19 nem ter tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, nos últimos 14 dias;
- Conhecer as recomendações gerais de prevenção e proteção sobre a pandemia COVID-19 emanadas pela DGS;
- Caso o utente pertença a um grupo de risco – Grávidas, idade acima de 65 anos, portador de doença crónica, sistema imunitário comprometido ou ser transplantado, informar sobre as

recomendações da DGS para a prática de atividade física específica destas populações. Cabe a decisão final de realização da mesma ao próprio utente, respeitando a liberdade individual de cada um.

- Conhecer/Ter sido informado previamente sobre as regras e procedimentos implementados pelo Clube, nomeadamente as aplicáveis no funcionamento dos Balneários, da Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT); da Sala de Exercício (SE); das Aulas de Grupo; dos vários Ginásios e das áreas comuns e de circulação no interior do Clube;
- Entrega de um consentimento informado/termo de responsabilidade em que o Sócio se responsabiliza pelas declarações prestadas, em como não têm qualquer sintoma da doença, nem tem conhecimento de ter tido contacto com nenhuma pessoa infectada pelo Covid-19 nos últimos 14 dias e que caso estas situações se alterem informará o Clube da situação;
- Respeito e cumprimento das regras definidos pelo Clube e contidas neste documento. Estas recomendações cumprem as orientações emanadas pela DGS.

## 6.2. PRESSUPOSTOS PARA O ACESSO DOS FUNCIONÁRIOS E COLABORADORES ÀS INSTALAÇÕES DO CLUBE:

- Conhecer e aplicar correctamente as medidas de protecção a adoptar – higiene das mãos, etiqueta respiratória, uso do Equipamento de Protecção Individual (EPI) e distanciamento físico (2m);
- Conhecer o Plano de Contingência do GCP e saber como reconhecer e actuar perante um Sócio com suspeita de COVID-19;
- Manter uma vigilância passiva auto-monitorizando sinais e sintomas;
- Não ter tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19. Caso se tenha verificado, contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) a fim de receber as orientações adequadas e avisar o Clube não se deslocando para o local de trabalho;
- Passar sempre pelos tapetes com produto desinfetante que existem à entrada do Clube e no acesso aos balneários.

### 6.3. EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

- O Clube deverá garantir que todos os funcionários têm Equipamentos de Protecção Individual (EPI) necessários e ajustados ao desempenho das suas funções e que os utilizam adequadamente; e,
- **Dentro das instalações do Clube é obrigatório o uso de EPI.**

#### Sócios:

- Uso de máscara individual sempre que não esteja a praticar exercício físico.

#### Professores:

EPI deve ser composto por:

- Máscara (uso obrigatório);
- viseira (de abertura inferior), opcional.

#### Pessoal afecto à Limpeza:

EPI deve ser composto por:

- Máscara (uso obrigatório);
- viseira (de abertura inferior), opcional;
- Luvas (obrigatório).

#### Restantes colaboradores:

EPI deve ser composto por:

- Uso de máscara individual dentro das instalações do Clube (obrigatório).

#### Uso Adequado do EPI:



- A máscara é de uso obrigatório. Apenas serão dispensadas durante a leccionação de sessões de treino/aulas que impliquem realização de exercício físico. Quando não estiver a ser usada deve-se procurar manter a distância física de segurança;
- A máscara deve ser trocada quando se encontrar húmida devido à respiração;
- A máscara deve ser imediatamente colocada pelo próprio assim que entra no edifício;
- A viseira é de uso pessoal e deve ser devidamente desinfectada após cada utilização.

---

#### 6.4. INTERACÇÃO COM SÓCIOS, COLEGAS E OUTROS COLABORADORES

- Deverá procurar respeitar a distância física entre colegas e outros colaboradores do Clube e ter em conta o número máximo de intervenientes por espaço, incluindo nas áreas de circulação (corredores), estacionamento, salas comuns, entre outros;
- Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de protecção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória;
- Não deverá haver partilha de objectos entre colegas/colaboradores (p. ex.: telefones, auscultadores, canetas, teclados ou outros objetos similares). Caso não seja possível, os equipamentos devem ser desinfectados antes e após cada utilização.

### 7. REGRAS E PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS:

---

#### 7.1. MEDIDAS GERAIS E DE PREPARAÇÃO PRÉVIA

Os espaços onde decorre actividade física/exercício físico devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de distanciamento físico, etiqueta respiratória, lavagem das mãos e uso correcto da máscara.

Para uma gestão racional dos espaços de acordo com o número de Sócios presentes nas instalações a cada momento (quer de prática, quer de circulação ou de trabalho) é fundamental adoptar medidas que reduzam a sobre-ocupação dos espaços e permitam cumprir as recomendações de auto-protecção emanadas pelo DGS. Assim,

- Ter o horário de funcionamento normal do Clube para poder distender a utilização ao longo do dia e ao maior nº de Sócios possíveis.

---

## 7.2. NO ACESSO E ENTRADA NO CLUBE

- À entrada do Clube o Sócio ou colaborador deverá proceder à higienização do calçado, num tapete embebido em solução desinfetante existente junto à porta, antes da sua entrada nas instalações;
- Deverá obrigatoriamente proceder à higienização das mãos;
- Todos os que acedam às instalações devem ser informados das suas normas de funcionamento de forma clara e visível.

### Os Sócios:

- Só poderão ter acesso às aulas presenciais do Clube com pré-marcação, ou inscrição directa na Classe. Poderão realizar a marcação on-line (app doGCP) ou telefonicamente;
- Para a frequência da nossa SAAT, SE, Aulas de Grupo e restantes ginásios os Sócios terão que utilizar ténis não usados na “rua”;
- Comunicação a todos os Sócios sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e sobre o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor.

---

## 7.3. NA RECEPÇÃO E ATENDIMENTO AO SÓCIO

- Colocação de protecções de acrílico ou vidro, no atendimento da Recepção;
- Marcação no chão das distâncias mínimas entre os colaboradores e os Sócios;
- Marcação no chão e/ou nos sofas/cadeiras para assegurar o distanciamento físico.

#### Os Sócios:

- Deverão respeitar as marcações existentes e evitar concentrar-se à entrada do Clube (interior e exterior).

---

#### 7.4. NAS ÁREAS COMUNS E DE CIRCULAÇÃO

- Uso obrigatório (Sócios e todos os trabalhadores) de máscara nas áreas comuns e de circulação do Clube;
- Foram definidos e marcados no chão percursos de circulação (os mais afastados possíveis) e colocadas marcas indicativas do distanciamento de 2m à entrada dos ginásios;
- Manter abertas as portas, sempre que possível, que dão para espaços de circulação comuns evitando o seu manuseamento desnecessário pelos Sócios e professores – portas de vidro à entrada do Clube (abertura manual), porta de acesso ao balneário feminino, porta de acesso à Sala de Exercício, entre outras;
- Professores, atletas e Sócios devem circular sempre pelos balneários para chegar ao seu ginásio;
- Nas escadas e corredores e halls devem sempre circular pelo lado direito;
- Não podem circular pelos espaços que estão identificados como interditos;
- Para os atletas que não têm idade para realizar a deslocação da recepção para os Ginásios, de forma autónoma, devem ser encaminhados para o Fun Space, onde estão 2 colaboradoras do GCP que recebem e acompanham as crianças até ao seu Treino/aula;

- Em casos excepcionais, e sempre cumprindo as normas respeitantes à utilização de EPI e “pantufas/sobrebotas”, é permitida a deslocação do Encarregado de Educação (EE), até ao Ginásio onde irá de correr a prática;
- Em nenhuma circunstância, será permitida a permanência dos EE, junto das entradas e/ou espaços comuns, enquanto decorre a aula do seu Educando;
- Quando se revelar necessária a comunicação entre EE e Professor, devem ser privilegiados os meios digitais;
- Os Sócios devem circular sempre pelos balneários para chegar ao polidesportivo.

---

## 7.5. NOS BALNEÁRIOS

- Uso obrigatório de máscara no balneário;
- Existência de um controlo efectivo, pelos funcionários, do número de entradas nos balneários e ocupação do espaço segundo as regras de distanciamento definidas;
- Marcação no chão das distâncias mínimas entre os colaboradores e os Sócios na recepção dos cabides;
- Alterações na utilização dos balneários, reduzindo a utilização para 50%. Devem usar os cacifos e bancos no estrito respeito pelas regras de distanciamento social de 1,5m a 2 m de distância.
- Não deve estar mais do que um sócio de cada vez nos WC’S que se localiza no piso 01. Não devem usar este WC para mudar de roupa;
- Podem usar o dispensador de água dos balneários para encher da própria garrafa, sem tocar no bocal do dispensador;
- Balneário irá funcionar como zona suja do Clube. Os Sócios são obrigados a deixar todos os seus sacos, roupas e calçado no bengaleiro que existe para esse efeito. Para a zona limpa (corredores, escadas e halls até chegar ao polidesportivo) só devem levar o seu equipamento de treino, garrafa de água e toalha;

## 7.6. NA SALA DE EXERCÍCIO

- A Sala de Exercício (SE) está limitada a uma frequência de 25 Sócios em simultâneo em cada sessão de treino e o tempo de permanência de cada utente não pode ser superior a 1 hora (excepto o ultimo turno que tem a duração de 1.5 hora);
- Na SE o uso das diferentes máquinas deverá ser feito respeitando o distanciamento e a direcção da respiração durante a realização dos exercícios;
- Proibição de praticar exercício dois a dois;
- Evitar ao máximo o contacto físico entre os Professores e Sócios;
- Recomendações sistemáticas a todos os Sócios de efectuarem a limpeza e desinfeção dos equipamentos, antes e após a utilização dos mesmos.

### Os Sócios:

O Sócio obrigatoriamente terá que cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detecte algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Clube, informar de imediato o professor presente na sala;
- Fazer o seu registo de entrada junto do professor de serviço na sala e cumprir o tempo definido para o treino (máximo 1h, exceto último turno que será de 1 hora e 30);
- Higienizar as mãos à entrada e à saída da sala;
- Aconselhamos a visualização do Plano de Treino através da App do GCP. Caso o Sócio pretenda usar o Plano de Treino impresso que se encontra na SE, deverá proceder à limpeza da capa plástica que o protege antes de o voltar a arrumar;
- Usar toalha (obrigatório) que o proteja do contacto directo com o colchão ou outros equipamentos;
- Na utilização de exercícios no solo usar colchão com toalha;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);

- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Manter a distância física de segurança de pelo menos, 2 metros das outras pessoas em contexto de não exercício físico e de 3m em contexto de exercício, procurando evitar áreas da sala mais lotadas;
- Arrumar todos os materiais e equipamentos utilizados e proceder à sua limpeza antes e após a sua utilização (apesar dos materiais serem desinfetados entre períodos de treino);
- Não partilhar equipamentos ou materiais com outros Sócios;
- Evitar tocar em superfícies, equipamentos e materiais desnecessariamente ou que não vai utilizar;
- Levar a sua própria garrafa de água. O bebedouro da sala destina-se unicamente ao enchimento de garrafas;
- Não utilizar o uso de calçado utilizado da rua.

### Os Professores:

O professor deverá:

- Usar EPI e assegurar-se que o Sócio também usa de forma adequada e de acordo com as regras definidas;
- Efectuar a higienização das mãos regularmente (e viseira se forem utilizados) e substituir máscara sempre que necessário;
- Solicitar aos Sócios que efetuem a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e saída do espaço;
- Cumprimentar os Sócios, no início e no fim da aula, à distância, sem contacto físico;
- Assegurar o cumprimento do rácio de pessoas definido para o espaço e o respeito pelo distanciamento físico entre os Sócios (3m);
- Assegurar que todos os intervenientes se distribuem no espaço de forma equilibrada evitando sobrelotação em determinadas áreas;

- Obrigatoriedade de uso de colchão na realização de exercícios evitando a realização de exercícios em contacto com o solo;
- Assegurar que os Sócios utilizam toalha própria que os proteja do contacto com o equipamento a usar.

#### **Na Situação de Treino Personalizado (1 para 1):**

O professor deverá:

- Assegurar que os equipamentos e materiais utilizados se encontram devidamente limpos e higienizados e o espaço arejado;
- Assegurar que as superfícies porosas como pegas de equipamentos estão revestidas com película aderente e em bom estado. Sempre que se verifique a sua degradação deverá ser avisada a DES de forma a que se proceda à substituição da película;
- Evitar contacto físico com o Sócio e sempre que possível manter a distância física entre o professor e o Sócio;
- Assegurar o distanciamento de pelo menos 3 metros para outros praticantes;
- Evitar agendamento de treinos consecutivos, procurando não existir cruzamento de Sócios – deverá haver um intervalo de pelo menos de 20' que deverá ser utilizado para limpar equipamentos e arejar o espaço;
- Antes e após cada treino: desinfetar mãos, viseira, mudar ou substituir máscara (se for das descartáveis).

---

### 7.7. NAS AULAS DE GRUPO

#### **Os Sócios:**

O Sócio obrigatoriamente terá que cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detecte algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Clube, informar de imediato o professor presente na sala;

- Fazer o seu registo de entrada junto do professor da sala;
- Higienizar as mãos à entrada e à saída da sala;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);
- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Usar toalha própria (obrigatório) que o proteja do contacto directo com o colchão ou equipamentos;
- Manter a distância física de segurança de pelo menos, 2 metros das outras pessoas em contexto de não exercício físico e de 3m em contexto de exercício e respeitar as marcações existentes no chão;
- Ir buscar e arrumar todos os materiais necessários para a aula e proceder à sua limpeza antes e após a sua utilização (apesar dos materiais serem desinfetados entre períodos de treino);
- Não partilhar/trocar materiais com outros Sócios;
- Evitar tocar em superfícies e materiais desnecessariamente ou que não vai utilizar;
- Levar a sua própria garrafa de água;
- Relembrar que é proibido o uso de calçado utilizado da rua.

### Os Professores:

O professor deverá:

- Usar EPI e assegurar-se que o Sócio também usa de forma adequada e de acordo com as regras definidas;
- Assegurar que a sala onde vai decorrer a aula está suficientemente arejada (sempre que possível portas e janelas abertas);
- Efectuar a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e à saída da aula (e viseira se for utilizada);



- O emissor do equipamento headset deve ser devidamente higienizado antes e após a sua utilização;
- Solicitar aos Sócios que efetuem a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e saída da aula;
- Cumprimentar os Sócios, no início e no fim da aula, à distância, sem contacto físico;
- Assegurar o cumprimento do rácio definido para cada um dos espaços/aulas;
- Assegurar o respeito pela área de distanciamento físico obrigatório (3m) entre cada Sócio;
- Os exercícios a realizar durante a aula têm de ter em conta a permissa anterior. Não aplicar exercícios suscetíveis de colocar o Sócio frente a frente/virados uns para os outros. Não realizar exercícios 2 a 2;
- Obrigatoriedade de uso de colchão na realização de exercícios evitando a realização de exercícios em contacto com o solo;
- Assegurar-se que o Sócio usa toalha pessoal que o proteja do contacto direto com o equipamento a utilizar;
- Incentivar que todos os Sócios tenham a sua própria garrafa de água, e que apenas utilizarem os dispensadores de água existentes no GCP se possuírem a sua própria garrafa e que não devem tocar com a garrafa na “torneira” do equipamento;
- Assegurar o arejamento do espaço abrindo janelas e portas, sempre que possível (quando não existir ventilação mecânica), durante a aula;
- As Aulas de Grupo estão limitadas ao número de pessoas que poderão estar dentro de um determinado ginásio, tendo por base o distanciamento de 3m entre pessoas e não podem ter duração superior a 45 minutos. Aulas de Yoga e Barra de Chão poderão ultrapassar esta duração;
- As Aulas de Grupo devem ser realizadas sempre que possível nos ginásios de maior dimensão e devem ser iniciadas em horários diferentes para que os Sócios não se cruzem e para não haver acumulação de Sócios nos balneários;
- No mesmo ginásio, existe um intervalo mínimo entre Aulas de Grupo de pelo menos 20 minutos, para os Sócios não se cruzarem e para haver limpeza e arejamento nesse período de tempo;

- Evitar ao máximo o contacto físico entre os Professores e Sócios;
- Recomendações sistemáticas a todos os Sócios de efectuarem a limpeza e desinfeção dos equipamentos, antes e após a utilização dos mesmos.

## 7.8. NA SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO

O protocolo de avaliação foi adaptado pelas actuais circunstâncias, não havendo neste período de pandemia, medição de parâmetros que impliquem contacto físico.

### Os Sócios/Atletas:

O Sócio obrigatoriamente terá que cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detecte algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Clube, informar imediatamente o professor presente na sala;
- Higienizar as mãos à entrada e à saída da sala;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);
- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Evitar tocar em superfícies, equipamentos e materiais desnecessariamente;
- Relembrar que é proibido o uso de calçado utilizado da rua.

### Os Professores:

O professor deverá:

- Usar máscara (complementada ou não com viseira) e assegurar-se que o Sócio também a usa, durante o período da avaliação;

- Após qualquer atendimento deverá efectuar a limpeza e desinfeção do equipamento utilizado (p. ex.: balança, fita métrica, ...), superfícies e objectos de maior contacto (p. ex.: cadeira do cliente, passadeira ou cicloergómetro, SECA mBCA 515);
- Assegurar que os Sócios utilizam toalha própria que os proteja do contacto com o solo (avaliação postural);
- Limitar a sua intervenção ao menor tempo possível e aos passos que não podem ser efetuados à distância ou online, sem abdicar da qualidade e correção dos procedimentos;
- Implementar estratégias que garantam o cumprimento rigoroso do horário da avaliação, sem atrasos no atendimento presencial, evitando espera e cruzamento de pessoas em espera;
- Evitar a utilização de papel na comunicação e transmissão de informação ao Sócio, remetendo sempre que possível por e-mail.

---

## 7.9. ÁREA DESPORTIVA

### Os Sócios/Atletas:

O Sócio deve cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detecte algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Clube, informar imediatamente o professor presente na sala;
- Higienizar as mãos à entrada e à saída da sala;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);
- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Respeitar as regras definidas pelo Treinador de distanciamento físico;
- Evitar tocar em superfícies, equipamentos e materiais desnecessariamente;
- Sempre que possível vir equipado de casa;

- Utilizar um calçado diferente do utilizado na rua, durante o treino.

### Os Professores/Treinadores:

O professor deverá:

- Garantir o cumprimento por parte dos Sócios, das normas gerais do Clube e nomeadamente da sua aula;
- Usar máscara quando não está em contexto de exercício;
- Manter, sempre que esse factor não influencie a segurança dos atletas, o distanciamento físico de segurança;
- Garantir que entre aulas, o material é desinfectado;
- Assegurar que o Ginásio onde vai decorrer a aula está suficientemente arejado (sempre que possível portas e janelas abertas);
- Efectuar a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e à saída da aula;
- Incentivar que todos os Atletas tenham a sua própria garrafa de água;
- Previligiar a comunicação com os EE, através de meios digitais, desencorajando, neste momento a conversa pessoal, no início e final das aulas.

## 7.10. LIMPEZA, DESINFECÇÃO E AREJAMENTO DAS INSTALAÇÕES

Foram implementadas medidas reforçadas de higiene sanitária no Clube, de modo a transmitir aos Sócios segurança e confiança. Assim:

- Aumento da frequência de limpeza e desinfecção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, similares, entre outros);
- Colocação de dispensadores de gel desinfectante à entrada do Clube, na Recepção, nos Balneários e em zonas de circulação comum;

- Afixação, junto à porta de entrada de cada ginásio, de um dispensador de gel desinfetante para as mãos;
- Colocação no mínimo de 2 borrifadores de litro em cada ginásio, com líquido desinfetante para higienização do material portátil de uso em cada aula;
- Reforço de dispensadores de líquido desinfetante sempre que necessário, para que cada Sócio desinfete os locais ou objectos que manuseou;
- Reforço do serviço de limpeza, com especial atenção aos equipamentos desportivos, em todos os intervalos de 20 minutos;
- Limpeza geral do Clube com desinfetante apropriado, todos os dias antes da sua abertura;
- Colaboradores afectos à limpeza deverão usar máscara, viseira de acetato (opcional) e luvas, sistematicamente;
- Implementação de recomendações sistemáticas para os Sócios quanto ao uso dos equipamentos e higienização imediata após utilização dos mesmos;
- O arejamento dos espaços é particularmente importante neste tipo de instalação. Por esse motivo, sempre que possível, devem ser mantidas as janelas abertas e portas nos espaços de prática. O sistema AVAC nunca deve ser ligado em modo de recirculação de ar e deve ser mantida uma adequada e frequente manutenção dos sistemas de filtragem;
- Sala de Exercício: entre cada hora de utilização existe um intervalo de 20 minutos para limpeza e arejamento do espaço, de acordo com o seguinte horário:

Manhã	Tarde
05H00 – 07H00	10H00 – 11H00
08H00 – 08H20	14h40 – 15h00
09H20 – 09H40	16h00 – 16h20
10H40 – 11H00	17h20 – 17h40
12H00 – 12H20	18h40 – 19h00
13H20 – 13h40-	20h00 – 20h20

### Coordenação obrigatória entre a equipa de limpeza e a equipa de manutenção

- Ventilação natural (janelas, portas) espaços entre aulas/treinos.

Podem usar sistemas de extracção desde que o ar seja retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não esteja ativada. Estes aparelhos são sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

- Limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre aulas/treinos.

### Utilização de Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

- Os Sócios podem usar os balneários para se vestirem ou usar os seus lavatórios ou WC'S (estão excluídos os mictórios no BM);
- Os Sócios devem usar os cacifos e bancos no estrito respeito pelas regras de distanciamento social de 1,5m a 2 m de distância;
- Uso obrigatório de máscara no balneário;
- O balneário irá funcionar como zona suja do Clube. Os atletas e treinadores são obrigados a deixar todos os seus sacos, roupas e calçado no bengaleiro que existe para esse efeito. Para a zona limpa (corredores, escadas, elevadores e ginásios) só devem levar o seu equipamento de treino, garrafa de água e toalha;
- Podem usar o dispensador de água dos balneários para encher da própria garrafa, sem tocar no bocal do dispensador;
- Não deve estar mais do que um atleta de cada vez nos WC'S que se localizam nos pisos. Não devem usar estes WC'S para mudarem de roupa;
- Professores e atletas devem circular sempre pelos balneários para chegar ao seu ginásio.

#### 7.11. FUN SPACE:

O Fun Space está limitado à frequência de crianças até aos 10 anos e que têm aulas nesse dia. Este espaço tem como função ser um ponto de encontro com os nossos colaboradores para que possam

conduzir os atletas às suas aulas. O tempo de frequência permanência neste espaço de cada criança não pode ser superior a 30 minutos, antes e após as aulas.

No espaço, tendo em conta o distanciamento social obrigatório, o limite máximo é de 6 crianças em simultâneo, com os seguintes pressupostos:

- Higienização das mãos à entrada e à saída da sala;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Proibição de brincadeiras dois a dois;
- Arrumar todos os materiais e equipamentos utilizados;
- Evitar ao máximo o contacto físico entre os colaboradores GCP e as crianças;
- Não partilhar haver partilha de equipamentos ou materiais entre as crianças;
- Limpeza e desinfecção dos equipamentos após a utilização dos mesmos.

#### **Crianças:**

Para segurança de todos, nesta fase especial que atravessamos, as crianças que frequentam este espaço estão obrigadas ao cumprimento das regras contidas neste documento, assim como, as que lhes forem indicadas pelo colaborador do GCP no local.

#### **Encarregados de Educação:**

Os Encarregados de Educação terão que (ou devem?) garantir que os seus educandos não têm nenhum sintoma associado à COVID-19 nem tiveram contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, nos últimos 14 dias;

Têm que conhecer previamente as regras e procedimentos implementados pelo Clube, nomeadamente as aplicáveis no funcionamento dos Vestiários, Balneários e Fun Space.

#### **Colaborador GCP:**

- Usar EPI;
- Efectuar a higienização das mãos regularmente (e viseira se forem utilizados) e substituir máscara sempre que necessário;

- Solicitar às crianças que efectuem a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e saída do espaço, assim como o uso do tapete para a higienização dos sapatos;
- Assegurar o cumprimento do rácio de crianças definido para o espaço e o respeito pelo distanciamento físico entre elas (3m);
- Assegurar que as crianças se distribuem no espaço de forma equilibrada evitando sobrelotação em determinadas áreas.

Em caso de caso suspeito adoptar os procedimentos definidos neste Plano para o efeito (ver ponto 'Gestão de Casos Suspeitos').

---

#### 7.12. NA PISCINA:

Para esta instalação desportiva existe um Plano de Contingência específico à espera de aprovação pelo Delegado de Saúde.

---

#### 7.13. NO PADEL:

As indicações gerais expostas neste plano aplicam-se à circulação na instalação específica e à prática de Padel.

Relevam-se os seguintes pontos:

- Devem ser respeitadas as indicações para circulação, evitando os cruzamentos nos corredores de acesso entre os campos;
- Deve ser respeitado o nº máximo de pessoas permitido no interior da recepção, definido neste momento em 1;
- A partilha de raquetas, deve ser evitada a todo o custo, sendo obrigatória a desinfeção do material, após cada utilização;
- Devem ser respeitadas as indicações expostas no acesso aos campos.



#### 7.14. OUTROS SERVIÇOS:

Os planos para os serviços concessionados podem ser consultados em documentos autónomos no site e na recepção do Clube. São eles:

- Escola de Ténis;
- Clínica de Fisioterapia;
- Alegria SPA;
- Restaurante.

## 8. CONTACTOS:

### **Equipa de Coordenação do Plano:**

Coordenador: Hugo Oliveira: 967 356 847

João Pejapes: 964 832 255

Luis Calheiros: 914 230 629

Marta Morais: 919 032 440

### **Linha SNS 24:**

Telefone: 808 24 24 24

E-mail: atendimento@SNS24.gov.pt

# ANEXOS

# 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**

## Higienização das mãos

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

**Correcta utilização da máscara**

COVID-19

# 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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



### Quadro para registo de casos suspeitos

Data/Hora	Nome	Contacto (telemóvel ou email)	Locais frequentados no Clube	Follow-up