



Lisboa
Ginásio
Clube

MANUAL DE PROCEDIMENTOS

COVID - 19

FASE 2

01 de Junho de 2020

FASE DOIS (1 DE JUNHO DE 2020 / ...)

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Nesta fase, os serviços abertos devem continuar a se restringir à coordenação, secretariado, receção e das equipas de limpeza e de manutenção, sendo que os espaços de atendimento ao público possuem uma divisória em acrílico entre os funcionários e os utentes.
2. Não é clara a necessidade de deixarmos o trabalho rotativo, nomeadamente ao nível do secretariado.
3. Mantém-se a recomendação de que todos os profissionais devem usar máscara social ou comunitária. Sempre que possível, devem colocar luvas descartáveis quando manusearem objetos, e depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.
4. Os serviços comuns como espaços de cafetaria ou sala de estudo para evitar acumulação de pessoas durante períodos prolongados em espaços fechados, devem ser utilizados quando for estritamente necessário, devendo respeitar uma lotação máxima de pessoas (calculada com base na regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por m², indicada pelo Governo na resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril de 2020) bem como canais de circulação e zelar pelo cumprimento do distanciamento social (pelo menos 2 metros entre pessoas).
5. A todos os outros serviços concessionados, nomeadamente o Cabeleireiro, o Espaço Fisio, entre outros, continua aplicada as regras de distanciamento e de contenção social, tendo sido criados canais de circulação de pessoas e evitando a sua acumulação, sendo apenas permitida a sua utilização através de marcação prévia.
6. Sempre que as condições meteorológicas o permitam, as janelas dos diferentes espaços a serem utilizados serão abertas, pelo menos 2 vezes por dia, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar. As portas estarão abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.
7. A limpeza e a higienização diária das instalações será reforçada e priorizada nos pontos de manipulações mais frequentes:
 - a. Puxadores de portas;
 - b. Torneiras;
 - c. Sanitas;
 - d. Teclados e monitores nas disciplinas que treinam com registo vídeo, por exemplo Trampolim (TRA);
 - e. Botões de aparelhagens nas disciplinas que treinam com música, por exemplo Ginástica Artística Feminina (GAF), Acrobática (ACRO) e Ginástica para Todos (GpT).
8. As evidências científicas disponíveis indicam que o novo coronavírus se transmite entre pessoas através de gotículas de saliva expelidas por pessoas infetadas quando tosem, espirram ou falam. A probabilidade de transmissão do vírus através do contacto com

superfícies ou objetos, apesar de ser possível devido à resistência moderada do vírus nalguns materiais, é uma via de transmissão menos eficaz. Por estas razões a FGP não recomenda a desinfecção dos aparelhos fixos de ginástica nem dos praticáveis. Além dessa operação ser muito morosa e muito cara, p. ex. a desinfecção de um fosso de quedas, poderia pôr em risco a segurança dos Ginastas, p. ex. as argolas ou as lonas de um duplo minitrampolim húmidas, e reduziria a vida-média de aparelhos e equipamentos muito caros, por exemplo paralelas simétricas ou praticáveis. Em alternativa, a FGP recomendou uma utilização condicionada dos aparelhos, restrita a um número fixo de ginastas por dia, respeitando-se depois um período de 24 horas sem utilização. Todo o equipamento com lonas impermeáveis é desinfetado entre cada sessão de treino.

No entanto, o LGC optou por adquirir um carro pulverizador portátil, pensado para aplicação do novo ECOMIX PURE DISINFECTANT, limpador desinfetante bactericida, fungicida e viricida, para aplicação em áreas de grandes dimensões como são os praticáveis e os trampolins.

9. O LGC limitou, o número de atletas por treino recorrendo à regra de ocupação máxima indicada pelo Governo de haver um distanciamento entre praticantes de 3m. Isto implicará o replaneamento das sessões de treino das classes que decorrerão com um número reduzido de ginastas e uma reformulação das aulas de acordo com os diferentes cenários possíveis. Aulas de 90', os primeiros 45' com um grupo de crianças e os restantes com um segundo grupo, ajustável caso a caso.
10. Não são permitidos bens pessoais dos atletas, nomeadamente: sacos, mochilas, sapatos da rua, etc. no interior dos ginásios/pavilhões. Estes deverão ser deixados nos cacifos existentes no interior dos balneários.
11. O praticável existente no Pavilhão 7 para GAF, GAM, ACRO e GpT têm uma área de performance $10m \times 14m = 140m^2$,
Aplicando o distanciamento de 3m, entre atletas, chegámos à seguinte taxa de ocupação:
 - O praticável do Pavilhão 7 para GAF, GAM, ACRO e GpT pode ser utilizado, em simultâneo, por 16 ginastas;
 - O praticável dos Ginásios 3.1 e 4.1 podem ser utilizados, em simultâneo, por 15 ginastas;
 - O Dojo poderá ser utilizados, em simultâneo, por 15 praticantes.
12. **Os Pais/Familiares dos Ginastas continuam a não poder entrar nas instalações do Clube**, regressando a casa e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas, caso se desloquem de transporte particular para o Clube. O Treinador, vai assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/ Familiares no final do treino.
13. Na zona de entrega e de recolha de Ginastas, os Pais/ Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.
14. Os Ginastas devem vir para o Clube com máscara social ou comunitária.

15. Um Funcionário do Clube, com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, controla a temperatura, à porta de entrada das instalações do Clube, a todos os Ginastas e Trabalhadores, com um termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos, tal medição constitui critério de admissão às instalações do clube. A medição efetuada não será registada sob nenhuma forma.
16. Funcionários, colaboradores e ginastas com temperatura superior a 37,5º são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24.
17. Foi delimitada o acesso aos ginásios, de modo a evitar concentrações de Ginastas em zonas de menor vigilância, e também para aumentar a frequência de lavagem e desinfeção do piso desses corredores.
18. Os (as) Ginastas têm de vir equipados de casa, usando os balneários apenas para trocar o calçado de rua por sapatilhas de Ginástica ou por meias e chinelos.
19. À entrada do clube existem dois tapetes, um com desinfetante, outro para enxugar com cerca de 100cm×60cm que o funcionário controla para que todos os utentes pisem.
20. À entrada do clube e à entrada de todos os ginásios, está disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos. Imediatamente após a passagem dos Ginastas pelo tapete de descontaminação, o Treinador deposita gel na palma da mão dos Ginastas e controla que todos lavam as mãos durante 20 segundos.
Foram colocados diversos doseadores de gel de base alcoólica que irão permitir a desinfeção das mãos durante a estada no interior do clube.
21. O Treinador deve usar sempre uma máscara ou em alternativa uma máscara e viseira, mas nunca apenas viseira.
22. Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos 2 metros uns dos outros.
23. Todas as instruções do Treinador aos Ginastas devem ser dadas num tom de voz normal, sem gritar, para evitar a expulsão de gotículas de saliva.
24. Os Ginastas devem usar máscara no interior do clube, em regime de treino, pode retirar a máscara mantendo o distanciamento de 3m entre atletas, isto é, no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões.
25. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas, etc., e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.

26. Caso ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso.
27. Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio.
28. A roupa de treino dos Ginastas e dos Treinadores, punhos e ligaduras, devem ser lavados em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60°C. A roupa que não puder ser lavada a uma temperatura tão alta, por exemplo maillots, deve ser lavada num ciclo de água morna (30-40°C). Se não existir máquina de lavar, deverão lavar as roupas com água quente com detergente e desinfetá-las de seguida com um desinfetante apropriado para roupa.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

1. Nas disciplinas e especialidades de prática em grupo, por exemplo, pares, trios e grupos de ACRO e classes de GpT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:
 - Lavagem das mãos com gel de base alcoólica a cada 30 minutos de treino;
 - Uso de maillot ou de T-shirts e calções justos ao corpo para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas;
 - Por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, por exemplo coque;
 - Na ACRO as mãozotas deverão ser desinfetadas entre cada treino e se possível cada ginasta possuir o seu par de mãozotas. O mesmo se aplica às bolas, maçãs, arcos e bastões das fitas de Ginástica Rítmica (GR), e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, por exemplo elásticos e halteres.
 - Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de GR ou de classes de GpT, colchões individuais ou colchões de proteção de trave, para rodada em saltos, etc., devem ser de uso exclusivo de cada ginasta e não devem ser manipulados por outros (as) ginastas nem por treinadores (as). Deve ser respeitado o número de ginastas por praticável, recomendado para esta Fase.
2. Nas disciplinas/especialidades com pista de corrida para saltos, por exemplo GAF, GAM, DMT, os Treinadores:
 - a. Devem marcar com fita-cola de cor bem visível, pontos no chão, distanciados 2 metros, onde os Ginastas se devem colocar, e ir avançando de ponto-a-ponto, até chegar a sua vez de saltarem.
3. No caso das disciplinas que usam muita magnésia, por exemplo GAF, GAM e ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspender o uso de recipientes de magnésia comuns.

4. Cada Ginasta ou um Ginasta do par, trio ou grupo deve guardar o cubo de magnésia num saco fechado ou numa caixa hermética.
5. Os Ginastas que tenham que fazer “frio ou calor” no final do treino devem usar bolsas individuais de frio-calor reutilizáveis.
6. Os Ginastas que usem rolos de espuma para automassagem e/ou para trabalhar certos grupos musculares, devem ter rolos próprios. Os rolos de espuma dos Clubes que sejam partilhados por vários Ginastas, devem ser desinfetados entre utilizações. O mesmo se aplica a todos os materiais de utilização dos ginastas, p. ex. elásticos e halteres.

RELATIVAMENTE AOS FUNCIONÁRIOS

1. Os funcionários/colaboradores que tenham ou venham a ter sintomas da COVID-19 devem ficar no domicílio e a contactarem o SNS24 (808 24 24 24), comunicando esta situação ao clube.
2. A TODOS os funcionários/colaboradores será medida diariamente, a temperatura corporal que não poderá exceder os 37,5°C. Caso a temperatura seja superior a este valor, o/a mesmo (a) é aconselhado (a) a voltar a casa e contactar a SNS24.
3. TODOS os funcionários/colaboradores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória, durante o seu turno de trabalho, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que se devem dirigir para a “área de isolamento” do clube Estúdio 5 (piso 5) e contactar o SNS24 (808 24 24 24).
4. TODOS os funcionários/colaboradores assistirão a sessões de informação presencial, no sentido de saberem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 reforçando esta informação sempre que necessário.
5. Afixámos cartazes informativos alertando para o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e para os sintomas da COVID-19.
6. Alertámos os funcionários/colaboradores que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.
7. No âmbito da COVID-19 salienta-se que:
 - A proteção dos funcionários/colaboradores face à epidemia da COVID-19, na sequência da avaliação de riscos, é efetuada pela, Coordenação do clube.

- Informámos e sensibilizámos os funcionários/colaboradores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção das respetivas, luvas, máscaras e viseiras.
 - Iremos informar e sensibilizar os funcionários quanto ao manuseamento dos sacos de plástico com detritos inorgânicos (papeis dos sanitários, luvas, máscaras).
8. Cada funcionário terá a seu cargo um conjunto de Equipamento Proteção Individual (EPI)
 9. Existe solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores, colocados em diferentes espaços do clube, nomeadamente na receção do clube, à porta dos ginásios/pavilhões;
 10. Foi colocada informação sobre a correta higienização das mãos, nos locais referidos anteriormente e ainda em todas as instalações sanitárias;
 11. Foram disponibilizadas máscaras cirúrgicas para utilização dos funcionários/colaboradores;
 12. Serão disponibilizadas máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, pelos funcionários/colaboradores/atletas que prestam assistência a um caso suspeito;
 13. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
 14. Está colocado um Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron), junto dos locais onde há utilização de papel de secagem de mãos;
 15. Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);
 16. Detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, botões de elevador, impressora, interruptores, teclados, “rato” de computador, etc.)
 17. Informámos e sensibilizámos os funcionários/colaboradores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção das respetivas, luvas, máscaras e viseiras.
 18. Iremos informar e sensibilizar os funcionários quanto ao manuseamento dos sacos de plástico com detritos inorgânicos (papeis dos sanitários, luvas, máscaras).

19. Foram colocados dois tapetes, um com desinfetante à entrada do clube de modo a desinfetar o calçado de todos os possíveis utilizadores das instalações, seguido de um outro seco para reter o desinfetante.
20. Todas as superfícies, incluindo mobiliário (exemplo - secretárias) e de revestimentos (exemplo: pavimento do chão), serão desinfetadas com produtos adequados (ex. Bionet Plus – desinfetante, bactericida e fungicida (com Certificado COVID-19) para limpeza de superfícies, corrimões e materiais portáteis, Ecomix pure – detergente e desinfetante (com certificado COVID-19) para limpeza de pavimentos e Crosan – Cloro higienizante - base de lixívia para limpeza de balneários . Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
21. O mobiliário e equipamentos deverão ser desinfetados com Bionet Plus – desinfetante, bactericida e fungicida (com Certificado COVID-19)
22. Instalações sanitárias serão desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação, pelo menos três vezes por dia (de acordo com o plano atualmente existente para a abertura da restauração).
23. O plano de higienização e desinfeção das instalações foi revisto de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas do clube, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão.
24. Foram incluídos planos de higienização e desinfeção para as novas exigências de prevenção (exemplo - desinfeção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, ou máquinas de musculação, após o atendimento a utente/cliente/público e respetivas barreiras físicas, etc.).
25. A desinfeção é feita diariamente, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes. Asseguraremos a desinfeção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex. telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização.
26. Foram adquiridos produtos e equipamentos necessários, nomeadamente um difusor SCT_Sprayer 18L, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfeção do clube.

27. Não será nunca utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projeção de poeiras com partículas.
28. Utilizaremos produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19.
29. Forneceremos aos funcionários/colaboradores materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies (ex. mesa, computador, etc.) sempre que necessário.
30. Monitorizaremos frequentemente e manteremos um registo da higienização e desinfecção das várias áreas do clube.
31. Asseguraremos que os funcionários/colaboradores, que procedem às atividades de higienização e desinfecção, serão instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (exemplo - panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície).