



PLANO DE CONTINGÊNCIA

V 2.0

PLANO DE CONTINGÊNCIA - COVID-19 - TRAIL DA LADEIA - FRUTORRA 2021

Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a elaboração de **planos de contingência** que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais. A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a ORIENTAÇÃO 30/2020 de 29/05/2020 e a ORIENTAÇÃO 36/2020 de 25/08/2020, que são atualizadas pela DGS de acordo com a evolução da situação. Este documento foi feito, em cumprimento do disposto e define um conjunto de orientações que permitem a preparação e adequação de resposta, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde de todos os intervenientes nas atividades do **Trail da Ladeia- Frutorra 2021**. A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

Corona Vírus – COVID 19

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e 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.

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

- Contacto direto: 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.
- Contacto indireto: 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 reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública 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.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em

conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

Atribuições e ações de coordenação

Existe um Coordenador Operacional do Plano que é responsável pela sua operacionalização, ao qual cabe:

- Coordenar a implementação do Plano de Contingência, avaliar a sua adequação, promover a sua revisão e proceder à sua divulgação;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Avisar as autoridades de saúde sempre que tome conhecimento da existência de um caso suspeito de contaminação e apoiá-los no solicitado;
- Manter contacto permanente com qualquer pessoa que se encontre em quarentena num espaço de isolamento temporário e providenciar-lhe o fornecimento de alimentos ou de outras necessidades;
- Manter informados os responsáveis do Município sobre o evoluir de cada situação relativa a casos suspeitos ou confirmados de contaminação;
- Decidir sobre o cancelamento das atividades.

Procedimento específicos (Isolamento)

- De acordo com a DGS, define-se **caso suspeito** quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.
- Perante um **caso suspeito** deve-se proceder de acordo com as orientações da DGS, nomeadamente, contactar imediatamente a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções.
- O caso suspeito de COVID-19 dirige-se para a área de isolamento (**sala junto ao bar do CSCR Alvorge (piso 0)**). Na área de isolamento deve constar o “Fluxograma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19”.
- A colocação de um suspeito de infeção por COVID-19 em isolamento, visa impedir que outros indivíduos possam ser expostos a possíveis infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Da prática desportiva

Nos espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele permaneçam estão sensibilizados para o cumprimento das regras de:

- etiqueta respiratória
- lavagem correta das mãos
- medidas de higienização e controlo ambiental

Para além disso, é importante:

- implementar o presente plano de contingência
- dar a todos os participantes informação sobre COVID-19 e o plano de contingência
- providenciar dispensadores de desinfetante
- alertar os participantes que não devem frequentar os espaços caso apresentem sinais ou sintomas de COVID-19

Lista de Registos:

- ao proceder á sua inscrição, cada participante será incluído na lista de registos, que servirá para contacto de eventual vigilância epidemiológica

Termo de Responsabilidade:

- todos os participantes, ao procederem a sua inscrição, aceitam as condições presentes no Termo de Responsabilidade anexo.

Todos os participantes devem ainda:

- desinfetar as mãos, pelo menos, no início e no fim das atividades
- assegurar que é garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos:
 - 2 metros quando não está a realizar nenhuma atividade física
 - pelo menos três metros entre praticantes em contexto de atividade física
- utilizar obrigatoriamente a máscara (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)
- a utilização de máscara é opcional durante a prática da atividade;
- evitar o contacto físico
- evitar a concentração de pessoas

Controle de Acessos:

- poderão existir pontos de controlo, nas entradas do evento, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. Os postos de controle serão equipados com termómetro e solução alcoólica para desinfeção das mãos.

Balneários

- A utilização dos balneários está condicionada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica.

Público

- A presença de público nas atividades é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica.

Aquecimento

- o aquecimento será realizado num local exterior que oferece todas as condições de segurança.

Partidas

- para limitar o número de atletas, os mesmos serão separados em “boxes” por escalão/prova, de forma a garantir o obrigatório distanciamento entre participantes. As partidas serão dadas de 2 em 2 minutos.

Contactos

Linha Saúde 24: 808 24 24 24

Emergência Municipal:

Correio eletrónico: prociv@cm-ansiao.pt

Coordenadora da Proteção Civil: Ana Rocha 912 360 369

Organização:

Coordenador Operacional do Plano: Nuno Simões 916 741 174

Notas

É recomendável a leitura das orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página da DGS, que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação: www.dgs.pt

**- PLANO DE CONTINGÊNCIA -
TRAIL DA LADEIA - FRUTORRA 2021**

Termo de Responsabilidade

Ao inscrever-me voluntariamente no **6º Trail da Ladeia - Fruturra** a decorrer nos dias 9 e 10 de Outubro no Alvorge, 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 Coordenador do Plano de Contingência, 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 a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica ou pelas Autoridades de Saúde;

Alvorge, outubro de 2021