

O manual de procedimentos irá estabelecer a forma de actuação nas atividades de bodyboard e surf, incluída no Programa de Ar Livre da CMO, de acordo com orientação da Direção Geral de Saúde e IPDJ e Federação Portuguesa de Surf relativa ao plano de contingência para a COVID 19.

Procedimentos

1. Duração da atividade

60 minutos por turno.

2. Capacidade da atividade

2.1) 10 participantes por turno.

2.2) Um instrutor para cada 5 participantes.

3. Enquadramento técnico

3.1) Presença de um técnico da Divisão de Desporto que dará orientações acerca da atividade.

3.2) Presença de técnicos especialistas da modalidade, que irão realizar o enquadramento técnico da atividade.

3.3) É obrigatória a utilização de máscara por parte de todos os elementos, antes e depois da atividade.

3.4) Deverá ser evitado o contacto entre técnicos e participantes.

4. Receção ao participante

4.1) À chegada, os participantes devem permanecer em fila, com cerca de 2 metros de distância, até ao momento de registo de presença e entrega do material.

4.2) O participante maior que 18 anos ou responsável legal do menor de 18 anos, terá que assinar um termo de responsabilidade, quanto relativo às normas de funcionamento da atividade.

4.3) Terá que usar máscara na chegada, até ao início da atividade e no final da mesma.

4.4) Terá que respeitar a etiqueta respiratória e aguardar, em zona definida, a entrega do material individual necessário para a atividade.

4.5) Cada participante deverá ser portador de desinfetante à base de álcool.

5. Procedimentos/Funcionamento da atividade

5.1) As aulas poderão ter no máximo 5 alunos por instrutor e manter uma distância mínima de 4 metros entre alunos e professores.

- 5.2) A quantidade de instrutores é definida pela largura do corredor, em metros lineares (4 metros=1 aluno; 40 metros=10 alunos).
- 5.3) Não pode existir partilha de equipamentos e materiais durante às aulas.
- 5.4) O treino não pode incluir contato físico, entre participantes e entre participantes e treinador.
- 5.5) O aquecimento deve ser realizado com distância de 4 metros de outros alunos e treinador.
- 5.6) Deverá existir protocolo de salvamento, caso seja necessário socorrer um aluno em dificuldades.

6. Higienização do material

- 6.1) Os alunos que tenham fato isotérmico deverão levar para utilização do próprio.
- 6.2) As superfícies das pranchas devem ser higienizadas segundo as propostas da Federação Portuguesa de Surf
 - 6.2.1) Aplicação de lixívia em água na proporção de uma medida de lixívia para 15 medidas iguais de água; deixar atuar durante 10 minutos, passar o local com água e detergente; Enxaguar e deixar secar ao ar. Caso não possa ser utilizado a lixívia pode-se optar por álcool a 70 ° ou outros produtos do mercado.
- 6.3) Limpeza de fatos e lycras
 - 6.3.1) A limpeza de fatos e lycras deve ser feita em separado (com produto adequado e recomendado pela DGS para este tipo de materiais.
- 6.4) Será definida, delimitada e identificada com sinalética zona de entrega e recolha do material para higienização.

7. Zonas exteriores

Referimo-nos à zona de aquecimento e plano de água, que devem cumprir as seguintes normas:

- 7.1) Atribuir a cada atleta 4 m² de área em terra para aquecimento, respeitando a distancia recomendada de 2 metros.
- 7.2) O aquecimento deverá ser sempre realizado no exterior.
- 7.3) Definir dentro do plano de água (sempre que o mesmo for limitado) a área de cada grupo.

8. Sinalética

- 8.1) Será disponibilizada sinalética com a divulgação das principais recomendações de etiqueta respiratória, distanciamento social, higienização das mãos.
- 8.2) Será disponibilizada sinalética com indicação do local das zonas de entrega e recolha do material disponibilizado pela organização.