



# **PROTOCOLO INTERNO RELATIVO AO SURTO DO COVID-19**

---

**MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE  
PRATICANTES DESPORTIVOS E  
COLABORADORES**

## NOTA INTRODUTÓRIA

Este Manual de Procedimentos de Proteção surge com o intuito de comunicar e assumir o nosso compromisso na adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação do COVID-19, baseado nas recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS), do Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ) e do Turismo de Portugal.

## **O PADDLING CENTER PROVIDENCIA AO SEUS COLABORADORES:**

- Formação a todos os seus colaboradores a respeito:
  - Dos procedimentos de segurança e higiene a adotar de acordo com as recomendações da DGS
  - Cumprimento de todas as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativas ao surto do COVID-19
  - Como cumprir a monitorização diária para avaliação da febre, verificação da tosse ou dificuldades respiratórias
- Equipamento de proteção individual de acordo com as recomendações da DGS
- As condições necessárias para o desempenho das suas funções de forma segura, garantindo as atividades.
- Material de limpeza necessários para a correta higienização dos diferentes locais e materiais.
- Dispensadores de solução à base de álcool
- Instalações sanitárias reservadas aos colaboradores, mantendo-se encerradas para os praticantes e restante população;
- Contentores de resíduos com abertura não manual e saco plástico;
- Material para a monitorização e avaliação diária de febre (termómetro).

## **O PADDLING CENTER PROVIDENCIA AO SEUS CLIENTES E PRATICANTES:**

- Informação pertinente a respeito de:
  - Como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativas ao surto do COVID-19
  - Qual o protocolo interno relativo ao surto do COVID-19
- Dispensadores de solução à base de álcool
- Material devidamente higienizado para a prática segura de cada atividade
- Sensibilização para a necessidade de, sempre que possível, utilização de material próprio e a não partilha dos mesmos
- Sensibilização para a necessidade de, sempre que possível, utilização de fatos e roupa própria e a não partilha das mesmas
- Opção de aquisição de kits de roupa confortável para a prática da atividade
- Sensibilização para a marcação e agendamento de aulas e atividades preferencialmente por e-mail ou telefone ou redes sociais

## **CIRCULAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES**

### **A. PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES**

A utilização plena das instalações do Paddling Center fica limitada aos nossos colaboradores.

Os nossos clientes e praticantes ficam limitados à utilização do espaço respeitante à recepção que deverá ser feita com o devido distanciamento social e com a lotação máxima de 2 pessoas.

Todo o restante desenvolvimento da atividade será feita no exterior.

### **B. DESLOCAÇÕES E PROCESSO ADMINISTRATIVO**

#### **1. Comportamento fora da atividade**

O comportamento de todos os envolvidos deverá reger-se pelas mais recentes orientações da DGS, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações

#### **2. Deslocações para e das instalações**

As deslocações para os locais onde se realizarão as atividades, deverão ser feitas por meios próprios, sempre que possível, respeitando as mais recentes orientações da DGS.

Se existir algum sinal de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os praticantes devem abster-se da deslocação às nossas instalações e procurar assistência médica

#### **3. Circulação nas instalações de treino**

A circulação deverá ser feita apenas nos locais indicados, estando proibidas socializações dentro das instalações.

Deverão ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros e com máscara cirúrgica.

A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

### C. BALNEÁRIOS

Os balneários encontram-se encerrados.

### D. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

As instalações sanitárias da loja encontram-se encerradas. A marina disponibiliza WC's públicos para utilização se assim for necessário.

### E. PRÁTICA DA ATIVIDADE

Todas as atividades desenvolvidas são realizadas ao ar livre. Assim, não havendo limitação de espaço na prática realizada, recomenda-se a utilização das recomendações da DGS na prevenção e controlo da infeção do surto:

- Higienização das mãos: lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
- Etiqueta respiratória: tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; Higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.
- Conduta social: alterar a frequência e a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas

A utilização de máscara só é opcional no momento da atividade

O distanciamento individual deve ser de no mínimo 2 metros entre restantes participantes e/ou monitor quando estacionário e 6 metros quando em movimento.

Os participantes devem higienizar as mãos antes e após terminar o treino

Os participantes devem, sempre que possível, apresentarem-se já equipados para a atividade.

No final de cada atividade todos os equipamentos serão higienizados.

## O PLANO DE CONTINGÊNCIA SE SINTOMAS DURANTE AS ATIVIDADES

O monitor ou responsável da atividade deve:

1. Colocar máscara e luvas **ANTES** de se aproximar de um caso suspeito
2. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença
3. Indicar à pessoa a sala preparada para o isolamento, acompanhando-a, com pelo menos **1 metro de distância**, à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, **evitando contacto próximo com outras pessoas.**
4. Identificar e registar os espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local

A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático
2. Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

## AOS COLABORADORES E PRATICANTES

Ações de prevenção diária:

- O colaborador deve, diariamente, avaliar a febre (medir a temperatura corporal duas vezes ao dia – chegada e saída do local de trabalho – sem registo) e a presença de sintomas nos últimos 15 dias, ou contacto com indivíduo com COVID-19, suspeito ou confirmado;
- Na chegada dos praticantes, deve ser medida a temperatura (sem registo) e ainda avaliar a presença de sintomas nos últimos 15 dias, ou contacto com indivíduo com COVID-19, suspeito ou confirmado;

No caso de se verificar sintomas:

- Se se verificarem sintomas do COVID-19 e o aluno ou colaborador estiver na estrutura do Paddling Center, devem-se iniciar os procedimentos estabelecidos no ponto 'Plano de Contingência se Sintomas Durante a Atividade';
- Se se verificarem sintomas do COVID-19 e o aluno ou colaborador estiver fora da estrutura do Paddling Center, deve manter-se no domicílio, ou deslocar-se para o mesmo, e contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) que definirá os procedimentos adequados à situação