



**PLANO DE CONTINGÊNCIA E
SEGURANÇA**

COVID-19

ERICEIRA KARATE BEACH GAMES

Torneio de Kata



ÍNDICE

1. Enquadramento	3
2. Âmbito	4
3. A doença por Coronavirus (Covid 19) e sua transmissão	5
4. Responsáveis pelo Plano de Contingência	6
5. Controlo de alterações	7
6. Medidas de Prevenção Gerais	8
7. Procedimentos e regras de segurança	10
8. Avaliação de riscos profissionais por função e medidas preventivas	13
9. Gestão de casos suspeitos	15
10. Materiais necessários	16
11. Formar pessoal técnico e informar pessoal auxiliar e atletas	17

ANEXOS

- Anexos I – Croqui da Prova e circuitos de circulação
- Anexos II – Cartaz Informativo – Recomendações Gerais
- Anexo III – Cartaz Informativo - Higienização das mãos
- Anexo IV – Cartaz Informativo – Uso de Máscara



1. ENQUADRAMENTO

Na nova redação da Orientação da DGS nº 36/2020 de 25 de agosto, revista em 31/03/2021, com a reclassificação da estratificação do Risco das modalidades afetas às Federações Desportivas com estatuto de Utilidade Pública, onde de enquadra o Karate (FNK-P), o karate, na vertente kata, foi classificado como modalidade de baixo risco. O Ericeira Karate Beach Games terá apenas kata individual (um atleta faz a sua prova sozinho numa área de 8x8m). Toda a prova desenrolar-se-á ao ar livre. Todas as estruturas de apoio terão apenas cobertura de sombra. A prova terá uma duração aproximada de 5 horas.

De forma a garantir a realização do Ericeira Karate Beach Games – Torneio de kata em condições de segurança face ao quadro pandémico que vivemos, foi produzido o presente Plano de Contingência e Segurança, desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Federação Nacional de Karate - Portugal, pelo Clube organizador, Núcleo de Karate da Ericeira. É um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. Apresenta ainda um conjunto de procedimentos e medidas de prevenção excecionais ao funcionamento normal de um evento desportivo da vertente kata individual, dentro da modalidade karate, à luz do quadro pandémico que vivemos, os quais serão informados a todos os envolvidos no torneio, nomeadamente pessoal técnico, auxiliar, atletas e media.



2. ÂMBITO

O presente Plano de Contingência compila o conjunto de procedimentos de prevenção que o Ericeira Karate Beach Games irá adotar e define as responsabilidades aquando de uma emergência, de forma a:

1. Minimizar os efeitos nos eventos desportivos em situação de caso suspeito e garantir o cumprimento das diligências a realizar nessas situações;
2. Providenciar todos os equipamentos de proteção individual e produtos de higienização necessários e obrigatórios;
3. Reorganizar espaços e procedimentos, implementando as respetivas medidas de segurança e saúde dos atletas e staff técnico;
4. Assegurar a informação / formação a todos os atletas e staff técnico tanto do plano de contingência como das medidas preventivas, instruções de trabalho, regras e outras, implementadas

3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS E SUA TRANSMISSÃO

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infecção origina sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China) e desde então tem-se vindo a disseminar a nível global.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

Dificuldade respiratória;

Tosse;

Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Pelo conhecimento atual, existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;

Pelo toque em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.



4. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Núcleo de Karate da Ericeira nomeou 2 responsáveis pelo Plano de Contingência específico para o Ericeira Karate Beach Games

Responsáveis pelo Plano de Contingência

Nome	Função	Contactos
Célia Oliveira	Presidente NKE	969316654
João Ramalho	Diretor Técnico NKE	918503932



5. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de atualização, de acordo com novas orientações/informações/comunicações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

Revisão	Data	Alterações
01	16/04/2021	Primeira edição

6. MEDIDAS DE PREVENÇÃO GERAIS

O Núcleo de Karate da Ericeira, durante a organização, divulgação e realização do Ericeira Karate Beach Games, deverá:

- Rever sempre que necessário o plano de contingência no âmbito do Covid19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 79/2020 de 1/10/2020, “Estabelece um regime excecional e transitório de reorganização do trabalho e de minimização de riscos de transmissão da infeção da doença COVID-19 no âmbito das relações laborais” e garantir que todos os atletas, treinadores e staff têm conhecimento das medidas nele descritas;
- Limitar o acesso à zona de prova a atletas, treinadores e staff do evento;
- Manter um registo, devidamente autorizado, de todo o pessoal envolvido na prova, nomeadamente atletas e staff técnico (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- Garantir o controlo do acesso às áreas de prova e cumprimento dos circuitos de circulação;
- Alertar todos os envolvidos na prova com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o indivíduo e a organização do evento (ou alguém por este designado);
- Definição de plano de Higiene e desinfecção dos locais de trabalho, respeitando a orientação 014/2020 da DGS, considerando nomeadamente: Superfícies incluindo mobiliário (ex. balcões, mesas, cadeiras, equipamentos, material técnico); equipamentos não tolerantes à lixívia, ex. telemóveis, computadores, tablets, equipamento áudio e vídeo.
- Adquirir e disponibilizar os Equipamentos de Proteção Individual (máscaras e luvas) necessários para todo o staff do evento, informando e sensibilizando para a sua correta utilização.



- Formar e sensibilizar todos os envolvidos na prova, quer durante o evento através da afixação de cartazes informativos quer em momentos anteriores ao mesmo através de meios automáticos de comunicação (ex: email e redes sociais), para:

- Procedimentos básicos para a regular higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto) - evitar o aperto de mão, contacto físico, postos de trabalho partilhados e partilha de objetos pessoais;
 - Promoção da auto monitorização de sintomas, nomeadamente procedendo à auto medição da temperatura corporal e confirmando a ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória;
 - Necessidade de manter a distância de segurança - Considera-se para efeitos de distanciamento social um colaborador deve estar afastado de outro pelo menos 2 metros de distância, não sendo permitidas aglomerações;
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica e/ou toalhetes de papel nos espaços comuns das provas (instalações de juízes, zonas de aquecimento, acreditação de atletas)
- Definição de uma área de isolamento.
- Garantir a existência e afixação em local visível os contactos da Direção Geral de Saúde e Linha SNS24;

7. PROCEDIMENTOS E REGRAS DE SEGURANÇA

Transporte/movimentação cargas e meios

Estes procedimentos deverão ser comunicados e aplicados a todos os envolvidos na produção e suporte ao evento:

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;

Gestão de alojamentos

- A organização do evento procurará identificar um conjunto razoável de espaços hoteleiros ou similares num raio de 10km da prova para acomodação de equipas técnicas, atletas e treinadores, garantindo que os mesmos mantêm implementado um plano de contenção e segurança próprios e adequados.

Alimentação / Fornecimento de refeições

- A entrega da alimentação e bebidas ao pessoal técnico durante os dias de prova será assegurada em local próprio para o efeito ou com espaço para permitir o devido distanciamento social. As refeições devem realizar-se em grupos pequenos com horários desfasados.
- As refeições serão disponibilizadas em regime de take away de modo a que todos os elementos depois de receberem a sua refeição embalada se possam afastar para cumprir o distanciamento social obrigatório.



Juízes e Mesa de oficiais:

- Todos os elementos do júri deverão utilizar máscara e estarem distanciados uns dos outros, pelo menos 1 m (ar livre).
- As mesas de apoio ao júri serão individuais, com um elemento por mesa e separação de acrílico entre mesas, sendo o uso de máscara é obrigatório.
- Colocação de dispensadores de álcool-gel nas mesas e entrada da área de prova
- Proibição de acesso a visitantes ou pessoal não afecto à prova.

Caixotes de Lixo

Sempre que for necessário substituir o equipamento de proteção descartável este deve ser colocado em contentores de lixo próprios para o efeito, sem abertura manual, que se encontram

Casas de Banho

As casas de banho a utilizar serão as disponíveis nos concessionários da praia e haverá um reforço na sua higienização adequado ao fluxo de utilização, acordado com o concessionário (s), serão lavadas e higienizadas de forma apropriada e de acordo com o plano de higienização definido, com produtos eficazes e com a maior frequência possível.

Serão afixados os cartazes com as técnicas de lavagem e de higienização, revendo passo a passo as técnicas apropriadas de o fazer, na parede junto aos pontos de lavagem e de higienização das mãos.

O acesso às casas de banho está condicionado a 50% da lotação do espaço, devendo o tempo de espera ser feito, sempre, no exterior e com distanciamento entre as pessoas.

Toda a limpeza, desinfeção e higienização de superfícies, equipamentos, etc. serão registados em documento próprio, de acordo com plano de higienização definido.

Circulação na zona de prova e zonas técnicas

- A circulação dentro da zona de prova e zonas técnicas está interdita a visitantes e público em geral;
- Para acesso e circulação dentro da zona de prova serão definidos corredores de circulação única, procurando maximizar as medidas de distanciamento social. Ex: zona de entrada e saída diferenciadas;



Procedimentos de inscrição e acreditação de atletas

- Todas as inscrições serão realizadas exclusivamente online.
- O pagamento da taxa de inscrição deverá ser realizado, obrigatoriamente, através de transferência bancária
- No momento da chegada ao local da prova, todos os atletas e membros do staff deverão deslocar-se ao local de acreditação para aplicação de protocolo de vigilância médica (medição de temperatura com termómetro de infravermelhos e pequeno questionário clínico), após o que receberão a respetiva acreditação para o evento. Durante a espera deverão manter a distância de segurança.

Recomenda-se a não participação no evento (atletas e staff) de grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

8. AVALIAÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS POR FUNÇÃO E MEDIDAS PREVENTIVAS

Pessoal técnico (juízes, diretores de prova, representantes do Clube organizador)

- Durante o período de trabalho, toda a equipa técnica deverá utilizar máscara, mesmo sendo um evento exclusivamente ao ar livre.
- Deverá ser mantida a distância recomendada de 2mt sempre que possível - Considera-se para efeitos de distanciamento social que um colaborador de outro, pelo menos um metro de distância quando ao ar livre.
- Cada elemento do staff técnico deverá ter o mesmo posto de trabalho ao longo do curso da prova.
- Serão disponibilizados kits de limpeza para o equipamento técnico a ser realizada pelos próprios profissionais. Os equipamentos técnicos (tablets, computadores, teclados, impressora) devem ser desinfetados pelo utilizador que os opera, antes de serem utilizados.

Profissionais de Imagem

- Os fotógrafos deverão usar máscara e manter uma distância de segurança recomendada de 2m.
- Serão disponibilizados kits de limpeza para o equipamento técnico a ser realizada pelos próprios profissionais. Os equipamentos técnicos devem ser desinfetados pelo técnico que os opera, antes de serem utilizados:

Profissionais de Saúde

Os profissionais de saúde deverão utilizar viseira, máscara cirúrgica e luvas.



Atletas e treinadores

Na zona da prova, os atletas e treinadores deverão manter a distância recomendada de 2mt entre si.

Na zona de aquecimento (ar livre) será disponibilizada solução desinfetante. Só poderão permanecer na área, meia hora antes da sua prova. Apenas um treinador por clube poderá ter acesso à zona de aquecimento.

NÃO COPIAR

9. GESTÃO DE CASOS SUSPEITOS

- A organização da prova, avaliará à chegada a temperatura de atletas em competição e de todo o staff do evento;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o atleta ou membro do staff do evento estiver na estrutura da prova, ficará impossibilitado de competir ou desempenhar as suas tarefas, devendo iniciar os seguintes procedimentos:

Qualquer atleta ou membro do staff do evento com sinais e sintomas de COVID-19 (quadro respiratório agudo de tosse, ou febre, ou dispneia/dificuldade respiratória), deve contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou Linha da Unidade de Saúde Familiar ou Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (Norma N.º004/2020, DGS);

O atleta ou membro do staff do evento deve usar máscara cirúrgica, colocada pelo próprio;

O SNS24 definirá os procedimentos adequados à situação;

Deverá ser seguido o plano de atuação do evento escrito para estes casos, que seja do conhecimento dos atletas e membro do staff do evento, contendo procedimento para que identifique claramente com quem contactar, para onde se dirigir e como proceder caso apareçam sintomas;

Trajeto e Área ou Sala de Isolamento definidos;

Material de proteção individual e produtos básicos na área/sala de isolamento;

Protocolo de ativação de entidades de saúde; Protocolo de limpeza da área/sala de isolamento após utilização;

- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o atleta ou membro do staff técnico estiver fora da estrutura da prova, deve manter-se no domicílio/alojamento ou deslocar-se para o mesmo e contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), Linha da Unidade de Saúde Familiar ou Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados, que definirá os procedimentos adequados à situação.

10 . MATERIAIS NECESSÁRIOS

O Plano de Contingência e Segurança deve assegurar a existência em quantidade suficiente e disponibilização de:

- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores para utilização por pessoal técnico, juízes, atletas e pessoal auxiliar.
- Informação sobre a correta higienização das mãos em local próprio;
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis para utilização pelo corpo de juízes, diretores de prova, equipas técnicas e pessoal auxiliar;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- 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;
- 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);
- Termómetro de infravermelhos;

11. INFORMAR E FORMAR ATLETAS, TREINADORES E MEMBROS DO STAFF DO EVENTO

Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, Organização Mundial de Saúde e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.

Divulgação de orientações e prospets informativos elaborados internamente.

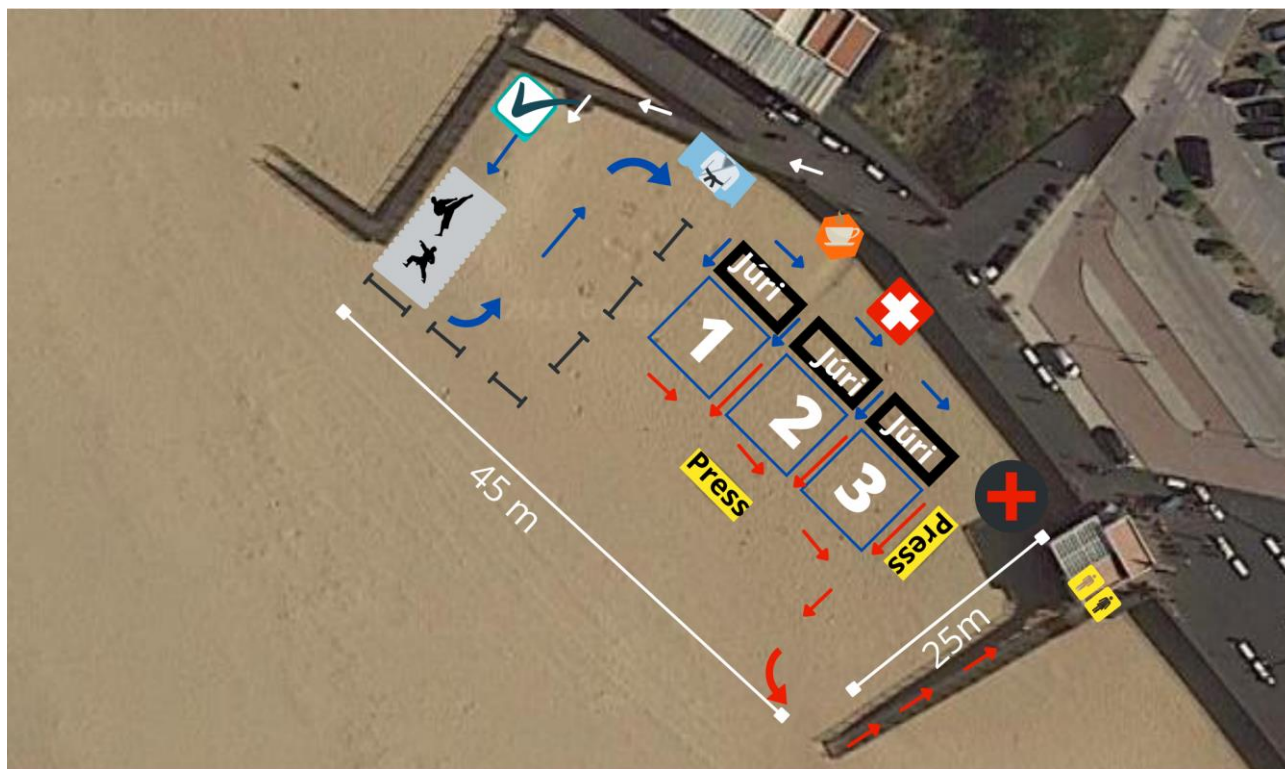
Divulgação do Plano de Contingência do Ericeira Beach

Disponibilidade de esclarecer todos os intervenientes, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.

ANEXO I

Croqui da Prova e circuitos de circulação



Check-in



Apoio médico



Apoio coffee break



Zona aquecimento



Zona apoio atletas



WC

→ Entradas

← Saídas



Tenda isolamento

ANEXO II

Cartaz informativo – Recomendações Gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



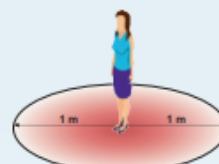
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



ANEXO III

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão



ANEXO IV

Cartaz Informativo – Uso Adequado de Máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

DURANTE O USO

COMO REMOVER

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



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



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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



