



TEQBALL<sup>®</sup>  
ARE YOU TEQ?



## MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO PRATICANTES DESPORTIVOS E FUNCIONÁRIOS – COVID-19

### 1.

#### PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES

Ficam autorizados a utilizar as instalações do **NEGE - PARQUE DESPORTIVOS DA GAFANHA DA ENCARNAÇÃO**, os praticantes desportivos de **TEQBALL**, bem como os treinadores e/ou pessoal diretamente ligado ao clube, e ainda um acompanhante por jogador menor, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, **num número máximo de 30 elementos em simultâneo**, para os 5.3 há que compõem o recinto.

**(tosse, febre (>38°), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).**

A lista de todos os utilizadores por mesa/campo de treino/horário deve ser enviada pelo responsável pela marcação/aluguer para o seguinte mail: [teqball@nege.pt](mailto:teqball@nege.pt)

na altura da reserva, com a indicação do contacto de todos os intervenientes.

### 2.

#### TERMO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

**A aceitação e entrada no Parque Desportivo da Gafanha da Encarnação pressupõe a aceitação do Termo de Responsabilidade Individual de cada praticante no período de presença no recinto.**



### 3.

## DESLOCAÇÕES E PROCESSOS ADMINISTRATIVOS

### 3.1. COMPORTAMENTO FORA DO TREINO

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

### 3.2. DESLOCAÇÕES PARA E DAS INSTALAÇÕES DE TREINO

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

### 3.3. CIRCULAÇÃO NAS INSTALAÇÕES DE TREINO

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

### 3.4. PROCESSO ADMINISTRATIVO

O processo administrativo será realizado pelo Posto Administrativo colocado no recinto em zona exterior, respeitando a distância de 2 metros. Informação será escrita pelo administrativo presente e o pagamento por mesa/campo será efetuada pelo responsável pelo aluguer.

### 3.5. CONTROLO DE ACESSOS

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância. Existirá um ponto de controlo, na entrada das instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. **O posto de controlo será equipado com termómetro.**



## 4.

### BALNEÁRIOS E INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

**Os balneários encontram-se encerrados. Os praticantes devem vir já devidamente equipados e aquando do término da prática, sair do recinto nas mesmas condições, para evitar ao máximo o contacto com superfícies.**

As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se **higienizadas e prontas a usar em caso de emergência**. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).

Após ser utilizada, **a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 2 a 3 horas e será sujeita a limpeza e desinfeção** antes de reabrir para nova emergência.

As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção.

## 5.

### EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

#### 5.1. COLABORADORES

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores, os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica. Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos).



## 5.2. UTILIZADORES

Utilizadores Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica. **A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.**

# 6.

## PLANO DE CONTINGÊNCIA SE SINTOMAS DURANTE O TREINO

### 6.1. DETEÇÃO DE CASO SUSPEITO

#### O RESPONSÁVEL DAS INSTALAÇÕES 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 isolamento.

Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

4. Identificação e registo dos 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.



## 7.

### INSTALAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas da modalidade desportiva que utiliza as instalações do **NEGE-PARQUE DESPORTIVO DA GAFANHA DA ENCARNAÇÃO**, o **TEQBALL**, bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva nos **3 campos exteriores delimitados de TEQBALL**, instalados no **Relvado Sintético de Futebol 11**, mediante a adoção dos termos de utilização referidos no presente documento.

#### CAMPOS 1 – 2 – 3 TEQBALL

##### 7.1. TREINO

- A circulação até aos campos faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino;
- Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;
- O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância, no mínimo, de 2 metros do atleta;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.
- O clube providenciará 1 bola por mesa devidamente higienizada, mas os praticantes são livres de se quiserem, poderem trazer a sua própria bola (futebol tamanho 5 com pressão a 0,35 Bar) no máximo de uma bola por mesa.
- Durante o treino, os jogadores devem permanecer no interior da área delimitada de cada campo.



## 7.2. HORÁRIOS DE UTILIZAÇÃO

- Definição de 4 períodos de treino: **16h00/16h50, 17h00/17h50, 18h00/18h50, 19h00/19h50.**

Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 4 atletas em regime de aluguer por campo/mesa, e com o respetivo treinador em caso de regime de treino.

- Rotação entre vários grupos de treino: deverá ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização e cumprimento as rotas delineadas de entrada/saída;
- Tempo para desinfeção dos campos/mesas: **10 minutos**

## 7.3. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO ANTES E DEPOIS DO TREINO

- O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.