



Plano de contingência

Real Clube de Tiro de Viseu

Doença por Coronavírus (COVID-19)



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	3
3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19	3
4. RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO	4
5. PROCEDIMENTOS PARA A FREQUÊNCIA NAS CARREIRAS DE TIRO	4
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	5
7. DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL.....	5
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	6
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO	6
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	7
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	11
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA COVID-19....	12
ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	14
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO	15
ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	16
ANEXO VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA....	17
ANEXO VII – MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES E OUTROS INTERVENIENTES NAS CARREIRAS DE TIRO ONDE SE REALIZAM PROVAS DO RCTV	18



1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Real Clube de Tiro de Viseu (RCTV) para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornecendo informação aos agentes desportivos e colaboradores da instituição sobre a doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência do RCTV para a COVID-19 foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os agentes desportivos e os colaboradores do RCTV serão informados sobre a COVID-19 e as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: boletim informativo, correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos neste Plano serão amplamente divulgados, pelos mesmos meios. O RCTV está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus elementos, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, podendo eventualmente evoluir para uma 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), tendo daí alastrado para o resto do mundo. À data da elaboração deste Plano, o país com maior número de casos são os EUA. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. 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 idosas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

A transmissão deste coronavírus acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão



umenta 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. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ Via de contacto direta: 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;
- ✓ Via de contacto indireta: através de gotículas expelidas para superfícies, contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado e, em seguida, com a sua própria boca, nariz ou olhos.

4. RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO

De acordo com informação emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Desta forma, será obrigatória a utilização de máscara nas carreiras de tiro, com excepção no decorrer das provas e treinos.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos. No Anexo VI estão descritas as técnicas para correcta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

A utilização de máscaras respiratórias e viseiras não substitui as restantes regras de prevenção que devem ser efectuadas em conjunto com a utilização destas protecções. Estas regras encontram-se descritas nos Anexo II - V.

5. PROCEDIMENTOS PARA A FREQUÊNCIA NAS CARREIRAS DE TIRO

O RCTV elaborou manuais de medidas e procedimentos destinados a assegurar as condições de segurança e de saúde dos agentes desportivos e colaboradores nas Carreiras de Tiro, numa ótica de prevenção. O manual presente no Anexo VII centrou-se principalmente nas CT da sua sede e do Pavilhão Gimno-Desportivo do Estabelecimento Prisional do Campo.



6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de indivíduo suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na sede do RCTV foi definida a Sala da Direção como área de isolamento. Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ Telefone/telemóvel;
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

7. DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL

Fica designado como Responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19 o Presidente da Direção, Francisco Maria. Os agentes desportivos e colaboradores serão informados de quem é o Responsável, a quem deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Responsável deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do RCTV para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Este será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência do RCTV.



8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de caso suspeito:

- O indivíduo deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais;
- O acesso dos outros agentes à área de isolamento fica interdito (exceto ao Responsável);
- O caso suspeito deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outros agentes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.



10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
 - Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
 - Contacto físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
 - Partilha de equipamento com o caso confirmado.

- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Contacto esporádico (em movimento/circulação) com o caso confirmado;
 - Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos;
 - Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos.

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.



A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none">✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.✓ Restringir o contacto social ao indispensável.✓ Evitar viajar.✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo próprio, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 devem iniciar-se os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Viseu, 06 de Agosto de 2020.

O Presidente,

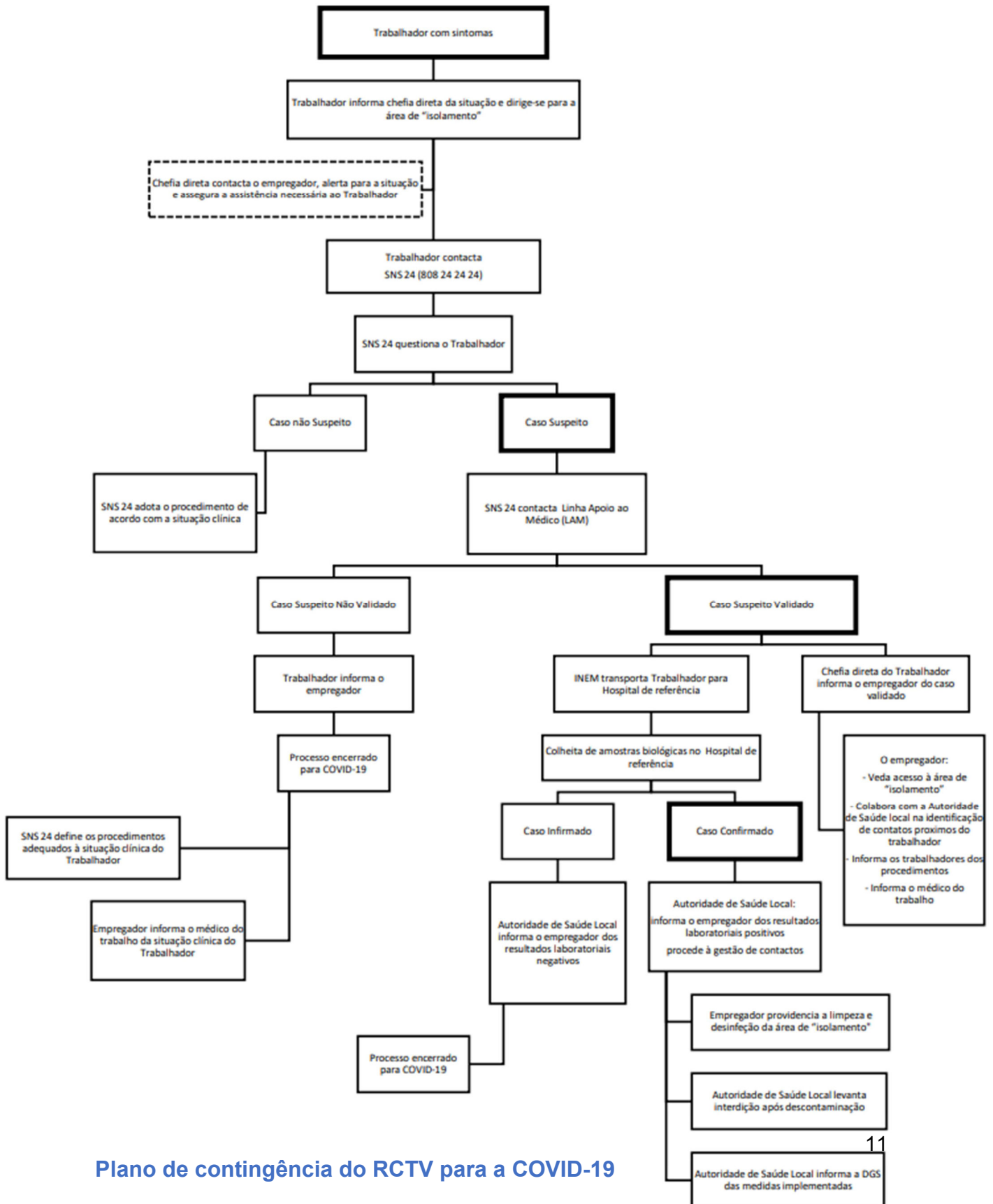
Francisco Maria



Anexos



ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA





ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.





- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ As mãos devem ser lavadas:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao destino
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de regressar a casa
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>



ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



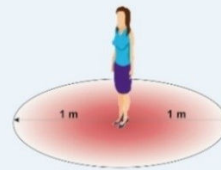
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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





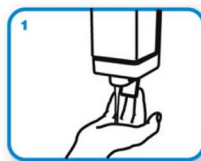
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

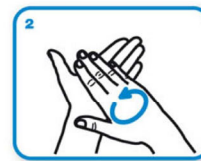
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



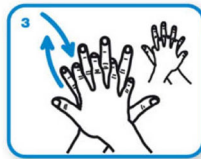
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



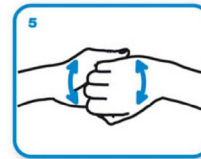
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



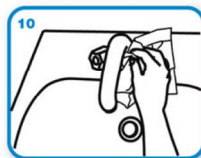
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.



ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

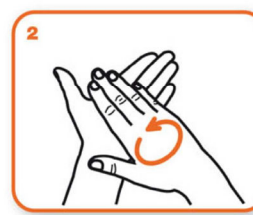


1a



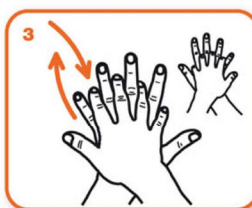
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



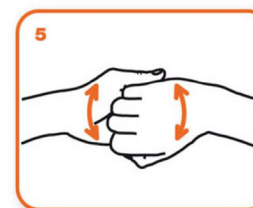
3

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



ANEXO VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



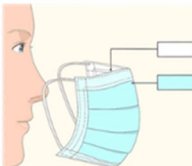
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



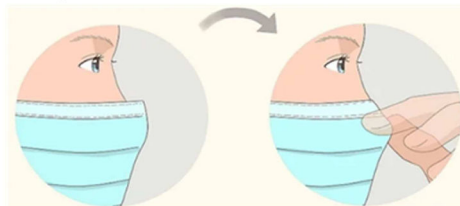
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

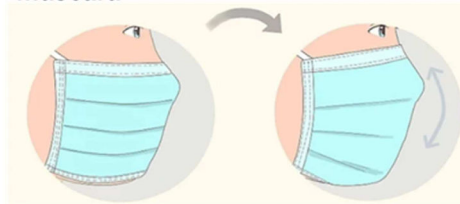
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



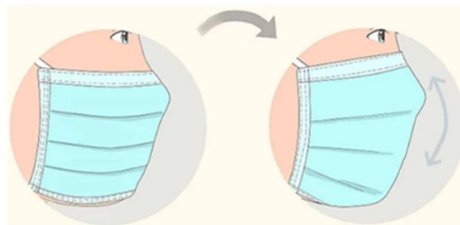
5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo





ANEXO VII – MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE PRATICANTES E OUTROS INTERVENIENTES NAS CARREIRAS DE TIRO ONDE SE REALIZAM PROVAS DO RCTV

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO
2. OBJETIVO
3. ACESSO ÀS CT ONDE DECORREM PROVAS DO RCTV
4. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS
 - 4.1 Regras Gerais
 - 4.2 Regras de Higiene na CT
 - 4.3 Ocupação das Carreiras de Tiro
 - 4.3.1 Regras de Utilização da CT 10m Ar Comprimido
 - 4.3.2 Regras de Utilização da CT 25m do RI14
5. INSTALAÇÕES GERAIS DE APOIO
 - 5.1 Balneários
 - 5.2 Casas de Banho
 - 5.3 Área / Sala de Isolamento
 - 5.4 Salas e Espaços de Socialização
6. COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS



1 - ENQUADRAMENTO

No seguimento da entrada na situação de calamidade, declarada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, vimos apresentar um Plano de Contingência com vista à prática de tiro desportivo, por parte dos atletas nas Carreiras de Tiro onde decorrem provas do RCTV.

Torna-se imperativo criar um conjunto de procedimentos que minimizem o risco de exposição ao Coronavírus (COVID-19), e que, dessa forma, mitiguem a possibilidade de contágio.

A apresentação e a aplicação efetiva deste plano, permitirá uma perceção positiva de todos os envolvidos neste desporto, permitindo a sua participação em consciência, sabendo que se encontram num ambiente tão seguro quanto possível.

2 - OBJETIVO

O presente Plano estabelece as medidas e procedimentos destinados a assegurar as condições de segurança e de saúde dos atletas, equipas de arbitragem, treinadores e organização, numa ótica de prevenção.

Pretende-se assim:

- Reduzir a disseminação de infeção através da promoção de medidas de saúde pública individuais e/ou comunitárias;
- Minimizar o risco de transmissão do Coronavírus (COVID-19);
- Manter a confiança e segurança dos atletas, equipas de arbitragem, treinadores e do staff da organização, através da implementação de medidas baseadas na melhor evidência.



3 - ACESSO ÀS CT

O acesso e utilização das Carreiras de Tiros obedecem a um pré-agendamento ou inscrição. Os atletas interessados deverão fazê-lo através de comunicação escrita, via telefone ou inscrição em prova, com a devida antecedência, indicando, em caso de treino, o nome e o número da licença federativa, o dia, a hora e a carreira de tiro em que pretendem efectuar a sessão de treino, ou em caso de inscrição em prova deverão fazê-lo até ao prazo indicado como limite no portal da Federação.

Cada sessão de treino ou prova terá a duração máxima de 01h30.

Só é permitido a presença na carreira de tiro aos atletas, equipa de arbitragem, treinadores e aos membros do staff da organização. Não é permitido o acesso a espectadores.

Aos atletas, equipas de arbitragem, treinadores e staff da organização que se suspeite terem sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada $+38^{\circ}\text{C}$) não será permitido o acesso às CT.

4 - MEDIDAS E PROCEDIMENTOS

4.1 - REGRAS GERAIS

Medidas básicas de prevenção recomendadas pela DGS:

- Dever cívico de recolhimento obrigatório;
- Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 20 pessoas;
- Distanciamento físico mínimo de 2m;
- Utilização de equipamento de proteção individual (máscara facial);
- Lavar com frequência as mãos com água e sabão ou usando solução antisséptica de base alcoólica;
- Tapar o nariz e a boca com o braço ou lenço de papel quando tossir, devendo o lenço ser colocado de imediato no lixo;



- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Adotar medidas de automonitorização – Sintomas (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura $+38^{\circ}\text{C}$ ou contacto com pessoa infetada) → não se deve deslocar e deve acionar SNS24 (808 24 24 24);
- Confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância;

4.2 - REGRAS DE HIGIENE NAS CT

A regras de higiene nas CT obedecem às regras básicas recomendadas pela DGS e a mais algumas medidas complementares, nomeadamente:

- Uso obrigatório de máscara durante o tempo de permanência nas CT. Compete aos atletas dotar-se do stock necessário de máscaras para o período que estiverem nas CT;
- Monitorização e validação de temperatura inferior a 38°C de todos os funcionários e utilizadores da CT à entrada das instalações;
- Todas as pessoas presentes na carreira de Tiro deverão respeitar o distanciamento físico mínimo de 2m;
- Definição de circuitos de passagem às várias áreas para cumprimento do distanciamento;
- A carreira de tiro deverá estar dotada de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica á entrada das instalações e ao longo dos percursos das instalações;
- Existência de caixotes do lixo com sacos de plástico ao longo da carreira de tiro;
- Higienização regular das instalações;
- Arejamento das CT fechadas (Ar Comprimido) no final de cada treino/prova;
- A limpeza e desinfeção das instalações e equipamentos devem cumprir as normas da Direção Geral de Saúde;



4.3 - OCUPAÇÃO DAS CARREIRAS DE TIRO

A ocupação das carreiras de tiro será controlada à entrada das instalações da CT, processando-se isoladamente. Quando atingida a lotação máxima definida para cada carreira de tiro, um novo elemento só poderá entrar quando outro abandonar as instalações.

4.3.1 - REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS CT 10m (Ar comprimido)

- As CT 10m estão limitadas á lotação máxima de 2 atletas no caso da CT da sede do RCTV e de 7 atletas no caso da CT do EP do Campo - Viseu;
- As CT deverão ter um regime de ventilação forçada, pelo que, após o treino/prova deverá ser aberto o portão grande no caso da sede do RCTV ou a porta lateral do pavilhão no caso do EP do Campo - Viseu;
- Uso obrigatório de máscara durante a permanência nas carreira de tiro, exceptuando no posto de tiro e no decorrer do treino/prova;
- Deve ser respeitado o distanciamento físico mínimo de 2m;
- Não é permitida a partilha de materiais e equipamentos de tiro;
- Deve ser efectuada a limpeza e desinfeção do posto de tiro antes e após a sua utilização;

4.3.2 - REGRAS DE UTILIZAÇÃO DA CT 25m do RI14

- A CT 25m está limitada á lotação máxima de 5 atletas;
- Uso obrigatório de máscara durante a permanência na carreira de tiro, exceptuando no posto de tiro e no decorrer do treino/prova;
- Deve ser respeitado o distanciamento físico mínimo de 2m;



- Não é permitida a partilha de materiais e equipamentos de tiro;
- Deve ser efectuada a limpeza e desinfeção do posto de tiro antes e após a sua utilização;

5 - INSTALAÇÕES GERAIS DE APOIO

5.1 - BALNEÁRIOS

Não é permitida a utilização dos balneários devendo estes estar encerrados.

5.2 – CASAS DE BANHO

As casas de banho devem de ser de uso excepcional, com colocação de um período de "quarentena" antes da higienização.

As casas de banho deverão ter disponíveis sabão líquido e toalhetes de papel para lavagem das mãos.



5.3 – ÁREA / SALA DE ISOLAMENTO

A área ou sala de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com a pessoa potencialmente doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente à restante comunidade.

A localização e os percursos para a área/sala de isolamento temporário devem estar devidamente assinalados através de sinalética apropriada, e a mesma deve conter material de proteção individual e ser higienizada após a sua utilização.

Plano de contingência em caso de pessoa sintomática nas instalações

Qualquer pessoa que venha a suspeitar ter sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 e que se encontre nas instalações da carreira de tiro, deve evitar qualquer contacto com outras pessoas e tomar os seguintes procedimentos:

- 1) Dirigir-se de imediato para a área ou sala de isolamento;
- 2) Contactar o SNS24 (808 24 24 24);
- 3) Seguir as orientações que lhe forem transmitidas;

5.4 – SALAS E ESPAÇOS DE SOCIALIZAÇÃO

Não é permitida a utilização das salas de reunião, formação e espaços de socialização, devendo estes estar encerrados.



6 – COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

O conhecimento e cumprimento das regras é dever de todos. É recomendável a leitura de todas as orientações e informações da DGS (www.dgs.pt), as quais vão sendo actualizadas sempre que exista evolução da situação.

Recomenda-se também a leitura atenta deste manual assim como dos cartazes afixados em vários locais da CT, com informação sobre as regras de higiene e de distanciamento social.

O presente manual está também disponível para consulta no site do RCTV (rctviseu.net).

7 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Plano obriga a todos o seu rigoroso cumprimento e à inibição de comportamentos que possam colocar em risco a sua saúde e a de terceiros, respeitando as orientações que lhes forem transmitidas.

Este Plano é dinâmico e será objeto de revisão e atualização sempre que a situação o aconselhar e dependendo dos níveis de informação existentes em cada altura.

Viseu, 06 de Agosto de 2020.

A Direção do RCTV

Francisco Maria

(Presidente)