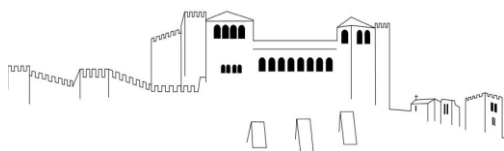


COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE LEIRIA



MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE UTILIZADORES, PRATICANTES DESPORTIVOS E FUNCIONÁRIOS – COVID 19 – Atualização V6

5 de abril 2021



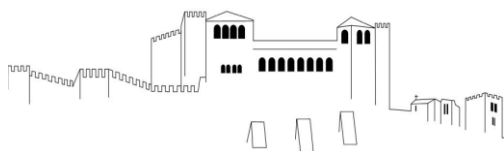
Enquadramento

O presente documento tem por objeto garantir a adoção de medidas e procedimentos de boas práticas e segurança para a utilização do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria (CMPL) na Piscina de lazer, de Competição e Infantil A, a partir do dia **7 de abril de 2021**.

Os procedimentos a implementar têm por base a legislação em vigor, nomeadamente, o Decreto n.º6/2021 de 3 de abril, bem como a Orientação n.º 030/2020, de 20/05/2020, atualizada a 20/07/2020, a orientação 36/2020 de 25/08/2020, actualizada a 31/03/2021, ambas da Direção-Geral de Saúde (DGS), inerente aos Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e outras Instalações Desportivas, e ainda o Guia de Elaboração de Manual do Instituto Português do Desporto e Juventude.

Com o Manual de Procedimentos de Proteção, os responsáveis das instalações desportivas assumem e comunicam o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19.

Por sua vez, os utilizadores, praticantes desportivos e funcionários comprometem-se a cumprir as normas higiénico-sanitárias, enumeradas pela Direção-Geral da Saúde e assumir o código de conduta expresso no Manual de Procedimentos de Proteção.



1. Destinatários

A prática desportiva no contexto de modalidades desportivas individuais, deverá ser realizada de uma forma progressiva e condicionada, respeitando e salvaguardando as condições de protecção dos praticantes, treinadores e funcionários da instalação desportiva, suportado por um plano de minimização dos riscos, em cumprimento das orientações definidas pela DGS.

Neste contexto, o retorno da prática desportiva da modalidade de natação é permitida e direccionada aos atletas e utentes devendo a mesma ser adaptada à especificidade das tarefas de treino, às condições das instalações desportivas, à idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos.

2. Condições de acesso a piscinas

No acesso ao Complexo Municipal de Piscinas de Leiria deverão ser satisfeitas todas as normas vigentes bem como as orientações da DGS.

Será solicitado a cada utilizador, a entrega da declaração de termo de responsabilidade individual (Anexo I a IV).

2.1. Entidades Coletivas

Clubes com Prática Federada

A utilização da Piscina B, Competição, do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, será feita mediante um pedido de utilização por entidade, definindo os horários e número de atletas por cada horário pretendido, **até ao máximo de 18 atletas**, por período de treino. O pedido deve ser realizado através do e-mail: cmpl@cm-leiria.pt.

Outras entidades

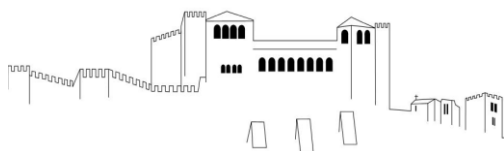
A utilização do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria será feita mediante um pedido de utilização por entidade, definindo os horários e número de utentes por cada horário pretendido. O pedido deve ser realizado através do e-mail: cmpl@cm-leiria.pt.

Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

2.2. Público-Livre

A utilização para o público-livre deverá ser feita por marcação prévia para o e-mail: cmpl@cm-leiria.pt, com uma antecedência mínima de 24h, até ao máximo de 1 utentes por pista e por período de 45 minutos.

Todas as utilizações requerem a aprovação do Município de Leiria.



3. Condições acesso aos Ginásios

3.1. Ginásio 1

A utilização do ginásio 1, será feita mediante um pedido de utilização por entidade, definindo os horários e número de atletas/utentes por cada horário pretendido, **até ao máximo de 5 atletas/utentes**, por período de utilização.

Os atletas/ utentes devem, obrigatoriamente, respeitar a sinalética e as marcações no solo, que delimitam o espaço para a prática desportiva, garantindo o distanciamento físico mínimo. O pedido deve ser realizado através do e-mail: cmpl@cm-leiria.pt.

3.2. Ginásio 2 e 3 (Cycling)

Interdito

4. Circulação

Encontram-se definidos e devidamente assinalados os circuitos de circulação, de modo a minimizar ao máximo o cruzamento dos utentes, com afixação de sinalética vertical bem como no chão.

É obrigatório a utilização de máscara em todo o edifício, com exceção de aplicação da mesma durante a realização de exercício físico.

O controlo de entradas para os balneários é efetuado eletronicamente por sistema de torniquete, de acordo com a marcação prévia devidamente autorizada, e parametrizada pelos colaboradores do Município, de acordo com os mapas de utilização diários.

Cada utilização terá uma duração de 45 ou 60 minutos.

4.1. Entrada e saída dos utilizadores dos tanques do CMPL

4.1.1. Atletas Federados:

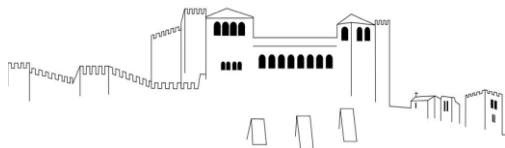
Entrada

O acesso dos atletas federados, ao Complexo Municipal de Piscinas de Leiria é realizado de forma alternada, pelas Portas B1 (porta lateral de acesso à Piscina B, Competição - 25m), de acordo com o horário de treino definido. Este acesso é realizado com um distanciamento de 2 metros entre atletas, entrando no máximo 18 atletas por período de treino. Os treinos poderão ser organizados com 2 atletas por pista ou 6 atletas em cada duas pistas nom método de utilização em carrossel.

Não é permitida a utilização dos balneários.

Saída

A saída dos atletas e treinadores de cada período de treino, é realizada pelas mesmas portas de entrada, devendo evitar-se cruzamentos entre grupos de treino.



Os atletas e treinadores, devem proceder diariamente à monitorização da temperatura individual, no período da manhã e no período do final do dia. Sendo da responsabilidade da entidade essa monitorização e registo.

4.1.2. Restantes Utilizadores (público livre e outras entidades):

Entrada

A entrada é realizada pelo acesso principal do CMPL onde haverá a obrigatoriedade de controlo de entradas eletronicamente por sistema de torniquete, de acordo com a marcação prévia efetuada e devidamente autorizada.

É permitida a utilização dos balneários, somente para equipar e desequipar, pelo período máximo de 15 minutos.

Saída

À saída não é permitida a utilização dos duches e secadores de cabelo, sendo apenas possível equipar e desequipar, pelo período máximo de 15 minutos.

A saída é realizada pelo mesmo local de entrada, respeitando a sinalética existente.

4.2. Entrada e saída dos utilizadores dos ginásios do CMPL

4.2.1. Ginásios 1

Entrada

A entrada é realizada pelo acesso principal do CMPL onde haverá a obrigatoriedade de controlo de entradas eletronicamente, de acordo com a marcação prévia efetuada e devidamente autorizada.

Não é permitida a utilização dos balneários, para duches, equipar e desequipar.

Haverá um espaço para troca de calçado, sendo apenas permitido o uso de calçado adequado e de uso exclusivo para o ginásio no seu interior.

Saída

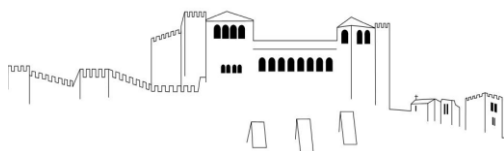
À saída não é permitida a utilização dos balneários.

A saída é realizada pelo mesmo local de entrada, respeitando a sinalética existente.

5. Utilização de balneários

Na reabertura do CMPL, a utilização dos balneários passa a ser permitida apenas ao público em geral e para utilizadores dos tanques A e C do CMPL, unicamente para troca de roupa, não sendo possível o seu uso para duches. Restantes utilizadores, nomeadamente utilizadores de ginásios, não poderão utilizar os balneários.

Foi definida como lotação máxima de 16 utilizadores por balneário, no caso dos balneários feminino e masculino, sendo que o balneário infantil terá uma lotação de 12 utentes.



6. Utilização e Desinfeção dos Sanitários

Os sanitários disponíveis estão localizados no corredor de acesso ao cais para o público em geral. Após cada utilização, serão desinfetados pelas equipas de serviços de higiene e limpeza afetas à instalação desportiva.

7. Número máximo de utilizadores

De acordo com a Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020 e nº.36/2020 de 4 de setembro, atualizada a 31/03/2021:

Piscina A, Lazer – Aulas e público livre - Anexo V

Público livre – 1 utentes por pista

Aulas de natação – 3 retângulos de 2 pistas cada: 8 utentes por espaço;

Aulas de grupo – Hidroginástica - **interdito**

Piscina B, Competição - Atletas Federados- Anexo VI

Atletas Federados - 2 atletas/nadadores por pista, num máximo de 16 por período de treino;

Atletas Federados - 6 atletas/nadadores por 2 pistas, num máximo de 18 por período de treino;

Os horários de cada grupo de treino serão planeados de modo a minimizar o cruzamento entre os diferentes grupos de treino;

Público Livre - 1 utentes por pista

Piscina C, Infantil – Aulas e público livre - Anexo VII

Aulas de natação

– 5 retângulos com 12m² cada possibilitando uma criança e um acompanhante por espaço;

– 2 rectângulos com 44 m² cada possibilitando 5 alunos cada;

Público Livre – 1 utente e acompanhante por pista

Ginásio 1 – Sala de Máquinas

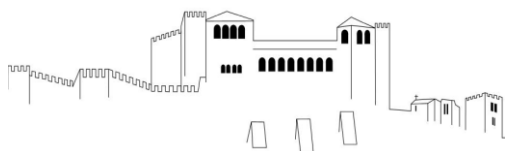
Lotação de 5 utentes

Ginásio 2 – Aulas de grupo

interdito

Ginásio 3 – Cycling

interdito



8. Duração das atividades

Piscina A e C, Lazer e Infantil – Aulas e público livre

Cada utilização do plano de água é de 45 minutos;

Piscina B, Competição - Atletas Federados

O ciclo de treino para cada atleta/grupo de atletas terá a duração ente 45 a 75 minutos. Sendo que todos os atletas realizam o mesmo tempo de treino, em cada período.

Para utilização de publico livre terá a duração de 45 minutos em simultâneo com as utilizações da Piscina A e C.

Ginásios 1

Cada utilização varia entre 45 e 60 minutos mediante tipologia de aula;

Entre cada aula haverá obrigatoriamente um intervalo de 30 minutos;

9. Dias e horários de funcionamento

O Complexo Municipal de Piscinas de Leiria estará aberto de 2ª a 6ª feira, nos horários das 07:30h às 21:00h, e ao sábado das 9:00h às 13:00h.

10. Material e equipamento de treino

Piscina A e C, Lazer e Infantil – Aulas e público livre

O material utilizado durante as atividades é de uso individual, não devendo ser partilhado entre utentes;

No final da utilização deve ser colocado no espaço reservado ao material não higienizado para posterior desinfecção;

Piscina B, Competição - Atletas Federados

Cada atleta deve utilizar o seu próprio equipamento de treino, sendo este da sua inteira responsabilidade, bem como, as respectivas condições de higiene e salubridade;

Ginásio 1 e 3

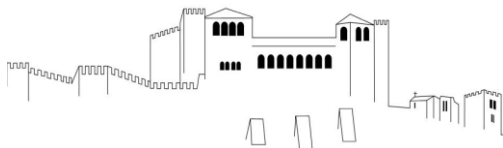
Utilização apenas os aparelhos necessários ao desenvolvimento da prática, nomeadamente, máquinas de musculação, passadeiras e bicicletas.

Ginásio 2

Não é permitido o uso de qualquer equipamento.

11. Zona para treino em “local seco”

Piscina A e C, Lazer e Infantil – Aulas e público livre



Não se verifica a necessidade de implementar “zona de aquecimento”, existindo um espaço devidamente identificado, para espera, antes dos utentes se dirigirem para o tanque e após indicação do monitor;

Piscina B, Competição - Atletas Federados

Implementação de duas zonas para “aquecimento em seco”, localizando-se respetivamente, no cais norte e sul da Piscina B, sendo a sua utilização efetuada de modo alternado;

Disponibilização de uma área de 6m² para o aquecimento de cada atleta, respeitando a distância mínima de 2 metros, entre cada atleta;

Cada atleta deverá realizar o “aquecimento/treino em seco” calçado ou em cima de tapete de treino do próprio. Será proibida a permanência prolongada em socialização na piscina.

12. Medidas de higiene

As medidas reforçadas de higiene sanitária serão garantidas da seguinte forma:

- i. Disponibilização de produtos desinfetantes para todos os utentes na entrada da instalação, balneários, ginásios e cais das piscinas;
- ii. Reforço do serviço de limpeza dos sanitários, balneários, instalações de apoio e às áreas de circulação;
- iii. Após cada utilização será realizada uma desinfeção geral havendo interrupção de uma hora a meio do dia para uma higienização mais profunda.
- iv. Reforço da comunicação a todos os utentes, sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e sobre o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor emanadas pela DGS, nomeadamente, distanciamento, uso de máscara e óculos no cais da piscina.
- v. Nos ginásios será disponibilizado desinfetante e panos para cada utilizador desinfetar os aparelhos e equipamentos a cada utilização (antes e após utilizar)

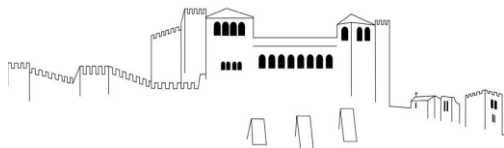
13. Desinfeção do cais da piscina

Após o término de cada sessão de treino, proceder-se-á à desinfeção dos blocos de partida e cais da piscina, com produtos certificados, de modo a garantir a higienização do espaço e a segurança dos utilizadores.

14. Recomendações

De modo a minimizar os riscos deverão ser cumpridas as seguintes recomendações:

- Os utentes deverão utilizar óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- Privilegiar, sempre que possível, a utilização de snorkel;



- Garantir um afastamento de 3m entre atletas, nos momentos de repouso e entre tarefas de treino no plano de água;
- Deverão ser evitados os cruzamentos entre atletas;
- Os pais e ou acompanhantes não poderão entrar no CMPL, a não ser que participem ativamente na aula, devendo ser privilegiados os contactos por e-mail e/ou telefónicos;
- Reforçar a comunicação com recurso a sinalética e cartazes informativos.

15. Recursos Humanos

Os trabalhadores de serviço afetos ao CMPL serão organizados em regime de turnos semanais fixos, minimizando a rotatividade e diversidade de contactos.

Estes colaboradores estarão providos com Equipamento de Proteção Individual, nomeadamente máscaras de proteção e luvas (nas situações aplicáveis).

16. Procedimentos a adotar em caso de sintomas

16.1. Atleta/utente:

Caso algum atleta/utente apresente sintomas associados à COVID-19 (como tosse, ou dificuldade em respirar), durante a permanência no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, deverá solicitar a medição da temperatura e dirigir-se à sala de isolamento (Posto Médico – local devidamente assinalado e localizado no acesso aos balneários), percorrendo a menor distância possível. Deverá ainda, solicitar o contacto com a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e aguardar novas instruções.

Será da responsabilidade do técnico/responsável do grupo prestar todo o apoio necessário. No caso do público livre, será um Nadador Salvador a acompanhar o utente.

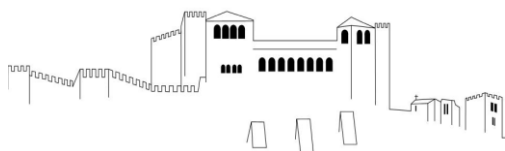
16.2. Treinador/técnico:

Caso algum técnico apresente os sintomas associados à COVID-19 (como tosse, ou dificuldade em respirar), durante o treino ou permanência no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, deverá solicitar a medição da temperatura e dirigir-se à sala de isolamento (Posto Médico – local devidamente assinalado e localizado no acesso aos balneários), percorrendo a menor distância possível. Deverá ainda, solicitar o contacto com a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e aguardar novas instruções.

Cabe aos Nadadores Salvadores do CMPL prestar o apoio necessário.

16.3. Colaborador do CMPL ou entidade prestadora de serviços de Manutenção:

Caso algum colaborador, durante o seu período de trabalho e/ou permanência no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, apresente sintomas associados à COVID-19 (como tosse, ou dificuldade em respirar), deverá proceder de acordo com o estabelecido no Plano de Contingência do Município de Leiria.



Nota: Em qualquer um dos casos enumerados acima, será interrompida toda e qualquer tipologia de utilização do CMPL, sendo retomadas as atividades apenas e após a devida autorização das autoridades competentes.

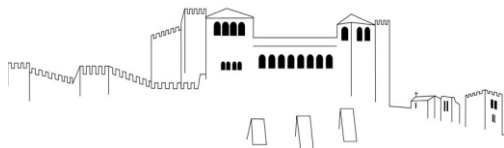
17. Aplicação e vigilância do cumprimento das normas

O presente documento será facultado a todas as entidades utilizadoras, utentes/ público em geral e colaboradores autorizados a utilizar esta Instalação Desportiva Municipal, de modo a que as medidas aqui expostas sejam do conhecimento de todos e possam ser convenientemente cumpridas.

Os utilizadores do CMPL devem assinar o correspondente termo de responsabilidade individual, que no caso dos utentes menores de idade, será assinada pelo respetivo encarregado de educação.

Não obstante da competência pela aplicação e vigilância do cumprimento das normas de retoma seja, do ponto de vista normativo, da responsabilidade da entidade gestora do CMPL, dos técnicos e seus colaboradores, todas as medidas e recomendações determinadas pelas autoridades nacionais de saúde e governamentais foram consideradas e estão devidamente refletidas neste plano de retoma, devendo por isso serem integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes.

Esta instrução técnica entrará em vigor a partir do dia 1 de setembro de 2020.



Anexo I – Declaração de Termo de Responsabilidade para **Treino Desportivo Federado**

Complexo Municipal de Piscinas de Leiria – Termo de Responsabilidade para Treino Desportivo Federado – Atletas / Treinadores – **maiores de 18 anos**.

Atleta/Treinador: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Número de Cartão de Cidadão: _____

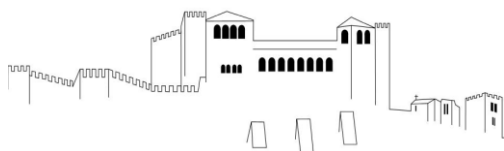
Eu, _____, declaro que tomei conhecimento do manual de procedimentos de proteção de utilizadores, praticantes desportivos e funcionários - Covid-19, que visam reduzir os riscos de contágio, o qual me comprometo a cumprir e agir de forma minimizar riscos, quer na atividade desportiva referida no manual, quer fora deste âmbito.

Fui devidamente informado/a do conjunto de medidas implementadas que se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, cumprindo as normas do Plano de Procedimentos de Proteção.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____



Anexo II – Declaração de Termo de Responsabilidade para **Treino Desportivo Federado**

Complexo Municipal de Piscinas de Leiria – Termo de Responsabilidade para Treino Desportivo Federado – Atletas / Treinadores – **menores de 18 anos**.

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Número de Cartão de Cidadão: _____

Eu, encarregado de educação do atleta acima mencionado _____ (nome do Encarregado de educação), declaro que tomei conhecimento do manual de procedimentos de protecção de utilizadores, praticantes desportivos e funcionários - Covid-19, que visam reduzir os riscos de contágio, o qual me comprometo a cumprir e instruir o atleta a cumprir e agir de forma a minimizar riscos, quer na atividade desportiva referida no manual, quer fora deste âmbito.

Fui devidamente informado/a do conjunto de medidas implementadas que se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

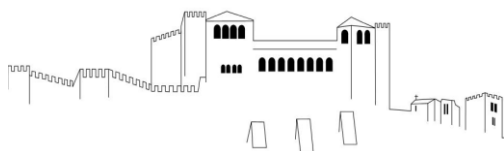
Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, cumprindo as normas do Plano de Procedimentos de Protecção.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

(encarregado de educação)

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

(Atleta)



Anexo III – Declaração de Termo de Responsabilidade para **utente Público Livre**

Complexo Municipal de Piscinas de Leiria – Termo de Responsabilidade para utilização livre –
maiores de 18 anos.

Utente: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Número de Cartão de Cidadão: _____

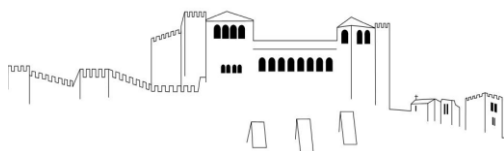
Eu, _____, declaro que tomei conhecimento do manual de procedimentos de proteção de utilizadores, praticantes desportivos e funcionários - Covid-19, que visam reduzir os riscos de contágio, o qual me comprometo a cumprir e agir de forma minimizar riscos, quer na atividade desportiva referida no manual, quer fora deste âmbito.

Fui devidamente informado/a do conjunto de medidas implementadas que se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, cumprindo as normas do Plano de Procedimentos de Proteção.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____



Anexo IV – Declaração de Termo de Responsabilidade para **utente Público Livre Menor**

Complexo Municipal de Piscinas de Leiria – Termo de Responsabilidade para utilização livre – **menores de 18 anos.**

Utente: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Número de Cartão de Cidadão: _____

Eu, encarregado de educação do utente menor de idade acima mencionado, _____ (nome do Encarregado de educação), declaro que tomei conhecimento do manual de procedimentos de proteção utilizadores, praticantes desportivos e funcionários - Covid-19, que visam reduzir os riscos de contágio, o qual me comprometo a cumprir e instruir o utente menor a cumprir e agir de forma a minimizar riscos, quer na atividade desportiva referida no manual, quer fora deste âmbito.

Fui devidamente informado/a do conjunto de medidas implementadas que se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

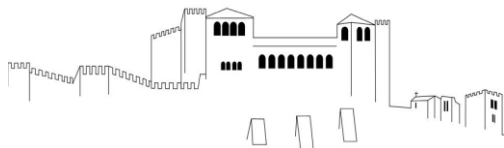
Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, cumprindo as normas do Plano de Procedimentos de Proteção.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

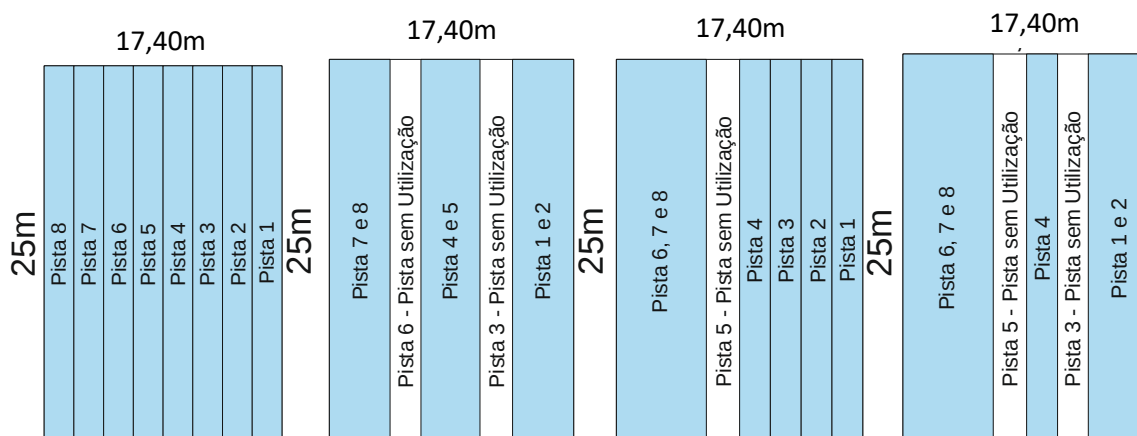
(encarregado de educação)

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

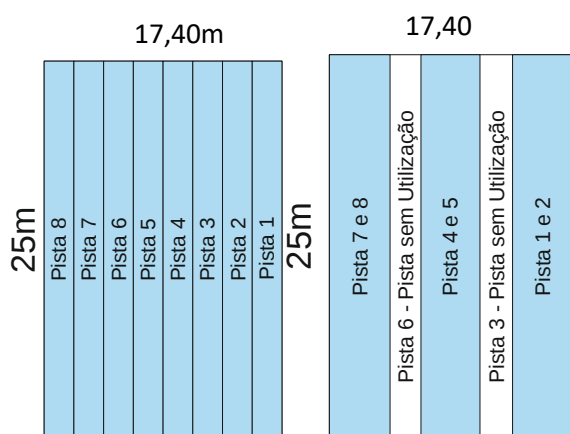
(utente)



Anexo V – Possibilidades de Utilização Piscina A



Anexo VI – Possibilidades de Utilização Piscina B



Anexo VII – Possibilidades de Utilização Piscina C

