

PLANO DE CONTINGÊNCIA PRÓPRIO

Introdução

De acordo com a Orientação n.º 030/2020 da DGS – Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas - a COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto:** 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 (< 2 metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29 de maio, da Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da DGS, atualizada a 20 de julho, e da Orientação n.º



36/2020 de 25 de agosto foi elaborado o Plano de Contingência, que alterou o anterior, para as instalações e atividades desportivas municipais no Município de Albergaria-a-Velha, com efeitos a partir de 1 de setembro de 2020.

Agora, tendo o concelho de Albergaria-a-Velha sido aditado ao anexo II à Resolução do Conselho de Ministros n.º 92-A/2020, de 2 de novembro, conforme consta da Resolução do Conselho de Ministros n.º 96-B/2020, de 12 de novembro, procede-se à segunda alteração do Plano de Contingência das instalações e atividades desportivas municipais no Município de Albergaria-a-Velha, de modo a adaptar às novas regras aplicáveis, que poderá ser revisto sempre que se justifique, por imposição legal ou outra.

1. Medidas de Redução do Risco de Transmissão da COVID-19

- a) Sensibilizar funcionários e utilizadores para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras medidas de higienização;
- b) Garantir a todos os colaboradores das instalações e atividades os equipamentos de proteção individual – EPI – luvas, máscaras e viseiras, bem como disponibilizar termómetros em todas as instalações desportivas, para utilização sempre que necessário e caso se aplique;
- c) Não frequentar os espaços onde decorre a prática de atividade física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24);
- d) Afixar, obrigatoriamente, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento da instalação em todos os locais de atividade e/ou passagem de colaboradores e/ou utilizadores;
- e) Colocar e disponibilizar dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas da instalação e espaços interiores, casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer e de circulação;
- f) Cumprir e fazer cumprir sobre a importância e necessidade instituída de boas práticas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- g) Obrigatório, utilizadores e colaboradores, procederem à desinfeção das mãos à entrada e saída das instalações e nos diferentes espaços interiores onde decorram práticas de atividade física, bem como após o uso de superfícies e equipamentos de uso comum;





2. Normas de Acesso e Funcionamento das Instalações e Atividades Desportivas

a) Obrigatória marcação prévia, para o email desporto@cm-albergaria.pt ou por telefone 234 520 193; Para a modalidade de regime livre obrigatória marcação prévia: Piscina Municipal da Branca - endereço eletrónico: piscinas.municipais@cm-albergaria.pt ou do contacto telefónico 234 520 197; Piscina Municipal de S. João de Loure - piscinas.municipais@cm-albergaria.pt ou do contacto telefónico 234 520 198;

b) Nos termos das medidas específicas de estratificação de risco e início de atividade, o acesso é condicionado para cada modalidade, conforme anexos 2 e 3 da Orientação N°036/2020 de 25 de agosto da DGS, e que deste faz parte integrante, nos seguintes termos:

b.1. modalidades de alto risco;

b.2. modalidades de médio risco;

b.3. modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras).

c) Prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, nos seguintes termos:

c.1. contexto de treino ajustado para garantir o distanciamento físico permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários;

c. 2. contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:

c. 2.1. modalidades de alto e médio risco:

- escalões seniores (início imediato);

- equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;

c.2.2. modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.

d) Nas Piscinas Municipais, o acesso é condicionado aos utilizadores que pretendam praticar a modalidade de regime livre;

e) Cumprir com a instrução do/a colaborador/a da instalação e/ou atividade desportiva;

f) Cumprir com os acessos e horários de entrada e saída e, ainda, com os percursos definidos de circulação para utilizadores e utilização dos espaços;





g) Assegurar o distanciamento físico como uma estratégia importante de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2:

- g.1. pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico;
- g.2. pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.

h) Cumprir com as regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras medidas de higienização, devidamente assinaladas e afixadas na instalação, acessível a todos;

i) Funcionários:

- i.1. uso obrigatório de máscara;
- i.2. dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico.

j) Utilizadores e atletas:

- j.1. uso obrigatório de máscara, na entrada e saída da instalação e atividade desportiva;
- j.2. dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização do exercício físico.

k) Os espaços encontram-se com marcações definidas no piso e de mais sinalética, de forma a apoiar as sessões de treino e garantir o distanciamento físico necessário, pelo menos 3 metros entre utilizadores, quer em sala quer no cais da piscina;

l) Proibido o contacto físico entre técnicos, funcionários e praticantes, exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir;

m) Evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);

n) Cada sessão está sujeita ao cumprimento obrigatório do horário definido aquando a marcação e agendamento prévio, não sendo possível iniciar antes e prolongar para além do definido;

o) Para efeitos de hidratação, é da responsabilidade do próprio assegurar-se do necessário, com carácter pessoal e intransmissível;

p) Os praticantes não federados deverão proceder ao preenchimento do Termo Responsabilidade onde declara não possuir quaisquer contraindicações para a prática de atividades físicas e desportivas.



- q) Todos os utilizadores das instalações desportivas, praticantes e equipas técnicas, devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade, conforme anexo 1 da Orientação N°036/2020 de 25 de agosto da DGS e que deste faz parte integrante, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
- r) As associações/coletividades utilizadoras das instalações desportivas estão sujeitas ao preenchimento de um Termo de Responsabilidade onde se comprometem cumprir com o presente Plano de Contingência e Orientações da Direção Geral da Saúde que se encontrem a vigorar;
- s) A participação em sessões, por parte das coletividades/associações, atletas federados, em contexto de treino, estão sujeitos/as, obrigatoriamente, à apresentação de cópia da apólice do seguro de acidentes pessoais correspondente à atividade a desenvolver, bem como dos atletas participantes nas mesmas;
- t) o presente plano poderá sofrer alterações, conforme a evolução e as orientações das entidades com competência e autoridade nesta matéria;
- u) No uso das instalações desportivas, o Município de Albergaria-a-Velha apenas disponibiliza, para além do espaço físico, as balizas de futsal e hóquei em patins, as tabelas de basquetebol e/ou postes e rede de voleibol, sendo da responsabilidade do utilizador qualquer outro material/equipamento necessário à prática;
- v) A utilização de qualquer outro material necessário ao desenvolvimento das sessões de prática de atividade física e desportiva, é da inteira responsabilidade dos utilizadores, bem como o cumprimento das regras de utilização e higienização e limpeza dos mesmos, conforme orientações da DGS;
- x) Garantir o registo, nome, email, contacto telefónico, data e hora de entrada e saída, de todos os utilizadores das instalações desportivas, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;
- z) O acesso, ainda que sujeito a autorização por parte do utilizador, deverá ser condicionado por controlo de temperatura corporal cujo equipamento a utilizar para o efeito deverá assegurar não haver qualquer contacto com o próprio;
- aa) O reposicionamento e/ou remoção dos equipamento desportivos, necessários ao desenvolvimento da prática, é da inteira responsabilidade dos utilizadores, devendo, sempre, serem cumpridas as exigências definidas para a segurança dos utilizadores;



ab) Locais de treino e competição – lotação máxima instantânea por instalação/espço, para além das equipas técnicas:

- Pavilhão Municipal Albergaria-a-Velha

- Nave principal, 28 pessoas;
- Sala 1, 6 pessoas;
- Sala 2, 6 pessoas;
- Sala 3, 10 pessoas.

- Pavilhão Municipal Alquerubim

- Nave principal, 28 pessoas;
- Sala desporto, 8 pessoas.

- Pavilhão Municipal Angeja

- Nave principal, 28 pessoas;
- Sala desporto, 8 pessoas.

- Pavilhão Municipal Branca

- Nave principal, 28 pessoas;
- Sala 1, 5 pessoas;
- Sala 2, 3 pessoas.

- Estádio Municipal Albergaria-a-Velha

- Campo futebol 11, 28 pessoas;
- Campo futebol 7, 14 pessoas.

- Estádio Municipal Branca

- Campo futebol 11, 28 pessoas.

- Piscina Municipal Branca

- 6 pessoas na água (1 pessoa por pista) e 6 pessoas no cais da nave;





- 12 pessoas na água (2 pessoa por pista) e 6 pessoas no cais da nave, em contexto de treino e escolar;

- Tanque de aprendizagem aberto ao público – máximo 4 pessoas.

- Piscina Municipal S. João de Loure

- 5 pessoas na água (1 pessoa por pista) e 5 pessoas no cais da nave;

ac) Todos os utilizadores têm de ter o seguro próprio devidamente atualizado;

ad) O agendamento e pedidos de utilização ficará condicionado à lotação e horários disponíveis;

ae) O período de utilização nas piscinas municipais é de 45 minutos por sessão;

af) Horários das Instalações Desportivas Municipais:

- Piscina Municipal Branca

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

- Atividades em contexto escolar:

- de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 18h30

- Regime livre:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h30

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

Nota: Para efeitos da modalidade de regime livre, os horários disponíveis são os constantes da tabela em anexo (anexo 4) ao presente plano e que dele faz parte integrante.

- Piscina Municipal de São João de Loure

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 21h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30





- Atividades em contexto escolar:

- de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 18h30

- Regime livre:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 21h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

Nota: Para efeitos da modalidade de regime livre, os horários disponíveis são os constantes da tabela em anexo (anexo 5) ao presente plano e que dele faz parte integrante.

- Pavilhão Municipal de Albergaria-a-Velha

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

- Pavilhão Municipal de Alquerubim

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

- Pavilhão Municipal de Angeja

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

- Pavilhão Municipal da Branca

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

- Atividades em contexto escolar:





- de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 19h00

- Estádio de Albergaria-a-Velha

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

- Estádio da Branca

- Atividades desportivas federadas, em contexto de treino e sem contacto físico:

- de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 22h00

- sábado e domingo das 10h00 às 12h30

ag) Os horários agora definidos poderão ser alterados, de acordo com as circunstâncias e/ou novas orientações.

3. Higienização e Limpeza das Instalações, Superfícies e Equipamentos

- a) Limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços e equipamentos, objetos e superfícies;
- b) Limpeza e desinfeção após cada utilização;
- c) Utilizar as soluções desinfetantes cutâneas disponíveis junto às entradas e saídas das instalações e de cada um dos espaços interiores e exteriores onde decorrem as sessões de atividade desportiva;
- d) Garantir medidas de higiene das superfícies, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

d.1. garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a orientação 014/2020 da DGS, que se anexa ao presente plano de contingência e que dele faz parte integrante;

d.2. garantir o aumento da frequência de limpeza e desinfeção diárias, com recurso a agentes adequados de todas as zonas (atendimento, corrimões, balcões, mesas, gabinetes, maçanetas de portas, teclados de computador, botões de elevador, casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);



d.3. garantir a limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas;

d.4. garantir a limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia;

e) Obrigatório, entre utilizadores, a desinfeção e higienização da marquesa e demais equipamentos disponíveis, nos termos da orientação 014/2020 da DGS, anexa ao presente plano de contingência e que dele faz parte integrante;

f) Entre sessões, assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados;

g) Garantir a higienização e limpeza das balizas, tabelas de basquetebol e/ou postes e rede de voleibol entre utilizações, nos termos definidos pela DGS.

4. Sessões de Treino em Grupo em Espaços Cobertos/Fechados

a) Nas aulas de grupo (em sala e piscina) assegurar a redução de praticantes e lotação máxima reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes, de acordo com a dimensão de cada espaço/sala;

b) Considerar a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão, ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas;

c) 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;

d) Arejar e promover a ventilação dos espaços entre sessões de treino, durante pelo menos 20 minutos;

5. Piscinas

a) Reativar os sistemas e necessária revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotadas medidas de minimização do risco de infeções;

b) Assegurar a limpeza e desinfeção da piscina, substituição da água e proceder à cloração e desinfeção química, de acordo com o plano de tratamento químico de água implementado, que se anexa ao presente plano de contingência e que dele faz parte integrante;

- c) Garantir, regularmente, os testes físicos e químicos da qualidade da água dos tanques, bem como assegurar que está livre de quaisquer outros riscos físicos e químicos;
- d) Manter registos atualizados dos resultados e testes da qualidade da água, bem como reforçar os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina:
- d.1. resultados físicos diários, mínimo de 3 vezes por dia;
 - d.2. resultados químicos/bacteriológicos, mínimo de 3 vezes por mês;
 - d.3. proceder à supercoloração da água, mínimo 1 vez por semana, preferencialmente ao domingo;
 - d.4. renovar, diariamente, a água dos tanques no valor mínimo de 5% do volume total de água do tanque;
- e) Obrigatório higienizar as mãos à entrada do cais da piscina;
- f) Obrigatório passar o corpo por água no chuveiro à entrada do cais da piscina, na zona do lava-pés;
- g) Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- h) Promover o arejamento dos espaços, através de ventilação natural ou mecânica, conforme os espaços, e assegurar, no caso de ventilação mecânica, que o ar seja retirado diretamente do exterior e que a função de recirculação do ar não seja ativada;
- i) Assegurar a limpeza e desinfeção periódica dos equipamentos de ventilação mecânica, nomeadamente filtros e reservatórios de água;
- j) Contemplar a redução participantes, assegurar a lotação máxima reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- k) Condicionar o acesso do número de utilizadores nos tanques, máximo de 1 pessoa por pista e por cada sessão, com duração máxima de 30 minutos fora do plano de água e de 60 minutos dentro do plano de água;
- l) Assegurar um intervalo de tempo mínimo obrigatório de 20 minutos entre sessões, ou seja, após o final de uma sessão e o início de outra sessão;

6. Balneários, Chuveiros, Sanitários



- a) Excetuando os escalões seniores, não é permitida a utilização dos chuveiros, devendo estes procurar alternativas, em particular nos seus domicílios;
- b) É permitido o acesso a cacifos, de acordo com disponibilidade dos mesmos, devidamente assinalados, respeitando assim as distâncias físicas recomendadas, no mínimo de 2 metros entre utilizadores;
- c) A permanência máxima na zona dos cacifos, para troca de roupa e calçado, tem o tempo limite de 10 minutos;
- d) O acesso à zona de cacifos é efetuado 15 minutos antes da hora marcada para o início da sessão, cujo espaço a utilizar é definido pelos serviços da instalação desportiva;
- e) Privilegiar o uso de papel descartável para secagem das mãos;
- f) O acesso a qualquer uma destas zonas está condicionada ao número de lugares disponíveis em função da dimensão do espaço e distanciamento obrigatório;
- g) Limpeza e desinfeção do espaço e equipamentos (cacifos, bancos, tapetes, puxadores, sanitários, balcões ...) entre sessões/utilizações;

7. Espaço para Treino – Ar Livre

As atividades em espaços abertos, espaços e vias públicas, ou espaços e vias equiparadas a vias públicas encontram-se suspensas.

8. Sala de Isolamento

- a) As instalações desportivas municipais dispõem de uma sala de isolamento, devidamente identificada, para os devidos efeitos e com *kit* de água, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, termómetro e alguns alimentos não perecíveis.

9. Cumprimento e Implementação do Plano de Contingência

- a) Os responsáveis pelo cumprimento e implementação do presente plano de contingência das instalações e atividades desportivas são o Chefe da Divisão de Cultura e Desporto, Rui Manuel Lopes da Silva, o Técnico Superior de Desporto, Pedro Alexandre Lucas dos Santos e o Encarregado do Parque Desportivo, José Manuel Pinho Almeida;
- b) Dentro da área de ação e conteúdo funcional de cada um/a colaborador/a, conforme as instalações e atividades em questão, é da responsabilidade de cada um/a cumprir e fazer cumprir o estabelecido no presente plano;



10. Como Reconhecer um Doente de COVID-19 e o que Fazer

a) Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra;

b) Cada espaço de prática de atividade física deve ter o Plano de Contingência Interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme orientação 006/2020 da DGS:

b.1. ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

b.2. a pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde tem disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sempre que possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

b.6. contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Albergaria-a-Velha, 16 de novembro de 2020.

O Presidente da Câmara Municipal,


António Augusto Amarel Loureiro e Santos

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

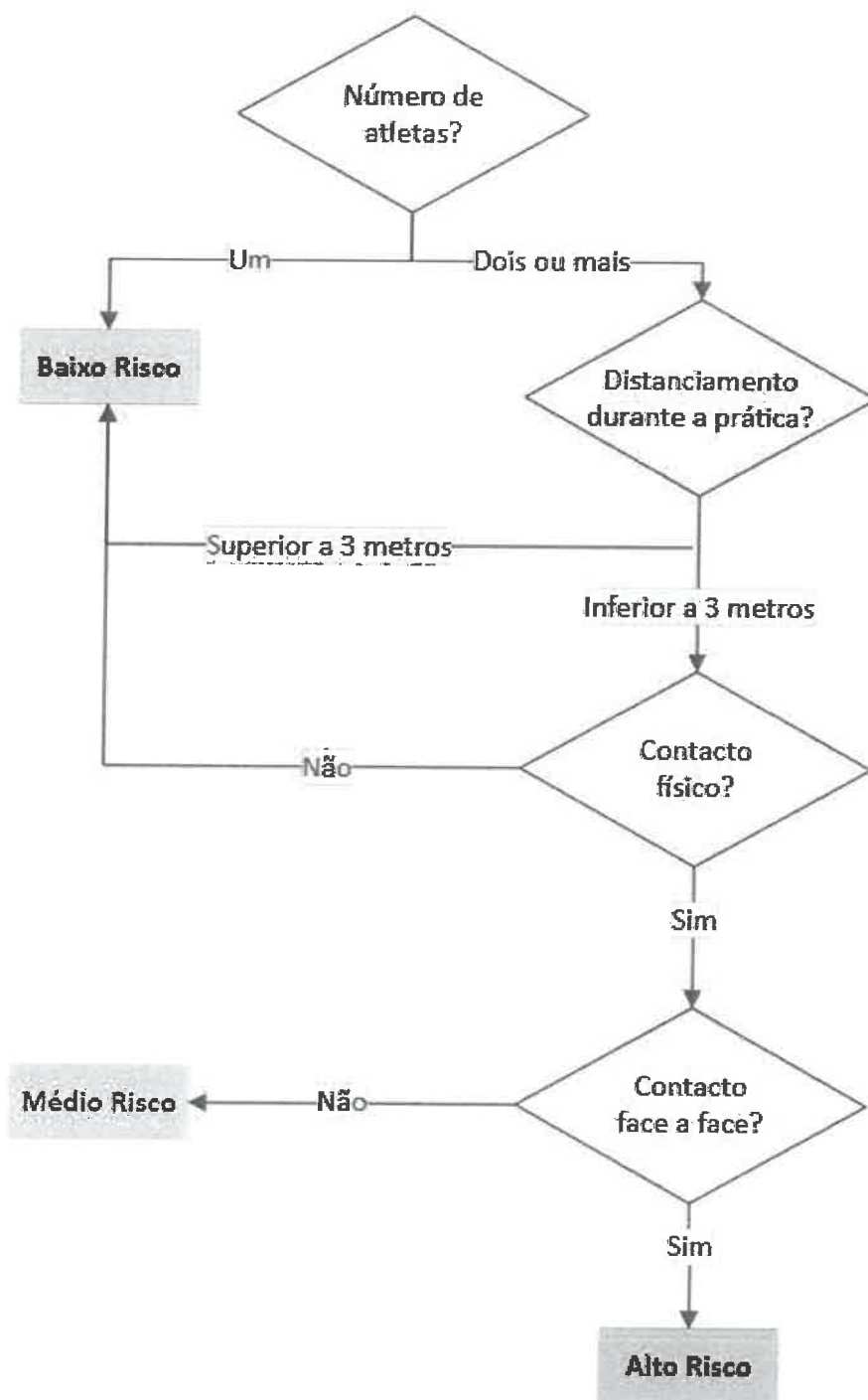
____ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):



ANEXO 2 - Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas



ANEXO 3 – Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco

De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

Modalidades de Alto Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação Portuguesa de Aikido	
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Wushu
	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

Modalidades de Médio Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em patins
	Hóquei em linha

Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2.

Piscina Municipal da Branca

De segunda a sexta-feira:

Vestiário	Balneário	Tanque	Saída Tanque	Saída Piscina
1	10h00	10h15	11h00	11h15
2	10h45	11h00	11h45	12h00
1	11h30	11h45	12h30	12h45
2	12h15	12h30	13h15	13h30
1	13h00	13h15	14h00	14h15
2	13h45	14h00	14h45	15h00
1	14h30	14h45	15h30	15h45
2	15h15	15h30	16h15	16h30
1	16h00	16h15	17h00	17h15
2	16h45	17h00	17h45	18h00
1 e 2	18h15	Clube Desportivo Campinho		

Sábado:

Vestiário	Balneário	Tanque	Saída Tanque	Saída Piscina
1	10h00	10h15	11h15	11h30
2	11h00	11h15	12h15	12h25

Domingo:

Vestiário	Balneário	Tanque	Saída Tanque	Saída Piscina
1	10h00	10h15	11h15	11h30
2	11h00	11h15	12h15	12h25



Piscina Municipal de S. João Loure

De segunda a sexta-feira:

Vestiário	Balneário	Tanque	Saída Tanque	Saída Piscina
1	10h00	10h15	11h00	11h15
2	10h45	11h00	11h45	12h00
1	11h30	11h45	12h30	12h45
2	12h15	12h30	13h15	13h30
1	13h00	13h15	14h00	14h15
2	13h45	14h00	14h45	15h00
1	14h30	14h45	15h30	15h45
2	15h15	15h30	16h15	16h30
1	16h00	16h15	17h00	17h15
2	16h45	17h00	17h45	18h00
1	17h30	17h45	18h30	18h45
2	18h15	18h30	19h15	19h30
1	19h00	19h15	20h00	20h15
2	19h45	20h00	20h45	20h55

Sábado:

Vestiário	Balneário	Tanque	Saída Tanque	Saída Piscina
1	10h00	10h15	11h15	11h30
2	11h00	11h15	12h15	12h25

Domingo:

Vestiário	Balneário	Tanque	Saída Tanque	Saída Piscina
1	10h00	10h15	11h15	11h30
2	11h00	11h15	12h15	12h25