



---

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DA PISCINA DE TONDELA

---

**PROTEÇÃO CIVIL**

*somos todos nós*

MUNICÍPIO DE TONDELA

## ÍNDICE

ÍNDICE .....	1
OBJETIVO .....	2
INTRODUÇÃO .....	3
EXPLICITAÇÃO DA DOENÇA COVID-19 (Orientação N.º 002A/2020 Da DGS).....	3
TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO .....	3
QUEM TEM MAIOR RISCO DE SER INFETADO? .....	3
MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	4
NÍVEL MUNICIPAL .....	6
CARACTERIZAÇÃO .....	8
DEVERES DOS UTENTES .....	9
MEDIDAS IMPLEMENTADAS .....	10
ANEXO 1 .....	Erro! Marcador não definido.
ANEXO 2 .....	12

## OBJETIVO

O Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio de 2020 e a orientação N.º 030/2020 de 29/05/2020 da GDS refere que para cada recinto de lazer, deve existir um plano de contingência para a Covid-19, elaborado pela autarquia local competente.

O presente documento, Plano de Contingência da Piscina Municipal de Tondela, tem como objetivo assegurar a segurança de utentes e funcionários da piscina e estabelecer um conjunto de regras e limitações para estabelecer o distanciamento social recomendado, e as condições de higiene indicadas pela Direção Geral da Saúde.

## INTRODUÇÃO

### EXPLICITAÇÃO DA DOENÇA COVID-19 (Orientação N.º 002A/2020 Da DGS)

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV2). 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, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

As crianças e jovens diagnosticados com COVID-19 têm habitualmente uma manifestação ligeira da doença, com menor risco de complicações e hospitalização.

### TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

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.

- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARSCoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

### QUEM TEM MAIOR RISCO DE SER INFETADO?

As pessoas consideradas de risco para a COVID-19 são as que têm:

- mais de 65 anos

- doenças crónicas (doença cardíaca, pulmonar, diabetes, cancro, hipertensão arterial, entre outras)

- compromisso do sistema imunitário:

- Tratamentos de quimioterapia

- Tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino)

- Doentes transplantados

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Para minimizar o risco de infeção por SARS-CoV-2, é fundamental adotar medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

Neste sentido, destacam-se as seguintes medidas:

- Distanciamento social:

- Manter distância de pelo menos um metro;

- Evitar cumprimentos que impliquem contacto físico;

- Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;

- Evitar passar documentos ou folhas e evitar partilhar comida ou outros objetos pessoais;

- Etiqueta respiratória:

- Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir;

- Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos;

- Deitar o lenço de papel no lixo;

- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;

- Reforçar as medidas de higiene pessoal:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica a 70%, de preferência com períodos inferiores a 2 horas;

- Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Utilização de equipamentos de proteção individual (máscaras);
- Higiene ambiental, como a limpeza, desinfeção e ventilação adequada dos espaços;

-Desinfeção dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias;

Limpeza e desinfeção regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva;

- Auto monitorização de sintomas. Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais de 38 °C, tosse ou nariz entupido, dor garganta, dores corporais ou musculares, fadiga, arrepios de frio, vómitos ou diarreia, falta de ar):

Fique em casa e ligue de imediato para a linha SNS24 (808 24 24 24), e siga as instruções fornecidas;

Informe a sua família e os seus superiores hierárquicos das indicações recebidas;

- Caso seja diagnosticada a presença de COVID-19, a um familiar direto, com quem mantenha contato, informe de imediato o seu superior hierárquico.

## NÍVEL MUNICIPAL

No dia 18 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020 de 18 de março, reconhecendo a imprescindibilidade de adoção de medidas para assegurar o tratamento da COVID-19 através de um regime adequado a esta realidade que permita estabelecer medidas excecionais e temporárias de resposta à doença, qualificada pela Organização Mundial de Saúde como uma pandemia.

A nível municipal, no dia 01 de abril de 2020, foi ativado o Plano Municipal de Emergência, sendo que a suspensão de vários serviços municipais, onde se inclui a feira semanal, foi declarada pelo Sr. Presidente da Câmara no dia 13 de março de 2020, tendo estas medidas sido prorrogadas através de despachos do Sr. Presidente da Câmara.

No dia 02 de Abril de 2020, foi renovada a declaração do estado de emergência pelo Sr. Presidente da República através do Decreto do Presidente da República n.º 17-A/2020. No dia 17 de abril de 2020, o Sr. Presidente da República Decretou nova prorrogação do estado de emergência através do Decreto do Presidente da República n.º 20-A/2020.

O estado de emergência cessou às 23:59 do dia 2 de maio de 2020, tendo passado a vigorar a situação de calamidade, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020 de 30 de abril de 2020 que vigorou até às 23:59 do dia 30 de junho de 2020, através das prorrogações das Resoluções de Conselho de Ministros n.º 34-A/2020, n.º 40-A/2020 e n.º 43-B/2020.

Com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 51-A/2020 de 26 de junho de 2020, toda a área do Município de Tondela

Todo a área do município de Tondela encontra-se em situação de Alerta, desde 01 de julho de 2020 passa para a situação de alerta no âmbito da pandemia da doença COVID-19, a partir das 00:00 de dia 15 setembro de 2020 passa para a situação de contingência, Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020 de 11 de setembro de 2020.

A nível municipal no dia 17 de junho de 2020 foi desativado o Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil. Com a declaração através da Resolução do Conselho de Ministros

n.º 70-A/2020 de 11 de setembro de 2020 o Plano Municipal de Emergência e Proteção Civil foi automaticamente ativado.



## CARACTERIZAÇÃO

A piscina municipal Tondela, é um equipamento fundamental para a promoção do desporto no Município de Tondela.

Considerando efetivamente, que a natação constitui uma prática ocupacional das crianças, jovens e adultos, podendo ser vista como uma terapia, com forte contributo ao nível fisiológico, neurológico e ortopédico, mas também como atividade de manutenção da condição física, como modalidade desportiva e ainda como aprendizagem e desenvolvimento de uma habilidade motora capaz de proporcionar situações de salvamento aquático

## DEVERES DOS UTENTES

Os utentes da Piscina Municipal Tondela devem:

- Cumprir as medidas de etiqueta respiratória;
- Assegurar o distanciamento físico de segurança entre utentes no acesso e na utilização da piscina;
- Proceder à limpeza frequente das mãos;
- Evitar o acesso a zonas identificadas com ocupação elevada ou plena;
- Cumprir as determinações das autoridades competentes;
- Depositar os resíduos gerados nos locais destinados a esse efeito.

## MEDIDAS IMPLEMENTADAS

- Área delimitada, para colocar cidadão que apresente sintomas ou tenha estado em contacto com um caso confirmado da doença de Covid-19;
- O município vai controlar o acesso à piscinal municipal Tondela, sendo que a lotação máxima é de 12 utilizadores;
- Os horários foram definidos de forma a garantir que entre as aulas existem um período de 20 minutos para ventilar o espaço onde se encontra a piscina.
- Os horários das aulas foram definidos de modo a evitar o contanto entre os utilizadores da piscina conforme Anexo 1
- Na entrada é medida a temperatura corporal, como medida preventiva;
- Foram definidos percursos para os balneários conforme Anexo 2;
- A lotação de cada um dos balneários foi reduzida para 6 utentes por balneário;
- Obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações;
- Obrigatório o uso de máscara para funcionários;
- Colocação de desinfetante para as mãos na entrada e saída das instalações;
- Nas instalações sanitárias é obrigatória a utilização de calçado, devendo adotar-se comportamentos de proteção pessoal, segundo as orientações da Direção Geral da Saúde;
- Ações de sensibilização efetuadas pelos colaboradores das piscinas para evitar ajuntamentos;
- A piscina municipal Tondela e higienizada de acordo com as orientações da Direção Geral da Saúde.



ANEXO 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:15-08:00	COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO	ADM - 6	HIDROBIKE - 4	COMPETIÇÃO	
08:30-09:10	EST	HIDRO-1	EST	HIDRO - 5	EST	CNC - 2
09:30-10:10	EST	HIDRO- 2	EST	HIDRO - 6	EST	CNA - 4
10:30-11:10	EST	HIDRO-3	HIDRO - 10	HIDRO - 7	HIDRO - 12	CNAI - 5
11:30-12:10	EST	HUDRO- 4	EST	HIDRO - 8	EST	CNAI - 6
13:30-14:10	HIDROBIKE - 3			HIDROBIKE - 3		CNA - 6
14:30-15:10	HIDRO - 9	AULA LIVRE	JOVENS - 1	AULA LIVRE	HIDRO - 13	CNAT - 3
15:30-16:10	ADM - 1	HIDRO - 11	JOVENS - 2	ADM - 1	COMPETIÇÃO	BEBÉS - 4
16:30-17:10	ADM - 2	AULA LIVRE	JOVENS - 3	ADM - 2	COMPETIÇÃO	BEBÉS - 5
17:30-18:10	CNAI - 1	BEBÉS - 1	BEBÉS - 2	CNAI - 4	BEBÉS - 3	CNA - 7
18:30-19:10	CNAI - 2	CNAT - 1	CNAI - 3	CNA - 2	CNAT - 2	CNB - 3
19:30-20:10	CNA - 1	CNB - 1	CNB - 2	CNC - 1	CNA - 3	CNB - 4
20:30-21:10	ADM - 3	HIDROBIKE - 1	HIDROBIKE - 2	ADM - 4	ADM - 5	JOVENS - 4
21:30-22:30	COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO	AULA LIVRE	AQUADANSE

ANEXO 2

