Góis
município

Adenda nº 1

Plano de Contingência COVID-19

Pavilhão Gimnodesportivo

Setembro de 2020

Ao abrigo da Orientação nº 030/2020, de 29/05/2020 da Direcção-Geral da Saúde (DGS) em articulação com a Orientação nº 036/2020, atualizada a 04/09/2020

Índice

1. INTRODUÇÃO

2. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO (PG.4 A 6 DO PLANO)

   2.1. MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA COVID-19

3. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS EM CASO SUSPEITO COVID-19 (PG.6 DO PLANO)

Adenda Nº1 do Plano de Contingência COVID-19 – Pavilhão Gimnodesportivo

1.Introdução

Em aditamento ao Plano de Contingência COVID 19, publicado a 4 junho de 2020, e com a retoma da prática desportiva e do início do novo ano lectivo, torna-se imperioso a inclusão de novas medidas de prevenção no referido Plano conforme as novas orientações publicadas pela Direção Geral de Saúde em articulação com a Direção Geral da Educação.

Face ao exposto, a elaboração desta Adenda teve como referência as Orientações da DGS nº 30/2020 e nº 36/2020 na sua atual redação e as ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, documento que se constitui como **Anexo I da presente da Adenda**.

2. Medidas Gerais de Prevenção (pg.4 a 6 do Plano)

Regas básicas para higienização das mãos - Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/ colaboradores devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfectar as mãos, usando dispensadores de solução antissética de base alcoólica(SABA).

Para o efeito estão colocados dispensadores de SABA, junto à receção, entrada e saídas dos espaços e outros locais estratégicos.

No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da actividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.

Regras de etiqueta respiratória: Evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Manter o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.

Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, excepto jogos de preparação e treino pré competições.

Regras de colocação de máscara:

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

2. Assim, é recomendado aos:

   a) **Professores de Educação Física**: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;

   b) **Alunos/Utilizadores:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;

   c) **Assistentes Operacionais:** Uso Obrigatório de máscara.

Regras de conduta social:

1. Desinfectar as mãos á entrada e saída de cada espaço.

2. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);

3. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações.

2.1. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. A utilização dos balneários é permitida apenas aos alunos do Agrupamento de Escolas de Góis, assegurando as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

2. Os utilizadores do Ginásio e de outras actividades físicas devem privilegiar o uso do cacifo.

3. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem serão sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.

4. É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.

5. A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche deve considerar as seguintes recomendações:
   a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;

   b) Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;

   c) Deve ser garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;

   d) O responsável do espaço/instalação define a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;

   e) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;

   f) Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados.

6. Nas situações em que seja estabelecida a restrição de utilização de balneários, deve ser permitido o acesso de utilizadores a cacifos (assinalados de forma a assegurar o distanciamento físico de dois metros) e a instalações sanitárias.

7. Os materiais utilizados na prática desportiva (bolas, arcos, raquete colchões, etc.) devem ser colocados em espaço designado, para se proceder á sua higienização após cada utilização.

8. Deve ser mantido o registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

9. Nas actividades desenvolvidas pelos Técnicos de Desporto da autarquia em instalações externas (IPSS´s, exterior), os mesmo devem estar ir munidos de Kit constituído por desinfectante para mãos, material e pano de limpeza e sempre com máscara de protecção individual e/ ou viseira, respeitando os Planos de Contingência das instituições.

3.Procedimentos Específicos em Caso Suspeito COVID-19 (pg. 6 do Plano)

Caso seja identificado um possível caso suspeito de COVID-19, os trabalhadores devem desencadear todos os mecanismos descritos no número 5- Procedimentos Específicos - do Plano de Contingência – COVID 19 – elaborado e publicitado a 09 de março de 2020.

Para o Pavilhão Gimnodesportivo foi redefinida a Sala de Isolamento, passando a ser o Gabinete de Primeiros Socorros.

Góis, 08 de setembro de 2020

A Presidente da Câmara Municipal de Góis

Maria de Lurdes de Oliveira Castanheira, Dra.

direção-geral da educação

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O presente documento orientador sobre a realização, em regime presencial, das aulas práticas de Educação Física (EF) foi elaborado pela Direção-Geral da Educação (DGE), tendo por base a Orientação n.º 030/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), as sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF).

Assim, e sem prejuízo de futuras orientações a emitir pela DGS, bem como de eventuais medidas excecionais que a situação pandémica possa vir a determinar, estas orientações têm como objetivo apoiar as escolas, os profissionais, os alunos e os encarregados de educação, devendo ser entendidas numa perspetiva essencialmente orientadora.

O desenvolvimento curricular da disciplina de EF far-se-á tendo em consideração o disposto na Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020, de 20 de julho, ou seja, em regime presencial, implicando a necessidade de serem adotadas um conjunto de medidas preventivas, designadamente:

a) Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais);

b) Promover a lavagem e/ou desinfeção das mãos dos alunos, professores, assistentes operacionais, ou outros à entrada e à saída das instalações desportivas ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos com solução à base de álcool;

c) Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, diligenciando no sentido da adequação e adaptação das tarefas propostas em contexto de aula;

d) Evitar a partilha de material (Recursos Materiais), sem que seja higienizado entre utilizações;

e) Identificar as aprendizagens que necessitem de recuperação e consolidação, em função da suspensão das atividades letivas presenciais no final do ano letivo anterior, refletindo-as na planificação da disciplina.

f) Na situação de transição para o "Regime Misto", sugere-se que na disciplina de Educação Física, pela sua característica claramente prática, sejam privilegiadas as atividades presenciais.

Recursos Espaciais

No respeito pelas regras de prevenção e controlo da doença disponibilizadas pela DGS, assim como de outras medidas de higienização e controlo ambiental, a organização dos recursos espaciais afetos à disciplina de EF deve valorizar os seguintes pressupostos:

- Garantir a existência de circuitos no acesso às instalações desportivas e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Promover a utilização de calçado exclusivo no acesso às instalações desportivas;
- Identificar os espaços que necessitem de ser reconfigurados em função das regras de utilização, reposicionando ou até mesmo removendo equipamentos existentes, de forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre os alunos, durante a prática de atividade fisica;
- Promover a delimitação de áreas de prática, de modo a orientar o posicionamento dos alunos (ex.: marcações no chão, linhas delimitadoras, etc.);
- Dar orientações aos alunos sobre como circular em segurança, praticando com os mesmos as transições entre espaços;
- Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos dias com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC- Aquecimento, Ventilação e Ar condicionado), nos casos em que tal seja possível. Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos

espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica.

- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS.

Estratégias e Metodologias de Ensino

Tendo em vista a redução do risco de contágio por SARS-CoV-2, a implementação das medidas de prevenção e controlo a adotar, no âmbito da Educação Física, devem considerar o distanciamento físico entre alunos e aluno-professor, bem como os recursos materiais e espaciais a utilizar.

As opções metodológicas a adotar devem refletir as restrições impostas pela pandemia, não descurando, contudo, os princípios e os valores defendidos nos referenciais da disciplina. Por isso, deve continuar-se a trabalhar para que sejam concretizadas as finalidades, os objetivos e as aprendizagens essenciais em todos os níveis de educação e de ensino, selecionando e adaptando as atividades de forma a respeitar as regras de segurança, sem desvirtuar o ecletismo programático da disciplina. Os professores devem, assim, reajustar as atividades a desenvolver, respeitando, na sua organização estratégica e metodológica, as orientações curriculares existentes (Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, na sua redação atual; Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho; e o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física).

Devem ser valorizados os seguintes pressupostos:

- Incidir sobre as três áreas de referência do currículo da disciplina de EF: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, identificando as adaptações que se considerem necessárias;
- Integrar objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Escola/Agrupamento de Escolas:
    - ✓ Dimensões e tipologia dos espaços desportivos (ex.: espaço fechado ou ao ar livre);

- ✓ Número de alunos por turma e número de turmas a ocuparem em simultâneo o mesmo momento letivo (horário);
- ✓ Recursos Materiais disponíveis em função dos conteúdos a abordar e da especificidade dos espaços desportivos.

- Assegurar um processo de ensino e aprendizagem ajustado à realidade, mas congruente com as finalidades, os objetivos e as competências essenciais a desenvolver:
  - ✓ Promover a realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;
  - ✓ Desenvolver situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;
  - ✓ Adotar estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.

- Valorizar a criação de rotinas e hábitos de prática, considerando o respeito pelas regras de mobilidade em espaços desportivos, a conduta perante a competição em momentos de pandemia e o desenvolvimento da autonomia dos alunos.

Recursos Materiais

A identificação do material afeto à disciplina de EF deve ser devidamente catalogada (ex.: Inventário do Material Desportivo) e a sua organização deve ainda privilegiar a adoção de rotinas de manuseamento e de higienização, de consulta acessível para todos os elementos envolvidos (professores, alunos e assistentes operacionais).

Todos os materiais e equipamentos utilizados devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 e da Orientação n.º 030/2020 da DGS, nomeadamente materiais que possam ser partilhados. Por isso, é essencial serem garantidas medidas rotineiras de higiene das superfícies, dos materiais e dos objetos, de forma a reduzir o risco de contágio:

a) Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS;

b) Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (tais como bolas, raquetas, volantes, objetos gímnicos portáteis, etc.), no início do dia, antes e depois de cada utilização, com recurso a agentes adequados;

c) Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

Proteção Individual

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é recomendado o uso de máscara por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

- Alunos: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- Professores de Educação Física: Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
- Assistentes Operacionais: uso obrigatório de máscara.

Planeamento Curricular de Educação Física

Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, o planeamento da disciplina deve procurar priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D;

- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física;
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas caraterísticas individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- Utilizar os recursos tecnológicos disponíveis (plataforma *FITescola*® e *App FITescola*®) como ferramentas úteis na promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável e fisicamente ativo e na melhoria da aptidão física dos alunos;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas para cada ano de escolaridade através de trabalho autónomo ou nos momentos *online* que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

Planeamento das Atividades do Desporto Escolar

Por paralelismo com o Desporto Federado, e atento o Princípio do Gradualismo, o regresso à prática desportiva em contexto de treino e em contexto competitivo, no âmbito do Desporto Escolar, deve ser efetuado de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, se iniciam treinos ajustados em todas as modalidades, garantindo o distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos.

O Plano de Retoma do Desporto Escolar acompanhará o que vier a ser determinado, pela Autoridade de Saúde, para o desporto extraescolar.