

## RETOMA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS – PATINAGEM DE VELOCIDADE

---

De acordo com a Resolução do Conselho de Ministros do passado dia 12 de junho, foram apresentadas novas diretrizes da atividade desportiva em contexto de treino, de atletas federados. Contudo, esta retoma à atividade desportiva terá de ser feita sempre de acordo com as regras e orientações definidas pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude e pela Direção Geral da Saúde.

Esclarece-se que a Patinagem Velocidade é uma disciplina da modalidade de Patinagem, de carácter individual e que pode ser praticada em diversos espaços e infra-estruturas, quer seja ao ar livre ou fechado, tais como:

- ✓ ***Espaços fechados – Pavilhões Gimnodesportivos e outros espaços;***
- ✓ ***Espaços ao ar livre – Circuitos de Pista ou Estrada, Rinqes Desportivos;***

No que diz respeito à prática da Patinagem Velocidade para garantir as condições de segurança ao retorno dos treinos, enumeramos algumas orientações. Estas orientações não têm carácter vinculativo e servem apenas para orientar os clubes e os diversos agentes desportivos no regresso à atividade desportiva.

Assim, apresentamos 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, permitindo a sua participação em consciência, sabendo que se encontram num ambiente tão seguro quanto possível.

Este documento pretende assim transmitir a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19 juntos dos intervenientes da Patinagem de Velocidade em Portugal.

### **Recomendações, para as instalações em espaços fechados e ao ar livre:**

- **Espaços fechados:**

- a) Em espaços fechados, deverão garantir zona de higienização de calçado do exterior à entrada da infraestrutura (com criação de uma “zona suja”) utilizar um calçado exclusivo ou capas protetoras nas solas, para utilização na infraestrutura;
  - b) A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com uso obrigatório de máscara. A utilização da máscara só é opcional para os atletas, no exterior e durante o aquecimento ou competição.
  - c) Devem assegurar a disponibilidade de locais para a lavagem das mãos, bem como desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), num local fixo e visível a todos;
  - d) Garantir uma boa sinalização de higiene e circulação em todos os locais de passagem, casas de banho, ginásio, ringue, etc...
  - e) Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.
- **Espaços ao ar livre:**
    - a) Devem igualmente garantir uma zona de lavagem das mãos ou higienização com solução anticéptica de base alcoólica, disponível num local visível à entrada de qualquer um dos espaços de treino.
    - b) Devem manter a zona de treino vedada, e apenas dar acesso ao staff técnico e atletas;
    - c) Devem privilegiar espaços de treino que tenham pouca movimentação de outros utentes;
    - d) Não utilizar bebedouros públicos. Deve optar-se por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador;
- Antes de entrarem em qualquer recinto desportivo em cima referidos devem controlar a temperatura e responder a um breve questionário sobre a sintomatologia dos atletas e

restante staff todos os dias de treinos, qualquer pessoa com temperatura acima dos 37,5°C ou outros sintomas deve ser impedida de entrar no pavilhão ou ser encaminhada para isolamento e contactada a linha de apoio SNS24 (808 24 24 24).

- A medição de temperatura deverá ser efetuada através de um termómetro de infravermelhos.
- Em cada instalação desportiva quer seja esta em espaço **aberto ou fechado** deverá estar afixado, em local visível o horário de treinos referindo a hora de entrada e saída, bem como o horário de limpeza e desinfeção de materiais, equipamentos e casas de banho.
- Utilização de Mascara - 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. Assim, é recomendado:
  - a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
  - b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída de todas as instalações desportivas. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;
  - c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara, devendo as orientações ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura;
- Determinar, uma sala de isolamento para casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 e garantir que reúne as condições necessárias:
  - Deve conter EPIs (equipamentos de proteção individual) como luvas e máscaras;
  - Telefone, telemóvel;
  - Comida (ex.: pacote de bolachas, pacotes de sumo) e água.
- No caso de deteção de caso suspeito, a pessoa que o identificar deve:
  - a) Colocar máscara e luvas, ANTES de se aproximar;
  - b) Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
  - c) Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento acompanhar com, pelo menos, 2 metros de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

- Desenvolver e disponibilizar a comunicação sobre:
  - Características clínicas do COVID-19 e medidas preventivas, especialmente práticas de etiqueta respiratória e de lavagem das mãos;
  - Os critérios para encaminhar pessoas com sintomas para fora do estabelecimento ou para o designado local de isolamento;
  - Distanciamento social/físico;
  - Uso de EPIs nomeadamente máscaras;
  - Significado e implicações práticas da quarentena, auto-isolamento e auto-monitorização no contexto desportivo (por exemplo no que se refere a comparecer a um treino/prova).
  
- Os treinos deverão ser realizados sem a presença de **público/familiares** e com o mínimo de elementos necessários para a sua realização.
  
- Considerar um intervalo de tempo entre treinos para a saída e entrada dos atletas, técnicos e delegados, sem possibilidade de cruzamento no interior das infraestruturas, ou criar zonas de circulação das pessoas entre os treinos. Definir o número máximo de pessoas que poderão estar presentes num pavilhão, pista ou qualquer outra infraestrutura para os treinos.
  
- A permanência nos locais de treino deve restringir-se ao exclusivamente necessário.
  
- Antes e no final de cada treino, deverão ser limpos ou desinfetados todos os espaços.
  - Especificamente é necessário desinfetar maçanetas das portas, torneiras, corrimões, elevadores, ou seja, locais de maior contacto, em todas as áreas, várias vezes ao dia (especialmente antes e depois do uso dos locais).
  
- Afixação de tabela com data, hora e pessoal/serviço que realizou a última desinfeção dos espaços.
  
- Manter as portas abertas, de modo a evitar o seu manuseamento e permitir uma melhor circulação do ar.
  
- As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:
  - a) Assegurar que em espaços fechados e abertos garantido o distanciamento físico mínimo de:
    - i. Pelo menos três metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;

ii. Pelo menos quatro metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.

iii. Podem existir situações que de treino que deverão ser acauteladas (exemplo trabalho de pelotão). Neste caso não deve ser realizado.

### **Antes do Treino pavilhão, circuitos de Pista ou Estrada, rinqes desportivos**

- Os atletas deverão vir equipados de casa, sem possibilidade de partilha de qualquer tipo de material.
- O acesso as instalações deverá ser realizado de forma individual e desagrupada, de acordo com a especificidade do local de acesso.
- Nos transportes de e para os treinos/provas nas deslocações de automóvel deve ser assegurado um máximo de dois terços da capacidade normal da viatura, com obrigatoriedade de utilização de máscara, exceto para agregados familiares.
- A Zona de calçar e descalçar os patins deverá ser assegurado o distanciamento de pertences entre os praticantes.
- A circulação nas áreas de acesso, designadamente na via pública, deverá ser realizada com máscara de proteção individual.
- Lavar as mãos antes e após o treino com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos). Usar um desinfetante de mãos com base alcoólica sempre que a água e sabão não estão disponíveis.

### **Durante o Treino, pavilhão, pista ou circuito de estrada**

- Deverá ser mantido um distanciamento de 3 a 4 metros entre atletas. Significa isto que cada atleta “ocupará” 36m<sup>2</sup>, contudo e uma vez que os atletas em treino estão em constante movimento, aconselhamos a que seja considerado um espaço de 50m<sup>2</sup>

a) **Pavilhão ou recintos fechados** - ex. para um rink de 20mx40m +/- 15 atletas).

b) **Pista circuito de estrada ou ao ar livre** – ex. Para uma pista com 200 metros de corda +/- 25 pessoas.

- Os atletas não devem partilhar equipamento individual (roupas, equipamento específico, proteções, toalhas, patins) ou outros itens pessoais.
- Evitar apertos de mão, abraços ou outras formas de cumprimentos que envolvam o contacto ou proximidade física.
- Dar preferência a treinos individuais e não criar a formações de pelotão.
- Uso obrigatórios de máscara para os treinadores e restantes staff.
- Apenas no caso de o treinador realizar esforço físico é que deverá tirar a máscara, caso contrário, mesmo que esteja sobre os patins (desde que não apresente esforço físico) deverá ter sempre a máscara colocada.
- Não é permitido o contato físico entre os técnicos e atletas ou entre atletas (exceto em situações de emergência). Significa isto que é recomendado que as correções nos movimentos dos atletas sejam feitas sem que haja necessidade de contacto.
- Os responsáveis pelo acompanhamento ou monitorização técnica devem assegurar que as reuniões de treino são realizadas com máscara, não ultrapassando uma duração superior a dez (10) minutos, e mantendo sempre o distanciamento social durante os mesmos.
- As garrafas de água deverão de ser de utilização individual e colocadas num sítio de fácil higienização (ex. Mesa).

### **Depois do Treino**

- Antes e depois de descalçar os patins deverá ser desinfetar as mãos com um desinfetante de base alcoólica.
- Os alongamentos deverão ser feitos num local próprio e higienizados entre cada utilização, devem evitar uso de tapetes.

## **Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários e bebedouros**

- A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.  
14 REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>  
Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020 10/17  
Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt
- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
- É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização.
- 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.
- 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.
- Não disponibilizar bebedouros, optando por dispensadores de água para enchimento

de recipiente individual, sem tocar no bocal do dispensador.

- Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de toalhetes de papel descartáveis.
- Não disponibilizar nem permitir o uso de secadores de cabelo.

Relembramos que estas são apenas recomendações para a retoma à atividade desportiva, não dispensam nunca um plano de contingência próprio e o estrito seguimento das recomendações do IPDJ (<https://ipdj.gov.pt/covid-19-desporto>) e da DGS (<https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>).