



Santarém, 10 de junho de 2020

COMUNICADO 02/2020

COVID-19 – PLANO DE DESCONFINAMENTO – Fase 1, Regresso aos Treinos (Adaptação)

Serve o presente comunicado para dar a conhecer as regras e procedimentos a ter em consideração no retorno progressivo à atividade regular do Gimno Clube de Santarém (GCS).

1. DOCUMENTAÇÃO BASE

- > Direção Geral de Saúde: Orientação n.º 30/2020 de 29/05/2020;
- > Resolução do Conselho de Ministros n.º 40/2020 publicada em Diário da República n.º 105/2020 Série I;
- > Federação de Ginástica de Portugal – Treino Responsável em Tempo de Emergência de Saúde Público
- > Câmara Municipal de Santarém – INF01 – Retoma das Atividades Desportivas_08jun2020
- > Câmara Municipal de Santarém - Plano Contingência - Pavilhões Municipais Covid 19_02jun2020

2. PARTICIPAÇÃO

A adesão dos ginastas aos treinos nesta fase é voluntária e pressupõe a aceitação por parte dos Encarregados de Educação das restrições a que está o clube sujeito, das condicionantes provocadas pelo estado pandémico, bem como dos riscos associados ao mesmo.

3. DESLOCAÇÃO DE E PARA O PAVILHÃO

Na fase inicial de abertura dos Clubes, os Pais/Familiares dos Ginastas não devem entrar nas instalações do Clube, regressando a casa e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas, caso se desloquem de transporte particular para o Clube. Um Dirigente do Clube, ou o Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.



4. MOVIMENTAÇÕES NO INTERIOR DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados e determinados pela CMS/ViverSantarém, evitando cruzamentos entre frequentadores, 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 máscara cirúrgica/comunitária. A utilização da máscara cirúrgica/comunitária só é opcional em momento de treino ativo.

5. LOTAÇÃO DO TREINO

De acordo com o determinado pela Câmara Municipal de Santarém, da distribuição dos aparelhos e de forma a otimizar o tempo de prática de cada ginasta, evitando paragens desnecessárias, cada momento de treino, apenas poderá contar com a presença de 10 ginastas em simultâneo.

Reforçamos que em exercício, os praticantes deverão manter uma distância de 3m entre cada um.

6. HORÁRIOS

6.1 Em função do descrito no número anterior e dos horários disponibilizados pela autarquia, o GCS distribuirá os ginastas por dois grupos distintos diariamente, de forma a permitir o progressivo regresso à prática de todos os ginastas. - **Anexo 1**

> Horário 1 - 18:00 às 19:00

> Horário 2 – 19:20 às 20:20

6.2 Entre cada grupo, proceder-se-á à desinfeção das superfícies que for permitido desinfetar e de acordo com o estipulado na documentação de referência.

6.3 Esse mesmo período permitirá a circulação dos ginastas evitando o seu cruzamento.

6.4 A não presença do ginasta à hora descrita implicará a não participação no treino;

7. FUNCIONAMENTO DO TREINO

7.1 Os ginastas deverão deslocar-se para o treino devidamente equipados, com exceção do calçado;

7.2 Não é permitida a presença dos ginastas no pavilhão fora do horário de treino, pelo que devem deslocar-se para o mesmo imediatamente antes da hora prevista para o treino, de forma a cumprir o horário e abandonar o pavilhão, imediatamente após o término da sessão;

7.3 Não está previsto o uso de balneários, cabides e/ou bancos/cadeiras;

7.4 À hora prevista para o início do treino, os ginastas deverão apresentar-se junto à cortina, nos respetivos espaços, com máscara cirúrgica/comunitária colocada, aguardando pela



indicação do treinador para entrarem na “Zona da Ginástica”, e iniciar os preparativos para o treino:

- › Medição da febre por infravermelhos;
- › Deixar o calçado da rua na “Zona Suja”;
- › Desinfetar as mãos com álcool gel durante 20 segundos;
- › Entrar na zona de treino – “Zona Limpa” de meias/chinelos/sabrinhas;

7.5 A circulação na “Zona Limpa” deve ser feita seguindo os circuitos estipulados – devendo os ginastas deslocarem-se para o espaço que lhe for destinado;

7.6 Todos os ginastas devem ter consigo um saco/mochila, de abertura fácil e acessível onde guardam todos os seus pertences e que os acompanhará durante todo o treino;

7.7 Material obrigatório na mochila/saco:

- › Garrafa de Água (não é permitido o uso da água do pavilhão);
- › Meias e/ou Sabrinhas de trampolim;
- › Toalha de Praia ou colchonete;
- › Gel desinfetante;
- › Máscaras cirúrgicas/comunitárias;
- › Elásticos e outros materiais para prender o cabelo

7.8 Material Facultativo:

- › Chinelos
- › Magnésio

7.9 É estritamente proibida a partilha de equipamentos e bens (toalhas, roupa, bebidas, magnésio);

7.10 Quando um ginasta está a colocar o colchão deve usar máscara;

7.11 O Treinador deve usar, sempre, máscara cirúrgica/comunitária ou em alternativa máscara + viseira, mas nunca viseira unicamente;

7.12 Estão interditas ajudas manuais por questões de segurança, exceto em caso de urgência.

7.13 Treinadores e ginastas devem lavar as mãos frequentemente com gel de base alcoólica. No mínimo uma vez a cada 30 minutos

7.14 É proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;

7.15 Idas à casa de banho devem ser no mais curto espaço de tempo possível, devendo sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Os ginastas não poderão utilizar as sabrinhas/meias nessas deslocações; devem usar, por ex. chinelos, que descalçarão no regresso à zona de treino – “Zona Limpa”

8. LIMPEZA E DESINFEÇÃO DOS ESPAÇOS

Para além da limpeza e desinfeção geral do espaço, que será efetuada pela CMS/ViverSantarém, o GCS no final de cada sessão de treino procederá à limpeza e desinfeção dos espaços utilizados.



GIMNO CLUBE DE SANTARÉM

O GCS disponibilizará ainda de ferramentas de desinfecção de equipamentos portáteis para que estes possam ser desinfetados, antes e depois de cada utilização.

9. SECRETARIA

Assuntos administrativos devem ser tratados por email, usando para o efeito o email da Secretaria do GCS: secretaria@gimnoclubesantarem.pt

10. CASOS SUSPEITOS

O ginasta encontra-se impedido de treinar sempre que:

- › Apresentar temperatura superior a 37,5º;
- › Apresentem sintomas de tosse, falta de ar ou outra sintomatologia respiratória;
- › Familiar ou pessoa do agregado familiar com doença confirmada de COVID-19;
- › Ginasta que tenha realizado teste e aguarde o resultado;
- › Teste positivo à COVID-19

Sempre que for detetado um caso suspeito, o treinador ou dirigente do clube:

- › Colocar máscara e luvas, antes de se aproximar de um caso suspeito;
- › Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença;
- › Seguir os procedimentos estipulados no documento “Plano Contingência – Pavilhões Municipais COVID 19_02jun2020” da Câmara Municipal de Santarém

11. CASO CONFIRMADO

Após o retorno à prática e caso seja detetado um caso suspeito em ginasta ou agregado familiar, deve o Encarregado de Educação informar o clube para o número de telefone 911000100 para que o GCS proceda em conformidade e deverá o ginasta fazer quarentena ou realizar um teste à COVID-19, para que possa retomar a prática.

De acordo com as definições emanadas para DGS e com a situação específica, que determinarão o tipo de vigilância a ter com a comunidade que de alguma forma esta/esteve próxima do caso confirmado, o GCS poderá em articulação com as autoridades: recomendar vigilância ativa, determinar a suspensão para quarentena daquele grupo de treino ou de toda a atividade do clube.

12. APLICAÇÃO

O presente plano tem aplicabilidade de 15 a 30 de junho de 2020.

Gimno Clube de Santarém

Pavilhão Gimnodesportivo de Santarém
Nave Anexa, Sala 2
2005-134 Santarém

www.gimnoclubesantarem.pt
geral@gimnoclubesantarem.pt
www.facebook.com/gimnoclubesantarem
(+351) 91 1000 100



GIMNO CLUBE DE SANTARÉM

Após esta data, o GCS procederá à revisão do mesmo e à sua readequação se justificável em função de novas diretrizes institucionais e da experiência acumulada no decorrer da aplicação desta Fase 1.

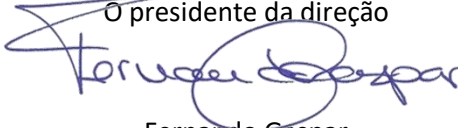
A qualquer momento este plano pode ser suspenso, assim como a atividade do GCS.

13. OUTRAS INFORMAÇÕES

Toda a informação relativamente às diversas fases do desconfinamento estarão disponíveis no nosso site em www.gimnoclubesantarem.pt

Os treinadores e dirigentes do clube frequentaram com aprovação uma Ação de Formação online, promovida pela Federação de Ginástica de Portugal, tendo recebido o “Certificado de aptidão de regresso aos treinos COVID-19”.

Este plano será sujeito à aprovação da Câmara Municipal de Santarém e Viver Santarém, de forma a adequar-se ao plano que estas instituições determinaram para a instalação em causa.

O presidente da direção

Fernando Gaspar

GRUPOS DE TREINO

| | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 4 |
|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Matilde Brilhante | Matilde Paveia | Francisca Ilaco | Viviane Brilhante |
| 2 | André Botelho | Iris Simões | Matilde Cancelinha | Simão Gaspar |
| 3 | Gabriel Homem | Ema Silva | Leonor Batista | João Bento |
| 4 | Leonor Miranda | M ^a Rita Fradique | Rosarinho Rodrigues | M ^a Flor Arroiteia |
| 5 | Inês Baltazar | Eva Homem | M ^a Benedita Peseiro | Joana Fernandes |
| 6 | Beatriz Guedes | Adriana Martins | M ^a Inês Marques | José Pedro |
| 7 | Margarida Marçal | Catarina Botelho | Mariana Eloy | |
| 8 | Vanda Inácio | Ana Matilde Pereira | | |

Gimno Clube de Santarém

Pavilhão Gimnodesportivo de Santarém
Nave Anexa, Sala 2
2005-134 Santarém

www.gimnoclubesantarem.pt
geral@gimnoclubesantarem.pt
www.facebook.com/gimnoclubesantarem
(+351) 91 1000 100

ANEXO 1



GIMNO CLUBE DE SANTARÉM

HORÁRIOS

| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 18:00 | Grupo 4 | Grupo 3 | Grupo 4 | Grupo 3 | Grupo 2 |
| 19:00 | <i>limpeza</i> | <i>limpeza</i> | <i>limpeza</i> | <i>limpeza</i> | <i>limpeza</i> |
| 19:20 | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 1 |

Gimno Clube de Santarém

Pavilhão Gimnodesportivo de Santarém
Nave Anexa, Sala 2
2005-134 Santarém

www.gimnoclubesantarem.pt
geral@gimnoclubesantarem.pt
www.facebook.com/gimnoclubesantarem
(+351) 91 1000 100

ANEXO 2

ESPAÇO – FASE 1

