

Homologo

21.10.2020



REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO GINÁSIO DE BENCANTA

Gabinete de Desporto do Politécnico de Coimbra

Índice

1.	Introdução.....	2
2.	Regras de utilização do Ginásio de Bencanta	4
3.	Medidas de Prevenção COVID-19	6
3.1.	Higiene e Desinfecção das Mãos	6
3.1.1.	Dispositivos de Solução Antisséptica de Base Alcoólica	6
3.1.2.	Toalhetes desinfetantes	6
3.2.	Etiqueta respiratória.....	6
3.3.	Distanciamento social.....	7
3.4.	Higienização e desinfecção de superfícies	7
3.4.1.	Ginásio	7
3.4.2.	Corredores de Circulação	7
3.4.3.	Instalações sanitárias e balneários	7
3.5.	Auto monitorização de sintomas.....	8
3.6.	Equipamentos de Proteção Individual.....	8
3.6.1.	Máscaras de proteção	8
3.7.	(In)formação	8

1. Introdução

A pandemia da COVID-19 transformou o mundo laboral e trouxe profundas e rápidas mudanças no mercado de trabalho, nos modelos de negócio e na organização e gestão do trabalho, para além de um impacto socioeconómico sem precedentes.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um dos seis critérios a ter em conta na suspensão/levantamento das medidas restritivas impostas no âmbito da COVID-19 é a existência de medidas preventivas nos locais de trabalho e não só, dado que estas medidas não só permitem salvar vidas, como também assegurar o emprego e a produção nacional, assim como o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e serviços.

É desta forma fundamental adotar medidas de prevenção da COVID-19 nos locais de trabalho e de lazer que permitam (con)viver e trabalhar com saúde, segurança e bem-estar, até existir uma vacina ou um medicamento específico para esta doença.



Figura 1 – Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da COVID-19

Neste sentido, é necessário a adoção de medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores, tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

De acordo com o que se encontra evidenciado na figura 1, uma adequada prevenção da doença COVID-19 deve contemplar um conjunto de medidas de prevenção onde se destaca: a higiene das mãos; a etiqueta respiratória; o distanciamento social; a higienização e desinfeção de superfícies; a auto monitorização de sintomas; a utilização de Equipamentos de Proteção individual (EPI); e a (In)formação.

O presente documento tem como objetivo sistematizar as principais regras de utilização do Ginásio do Politécnico de Coimbra e de prevenção da COVID-19, visando garantir o funcionamento do Ginásio e, simultaneamente, evitar o absentismo ao trabalho e às atividades desportivas e minimizar o risco de infeção e propagação da doença.

2. Regras de utilização do Ginásio de Bencanta

No Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), considerando a Orientação n.º 030/2020: COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto, de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS) e de acordo com o artigo 34º-B do Decreto-Lei nº 20/2020, de 01 de maio, na sua atual redação, estabelecem-se as seguintes adaptações/recomendações (regras de utilização), a adotar pelos técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral, pessoal de limpeza e outros colaboradores:

1. Afixação de cartazes de sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como a adoção de medidas de higienização e controlo ambiental.
2. Disseminação de documentação e formação pelo Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do IPC sobre a avaliação de risco da infeção por COVID-19 e do Plano de Contingência COVID-19 do Ginásio de Bencanta do IPC, garantindo que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas e ações nele descritas.
3. Garantir que todos os funcionários e colaboradores utilizam os Equipamentos de Protecção Individual (EPI) e informar todos os funcionários e utentes de que não devem frequentar ou aceder ao Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.
4. Afixar as normas de funcionamento do Ginásio de Bencanta do IPC em situação de pandemia causada pelo COVID-19, quer quanto à lotação máxima instantânea, quer quanto às normas de utilização dos equipamentos de cardiofitness e de outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções).
5. A lotação máxima instantânea do Ginásio de Bencanta do IPC é definida, face à natureza e característica do espaço, com base na adaptação da Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, atualizada em 20/07/2020 da DGS - pelo menos 3 metros de distância entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.
6. A sala de cardiofitness/musculação terá uma lotação máxima instantânea de 10 utilizadores, em situação de exercício intenso, sem máscara, sendo possível em situação de ensino, com máscara, a permanência de 15 utilizadores, desde que se garanta que os mesmos, incluindo o professor ou técnico de exercício físico, mantêm entre si pelo menos dois metros e que os equipamentos são utilizados apenas para demonstração, ou exploração de situação de exercitação no âmbito dos programas de Unidades Curriculares das Unidades Orgânicas de Ensino (UOE) do IPC, sendo permitida apenas uma a duas repetições nos equipamentos multifunções e nos pesos livres e a possibilidade de experiência do manuseamento/programação dos equipamentos de cardiofitness.
7. De forma a evitar momentos de espera e aglomerações, todos os utilizadores terão de estar inscritos, utilizando para o efeito o formulário disponível no site do IPC (<https://www.ipc.pt/ipc/viver/desporto/atividades/>) e realizar a reserva/marcação da sessão de treino (cardiofitness, pesos livres, estações multifunções e/ ou aulas de grupo), com uma antecedência mínima de 24 horas, via e-mail (bruno.abrantes@ipc.pt) e/ou telemóvel

916755610, apenas nos horários disponíveis para o efeito e com supervisão do Técnico de Exercício afeto ao Gabinete de Desporto do IPC.

8. O Ginásio de Bencanta do IPC terá dois períodos de funcionamento, de segunda-feira a sexta-feira: 10h00 – 13h00 e 17h00 – 20h00.
9. Todos os utilizadores do Ginásio do IPC devem substituir o calçado que vem do exterior por outro devidamente higienizado antes de entrarem nas salas dedicadas à prática de atividade física.
10. As sessões de treino individuais ou de grupo terão um tempo horário máximo de 50 minutos, devendo os utilizadores cujas marcações estejam para a mesma hora estar no espaço de prática conforme reserva efetuada previamente, não sendo permitida a entrada de outros utilizadores antes do término da mesma.
11. Os espaços e equipamentos comuns são desinfetados antes e depois de serem utilizados.
12. Para desinfeção e limpeza dos equipamentos de cardiofitness e outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções) serão disponibilizados e colocados borrifadores com solução *D-Bacter Plus* e rolos de papel, a fim de que os utilizadores procedam à limpeza e desinfeção dos equipamentos antes e após a sua utilização.
13. São disponibilizados dispensadores de Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) à entrada do ginásio e nas várias zonas de prática desportiva.
14. Será privilegiado o arejamento natural dos espaços, não sendo utilizado o Sistema de Ar Condicionado.
15. Nos balneários é respeitada a distância de 2 metros entre utilizadores nos duches e na utilização dos cacifos, sendo reforçada a higienização e limpeza dos duches, cacifos e WC.
16. A utilização dos cacifos está limitada, existindo uma fita de isolamento, respeitando uma lotação adaptada à Orientação da DGS.

3. Medidas de Prevenção COVID-19

3.1. Higiene e Desinfecção das Mãos

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho e superfícies de contacto, designadamente pelo manuseamento e contacto.

Em termos gerais, a lavagem das mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível os técnicos de exercício físico, docentes do IPC e utilizadores em geral devem recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

3.1.1. Dispositivos de Solução Antisséptica de Base Alcoólica

No ginásio existem dispensadores de SABA em locais estratégicos, entre os quais à entrada do edifício e nas várias zonas de prática desportiva:

- Todos os técnicos de exercício físico, docentes do IPC e utilizadores em geral devem lavar/desinfetar as mãos, obrigatoriamente, nas seguintes situações:
 - Assim que chegam ao ginásio;
 - Imediatamente antes de saírem do ginásio;
 - Com frequência ao longo do treino;
 - Antes e após remover a máscara;
 - Após um contacto com secreções respiratórias, antes e após comer.

3.1.2. Toalhetes desinfetantes

O recurso ao uso de toalhetes desinfetantes é obrigatório na:

- Desinfecção de equipamentos, nomeadamente telemóveis, visores das impressoras, zona dos botões das máquinas de venda automática e multibanco, antes da sua utilização.

Notas:

- Estes toalhetes devem ser usados exclusivamente numa única superfície, não devendo nunca ser reutilizado em qualquer outra, uma vez que a sua utilização favorece a disseminação dos agentes contaminantes.
- Deve ser usado um toalhete para cada superfície.
- Cada toalhete deve ser de imediato descartado para o contentor dos resíduos indiferenciados.

3.2. Etiqueta respiratória

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se a de pessoa a pessoa através de gotículas respiratórias de uma pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de uma pessoa com secreções

respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho e nas zonas de prática desportiva.

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se uma pessoa tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

3.3. Distanciamento social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social entre técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral devem estar afastados, pelo menos três metros de distância, durante a prática de exercício físico e desporto

3.4. Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos espaços em utilização.

3.4.1. Ginásio

Na limpeza e desinfeção dos espaços prática de atividade física serão observadas as seguintes recomendações:

- Limpeza e desinfeção, várias vezes ao longo do dia e no final do dia, bem como os espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto regular;
- Para desinfeção e limpeza dos equipamentos de cardiofitness e outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções) serão disponibilizados e colocados borrifadores com solução *D-Bacter Plus* e rolos de papel, a fim de que os utilizadores procedam à limpeza e desinfeção dos equipamentos antes e após a sua utilização.

3.4.2. Corredores de Circulação

A limpeza e desinfeção dos corredores de circulação será reforçada tendo em conta a sua utilização.

3.4.3. Instalações sanitárias e balneários

A limpeza e desinfeção das instalações sanitárias será reforçada e ajustada tendo em conta a sua utilização.

Nos balneários será respeitada a distância de 2 metros entre utilizadores nos duches e na utilização dos cacifos, sendo reforçada a higienização e limpeza dos duches e cacifos.

3.5. Auto monitorização de sintomas

A temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia/dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas (técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral, pessoal de limpeza e outros colaboradores) permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifica uma pessoa com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde, identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença na instituição.

Em termos gerais, os técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral, pessoal de limpeza e outros colaboradores devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Os técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral, pessoal de limpeza e outros colaboradores não devem frequentar ou aceder ao Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.

3.6. Equipamentos de Proteção Individual

Equipamento de proteção individual (EPI) refere-se a qualquer equipamento usado como barreira protetora, com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa do contacto com agentes infecciosos, neste caso do novo coronavírus. Alguns dos equipamentos que podem ser usados para proteção individual são máscaras, viseira de proteção, óculos, luvas, bata, entre outros. Estes devem ser utilizados conforme a atividade desempenhada e o risco de exposição à COVID-19.

3.6.1. Máscaras de proteção

A utilização de máscaras como medida complementar para limitar a transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade tem sido considerada de forma diferente pelos vários países e organizações internacionais.

No Ginásio do IPC a utilização de máscara é obrigatória, exceto em situação de prática de exercício intenso. No caso de situações de ensino, o mesmo deve ser efetuado com a utilização obrigatória de máscara.

3.7. (In)formação

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções aos trabalhadores sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário. Somente com

trabalhadores informados, esclarecidos e sensibilizados se pode requerer que estes adotem comportamentos específicos para prevenir a transmissão da COVID-19 no local de trabalho.

O Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do Politécnico de Coimbra assegurará a sensibilização, informação e formação dos trabalhadores sobre a COVID-19, relativamente a aspetos relevantes para a proteção da saúde e segurança dos trabalhadores nos locais de trabalho, tendo como principal finalidade assegurar o desenvolvimento das atividades de trabalho com condições de salubridade, conforto e segurança.