



COMUNICADO NO 06-2020

5 de junho de 2020

RETOMA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS

De acordo com a Resolução do Conselho de Ministros do passado dia 29 de maio, foi permitida a atividade desportiva em contexto de treino, de atletas federados em recintos fechados. 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 Artística é uma disciplina da modalidade de Patinagem que se subdivide em diversas especialidades que podem ser agrupadas em três grandes grupos:

- Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias – **Individual**
- Pares Artísticos e Pares de Dança – **Pares/Duplas**
- Show e Precisão – **Grupos/Equipas**

No que diz respeito à prática da Patinagem Artística 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.

Recomendações para as instalações e seu funcionamento:

- 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.
- Garantir uma boa sinalização de higiene em todos os locais de passagem, casas de banho, ginásio, rink, etc...
- 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.
- Caso seja possível, à entrada do pavilhão 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 e manter uma folha de registo para monitorizar a temperatura dos atletas e staff.
- Em cada pavilhão deverá estar afixado, em local visível o horário de treinos referindo a hora de entrada e saída do pavilhão, bem como o horário de limpeza e desinfeção de materiais, equipamentos e casas de banho.
- Obrigatoriedade do uso de máscara por todos os elementos durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do treino.
- 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;
 - Comida (ex.: pacote de bolachas, pacotes de sumo) e água.
- 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 para os treinos.
- Antes e no final de cada treino, deverão ser limpos 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.

Antes do Treino

- Os atletas deverão vir equipados de casa sendo desaconselhado o uso de saias/calções sem collants. Os atletas deverão de evitar a exposição da pele nas zonas dos glúteos e pernas uma vez que são zonas com bastante contacto com o chão do rink.
- Lavar as mãos antes e após o treino com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos). Usar um desinfetante de mãos à base alcoólica sempre que água e sabão não estão disponíveis.
- Deverá ser providenciada uma zona específica para aquecimentos e alongamentos que será higienizada após cada utilização.
- A zona de calçar e descalçar patins deverá ser higienizada entre cada utilização.
- Não utilização dos balneários, apenas para utilização das instalações sanitárias.
- Deve existir um desinfetante de mãos nas casas de banho, em local fixo e visível a todos, devendo ser estimulada a sua utilização.

Durante o Treino

- Usar toalhas de utilização única ou, pelo menos, uma toalha por atleta.
- Deverá ser mantido um distanciamento de 3 metros entre atletas. Significa isto que cada atleta “ocupará” 36m², contudo e uma vez que os atletas em treino estão em constante movimento, aconselhamos a que seja considerado um espaço de 50m², sendo que consideramos como máximo recomendado 16 entre atletas e treinadores no rink.
- Se possível dividir os atletas por espaços no rink. Esta recomendação é mais fácil de ser aplicada nos níveis mais baixos, em que poderão ser colocados os atletas a fazerem elementos parados.
- Os atletas não devem partilhar equipamento individual (roupas, equipamento específico, proteções, toalhas, patins) ou outros itens pessoais.
- Aconselhar os atletas a não tocarem nas próprias bocas e nariz.



- Evitar apertos de mão, abraços ou outras formas de cumprimentos que envolvam o contacto ou proximidade física.
- Dar preferência a Treinos de Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias (especialidades onde não há contacto físico entre atletas)
- Caso o clube pretenda realizar treinos de Show e Precisão, deverá ser mantido o devido distanciamento e os exercícios adaptados para que tal seja possível (ex. treinos de sincronização, treinos de captação musical)
- 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.
- As orientações dadas pelos treinadores não deverão proporcionar um ajuntamento dos atletas, isto é, quando há indicações para dar aos atletas deverão ser dadas garantindo que cada um preserva a distância de 3 metros entre si (sugerindo-se a marcação da pista desses locais).
- As garrafas de água deverão de ser de utilização individual e colocadas num sítio de fácil higienização (ex. mesa), para que entre cada utilização do rink esta superfície seja higienizada.
- Por ser um desporto onde há quedas, contacto com o chão e transpiração, cada atleta deverá desinfetar as mãos e os antebraços várias vezes por treino, num intervalo nunca superior a 30 minutos. Os treinadores deverão desinfetar as mãos regularmente em intervalos nunca superiores a 20 minutos.

Depois do Treino

- Deverá ser feita uma higienização dos espaços de treino e antes do treino seguinte.
- 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.

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/>).

Saudações Desportivas
O Departamento Médico / DTN / CTDPA