

PLANO DE RETOMA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS – ALTO RENDIMENTO
SELEÇÃO NACIONAL DE BOCCIA - ÉPOCA DESPORTIVA 2020 – 2021

Nos termos definidos pela Direção Geral da Saúde, nomeadamente no que se refere às Orientações N° 030/2020, atualizada a 29 de Julho, e N°036/2020, de 25 de Agosto, bem como às recomendações do Instituto Português de Desporto e Juventude, I.P. para a Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento, vem a Direção da PCAND definir o seguinte plano para as Atividades da Seleção Nacional de Boccia (SNB).

O presente plano assenta no reconhecimento da necessidade de retoma de atividades de treino (Estágio) e competição da Seleção Nacional de Boccia, de forma progressiva, segura e com vista à proteção da saúde dos atletas, acompanhantes desportivos e elementos da Equipa Técnica Nacional, sendo, naturalmente, regularmente atualizado em função da situação de saúde pública e das diretrizes emanadas das autoridades nacionais e internacionais competentes.

ASPETOS GERAIS

- Apenas estarão presentes nos estágios da SNB os atletas e acompanhantes desportivos constantes do Comunicado Técnico Oficial, bem como a Equipa Técnica Nacional (ETN), sendo restringido, ao máximo, o contacto com elementos exteriores, podendo estar prevista a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.
- Durante o estágio, a circulação dos atletas, acompanhantes desportivos e elementos da ETN restringir-se-á aos espaços estritamente necessários para a realização do estágio, a saber, o espaço desportivo, o local de realização das refeições e o espaço de alojamento.
- A deslocação entre os referidos espaços será realizada sempre nos transportes oficiais dos clubes, de acordo com as diretrizes da DGS para a lotação dos mesmos.
 - Os clubes devem assegurar que todos os seus atletas e acompanhantes desportivos convocados para o estágio estão sensibilizados para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
- Quer no pavilhão desportivo, quer no Hotel, estarão disponíveis dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, e estarão delineados os circuitos adequados de circulação;

- Cabe a todos os participantes lavar e desinfetar regulamente as mãos, seguir as regras de etiqueta respiratória, manter o distanciamento social (preferencialmente 2m) e respeitar os circuitos de circulação dos espaços utilizados.
- Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é obrigatório o uso de máscaras por todas os participantes em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (espaço desportivo, hotel, espaço de refeições, transportes), exceção feita exclusivamente aos atletas que, por motivos de saúde, não possam utilizá-la.
 - Caberá aos clubes informar previamente a PCAND dos casos excepcionais e justificados da impossibilidade de utilização de máscaras, devendo estes atletas utilizar, obrigatoriamente, viseira.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Evitar o toque em superfícies que não estritamente necessárias;
- Reduzir ao estritamente necessário o conjunto de bens a transportar para o espaço desportivo, por forma a reduzir as possibilidades de contágio;
- Adotar procedimentos de conduta social adequados, evitando o contacto físico próximo, apertos de mão e beijos.

MEDIDAS PRÉVIAS À REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO DA SNB

- As pessoas que tenham tosse, febre ou dificuldade respiratória não devem ir para estágio.
- A cada Atleta, Acompanhante Desportivo ou Elemento da Equipa Técnica Nacional cumpre informar, de imediato, a PCAND (antes do Estágio) ou a Chefe de Delegação no decurso do mesmo, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19;
- Caso tal ocorra,
 - **Antes do Estágio:** a pessoa em causa não poderá participar no estágio e deverá contactar as autoridades de saúde;
 - **Durante o Estágio:** a pessoa com sintomas respiratórios ou febre (temperatura igual ou superior a 37,5°C) **NÃO** poderá entrar nas instalações desportivas ou treinar, devendo ser encaminhada de imediato para o espaço de isolamento designado para o efeito no Pavilhão Desportivo ou no Hotel, sendo alertada a Chefe de Delegação de imediato e notificadas as autoridades de saúde competentes, bem como o clube.

Realização de Teste de Despistagem à COVID-19:

- Antes do Estágio, todos os elementos convocados terão de realizar Teste de Despistagem da COVID-19, só podendo participar mediante a apresentação à PCAND do respetivo resultado negativo.
- O teste será agendado pela PCAND em articulação com os clubes com a menor antecedência possível entre a data de realização do teste e a data de partida para o estágio;
- Caberá ao clube remeter resultado formal dos testes dos seus atletas e acompanhantes desportivos à PCAND previamente à partida para o Estágio.
 - Cada elemento da delegação terá de assinar um Termo de Responsabilidade onde declara:
 - ter conhecimento dos riscos em que incorre, bem como dos procedimentos a adotar em estágio;
 - comprometer-se a seguir as diretrizes da DGS e as orientações deste Plano e da Equipa Técnica Nacional;
 - declarar que não apresentam sintomas à data de partida do estágio e em que se comprometem a abster-se de comportamentos que os exponham ao contágio com COVID-19, em especial no período que medeia entre a realização do teste e a chegada ao local de estágio.
 - A PCAND assume os custos de realização dos testes de despistagem a realizar para efeitos de participação em estágio, desde que os participantes cumpram todos os procedimentos.

ESPAÇO DESPORTIVO - MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA

- Relativamente a todos os espaços desportivos onde decorrerem Estágios ou Competições da SNB serão solicitados e analisados previamente os respetivos Planos de Contingência próprios para a COVID-19.
- Será garantida a circulação de ar (arejamento do espaço) entre treinos e no final dos treinos;
- Será assegurada a regular limpeza e higienização do espaço desportivo, designadamente, antes e no final de cada período de treino;
- Antes de entrar no recinto desportivo, terá lugar:
 - Medição de Temperatura com termómetro de infravermelhos de todos os elementos da delegação;
 - Passagem por um tapete embebido em solução desinfetante;

- Desinfecção da cadeira-de-rodas;
- Desinfecção de todo o material;
- Desinfecção das mãos com álcool gel.
- Desinfecção das superfícies comuns utilizadas para efeitos do estágio (mesas de trabalho, equipamento, etc.).
- Apenas deverão ser levados para o recinto desportivo a roupa e objetos pessoais estritamente indispensáveis;
- Os atletas deverão ser resguardados o mais possível, incluindo nas deslocações e alojamento:
 - Evitando ajuntamentos à entrada/saída do Pavilhão ou nas áreas comuns;
 - Sempre que tal for compatível com os trabalhos da SNB, optando pelo trabalho em subgrupos, que facilite a menor concentração de pessoas no mesmo espaço;
 - Relembrando a necessidade de assegurar o distanciamento social.

HÁBITOS DE HIGIENE

- Todos os atletas, acompanhantes desportivos e elementos da ETN devem:
 - Ter a sua própria garrafa de água, devidamente identificada e guardada junto aos seus pertences;
 - Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, ou, em alternativa, desinfetar as mãos usando os dispensadores de SABA, devendo fazê-lo obrigatoriamente à entrada e à saída das instalações desportivas e após o contacto com superfícies de uso comum;
 - Sempre que tossirem ou espirrarem, fazê-lo para a dobra interior do cotovelo e não para a mão, ou usando um lenço descartável que deve ser deitado no lixo imediatamente depois de tossir/espirrar;
 - Higienizar os equipamentos comuns da sua área de treino antes de sair do campo.
- Não serão utilizados os balneários do Pavilhão: os atletas vêm do hotel já equipados e voltam o hotel equipados, e é no quarto que tomam banho depois do treino;
- Serão definidas duas casas-de-banho (uma por género) para utilização exclusiva pelos elementos da Seleção Nacional.

PRÁTICA DA ATIVIDADE DESPORTIVA

- Os grupos de treino devem ser consistentes, minimizando, sempre que possível, a troca de elementos entre os grupos;
- Deverá procurar-se encurtar as sessões de treino sempre que necessário para minimizar a possibilidade que os atletas se cruzem;
- Durante os períodos de treino, os atletas, acompanhantes desportivos e elementos da ETN deverão procurar:
 - Chegar o mais próximo possível do início da atividade e sair o mais rapidamente possível assim que terminar;
- Manter sempre o distanciamento social, inclusive nos momentos de descanso ou de indicações técnicas, assegurando o distanciamento físico mínimo de pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- Dentro do pavilhão desportivo, a utilização de máscara é obrigatória para:
 - A ETN e os acompanhantes desportivos;
 - Os atletas em situação de não realização de exercício físico ou durante a prática da modalidade quanto esta não implique esforço físico, e apenas quando a utilização da máscara não comprometer a segurança do atleta.
- Os Parceiros de Competição deverão usar também viseira durante o período de treino;
- Serão evitadas as trocas de campo, limitando os recintos de jogo ao mínimo de pessoas possível, incluindo os treinadores;
- Os atletas, acompanhantes desportivos e elementos da ETN deverão lavar/desinfetar as mãos antes e depois de jogar e evitar tocar na cara enquanto decorrer o treino;
- Cada elemento da delegação deverá ter um dispensador de álcool gel pessoal, devidamente identificado;
- Cada atleta e respetivo acompanhante desportivo deverá manter o seu equipamento desportivo consigo, assegurando a sua regular desinfeção e evitando partilhas de equipamento desportivo com os colegas;
- Cada atleta deve marcar as suas bolas e só ele(a) e o(a) respetivo(a) acompanhante desportivo deverão tocar nelas;
- O atleta ou técnico não deverá tocar na cara depois de tocar numa bola ou outro equipamento. Se o tiver que fazer, deverá higienizar primeiro, as mãos;

- Os elementos da ETN, acompanhantes desportivos e atletas devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir treinar se surgir sintomatologia compatível com COVID-19.

A situação continuará a ser monitorizada, pelo que este plano será reajustado, sofrendo alterações - ampliando ou diminuindo as medidas - caso se justifique, seguindo sempre as diretrizes da DGS e do Governo.

Plano Aprovado pela Direção da PCAND a 1 de Setembro de 2020