



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE EIXO  
Rua do Forno, Apartado 27 3801-501 Eixo  
Tel 234 920 220 E-mail geral: [ebieixo@ebie.pt](mailto:ebieixo@ebie.pt)  
Código de Agrupamento 160131



# Plano de Contingência para a Utilização das Instalações Desportivas da Escola Básica de Eixo

Eixo, 14 de setembro de 2020

<a href="#"><u>1.Âmbito</u></a>	2
<a href="#"><u>2. Medidas Gerais de Proteção, Prevenção e Controlo</u></a>	2
<a href="#"><u>3. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PROTEÇÃO, PREVENÇÃO E CONTROLO</u></a>	2
<a href="#"><u>3.1. Antes da aula/treino</u></a>	3
<a href="#"><u>3.2. Durante a aula/treino</u></a>	3
<a href="#"><u>3.3. Depois da aula/treino</u></a>	4
<a href="#"><u>4. Uso dos balneários e instalações sanitárias</u></a>	4
<a href="#"><u>5. Ventilação e arejamento de espaços</u></a>	5
<a href="#"><u>6. Limpeza e higienização das instalações</u></a>	5
<a href="#"><u>7. Procedimentos perante um caso suspeito de COVID-19</u></a>	5
<a href="#"><u>8. Equipa e Coordenação do Plano de Contingência</u></a>	6
<a href="#"><u>Anexo I – Medidas de etiqueta respiratória</u></a>	7
<a href="#"><u>Anexo II – Como lavar as mãos</u></a>	8
<a href="#"><u>Anexo III – Como colocar a máscara</u></a>	10

## 1. ÂMBITO

Pretende-se com o Plano de Contingência para a Utilização das Instalações Desportivas da Escola Básica de Eixo agregar as orientações a adotar na utilização das instalações desportivas, por parte dos professores, auxiliares e, principalmente, alunos, de forma a reduzir os riscos de contágio pelo coronavírus.

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de revisão e atualização, nomeadamente se existirem novas Orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS) ou imposições da Autoridade de Saúde local.

## 2. MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO, PREVENÇÃO E CONTROLO

Nos pavilhões/ instalações desportivas onde decorrem as aulas de Educação Física e treinos do Desporto Escolar, a escola deve assegurar que todos os que nela trabalham ou frequentam têm conhecimento das regras de etiqueta respiratória e correta desinfeção das mãos.

Para tal, devem garantir o seguinte:

- a) que todos os funcionários, professores e alunos têm conhecimento da informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um caso suspeito de COVID-19;
- b) garantir que todos os utilizadores são portadores dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários;
- c) informar os funcionários, os professores e os alunos que não devem frequentar o recinto onde decorre a aula, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Nesse caso, deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- d) afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- e) todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da aula devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente os materiais que possam ser partilhados;
- f) providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto da entrada do pavilhão/ instalação desportiva e nos recintos onde decorrem as aulas/treinos;
- g) delinear circuitos adequados, de entrada e saída;
- h) o pavilhão deverá ter uma zona, à entrada, de higienização de calçado vindo do exterior. Para o efeito serão colocados tapetes húmidos de higienização na entrada do pavilhão, no acesso à sala de ginástica e no acesso ao espaço de aula do pavilhão;
- i) os alunos terão, obrigatoriamente, de usar calçado exclusivo no recinto da aula.

## 3. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PROTEÇÃO, PREVENÇÃO E CONTROLO

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é recomendado o uso de máscaras por todos os elementos que utilizem espaços fechados ou abertos afetos à lecionação da disciplina de Educação Física,

como medida de proteção adicional ao distanciamento físico recomendado, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim:

- a) **assistentes operacionais:** uso obrigatório de máscara;
- b) **professores de Educação Física:** dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara **apenas** durante a lecionação de períodos de sessões de exercício que impliquem realização de exercício físico;
- c) **alunos:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída da instalação desportiva. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e/ou treino;
- d) afixar, de forma visível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara (anexo III).

Em todas as situações deve ser assegurado o distanciamento físico adequado:

- pelo menos dois metros entre pessoas, em contexto de não realização de exercício físico (entrada, espaços de circulação, etc.);
- em contexto aula ou treino, assegurar o distanciamento físico permanente de três metros,
- pelo menos dois metros entre pessoas no controlo no acesso à instalação desportiva e às diferentes áreas da mesma.

A circulação no interior do pavilhão / instalações desportivas deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, garantindo a distância social de outros utilizadores e o uso obrigatório de máscara.

Deve ser assegurada a disponibilidade de locais para a lavagem das mãos (nos balneários), bem como de desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), em local fixo e visível a todos, de preferência à entrada da instalação desportiva e junto ao recinto da prática do treino.

Deve ser garantida uma boa sinalização de higiene e circulação em todos os locais de passagem, casas de banho, ginásio, etc...

Não é permitida a utilização dos balneários. Excecionalmente, poderá ser permitida, quando for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Pode ser permitido o acesso às instalações sanitárias, conforme sinalização.

### 3.1. ANTES DA AULA / TREINO

- os alunos deverão vir equipados de casa, sem possibilidade de partilha de qualquer tipo de material;
- o acesso à instalação desportiva deverá ser realizado de forma individual e desagrupada, de acordo com a especificidade do local de acesso e os circuitos definidos para o efeito;
- devem ser respeitados os circuitos definidos para a entrada nas instalações, cumprindo com o distanciamento físico e o uso obrigatório de máscara;
- na zona de calçar e descalçar, deve ser respeitado o distanciamento de pertences dos alunos;
- lavar as mãos, antes da aula, com água e sabão. Usar um desinfetante de mãos com base alcoólica sempre que a água e sabão não estão disponíveis.

### 3.2. DURANTE A AULA / TREINO

Deverá ser mantido um distanciamento físico, permanente, de 3 metros entre alunos. Este distanciamento deve ser respeitado pelos alunos, ao longo da atividade física.

Os alunos não devem partilhar equipamento individual (roupas, equipamento específico, proteções, toalhas, sapatilhas) ou outros itens pessoais.

Não é permitido o contato físico entre os professores e alunos ou entre alunos (exceto em situações de emergência).

Durante a realização das aulas/ treinos, recomenda-se:

- **privilegiar os espaços exteriores** para as práticas letivas em Educação Física;
- **desinfetar as mãos**, à entrada e saída de cada espaço, e durante a aula, sempre que seja necessário;
- **respeitar as vias de entrada, saída e os restantes circuitos definidos**, devidamente sinalizados, e evitar aglomerados/filas de espera de alunos;
- caso seja necessário, proceder à definição de lugares, por forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
- evitar a partilha de material, sem que seja higienizado entre utilizações;
- evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);
- limpar e desinfetar todos os materiais antes de serem utilizados e desinfetá-los após cada utilização;
- cada aluno, terá a sua própria garrafa de água, de uso exclusivo, devidamente identificada;

Manter as portas abertas, de modo a evitar o seu manuseamento e permitir uma melhor circulação do ar e assim, assegurar arejamento do pavilhão/ instalação desportiva, preferencialmente com ventilação natural.

### 3.3. DEPOIS DA AULA / TREINO

- lavar as mãos, depois da aula, com água e sabão. Usar um desinfetante de mãos com base alcoólica sempre que a água e o sabão não estejam disponíveis;
- na zona de calçar e descalçar respeitar o distanciamento de pertences dos alunos;
- respeitar os circuitos definidos para a saída das instalações, cumprindo com o distanciamento físico e o uso obrigatório de máscara.

Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamento utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações n.ºs 014/2020 e 030/2020, da DGS.

## 4. USO DOS BALNEÁRIOS E INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Não é permitida a utilização dos balneários. Excepcionalmente, poderá ser permitida, quando for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Não é autorizada utilização de chuveiros/cabines para duchas, durante a aula.

Pode ser permitido o acesso às instalações sanitárias, conforme sinalização.

Após a lavagem das mãos com água e sabão deve ser privilegiado o uso de papel das mãos descartável.

## 5. VENTILAÇÃO E AREJAMENTO DE ESPAÇOS

Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural, através da abertura de portas e janelas.

## 6. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E MATERIAIS

Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados, entre aulas, de acordo com as orientações nºs 0114/2020 e 03/2020, da DGS.

Aumentar a frequência da limpeza e desinfeção, com recurso a produtos e de acordo com as técnicas recomendadas pela DGS.

Limpar e desinfetar as superfícies laváveis não porosas de equipamentos de uso comum (bolas, volantes, objetos gímnicos portáteis, bancos, etc), no início do dia, antes e depois de cada utilização, com recurso a agentes adequados;

Limpar e desinfetar as superfícies porosas, como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente, antes e depois de cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

## 7. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19

Os **procedimentos** a adotar são os descritos no **Plano de Contingência da Escola Básica de Eixo**, assim:



- a) Perante a deteção de um caso suspeito de COVID-19 de uma pessoa presente no estabelecimento de educação, são imediatamente ativados todos os procedimentos constantes do plano de contingência da EB de Eixo e é contactado o **ponto focal designado** previamente pela Direção do estabelecimento de educação.

**Ponto Focal Escola Básica de Eixo  
(1º, 2º e 3º ciclo)**

Sara Lemos  
Helena Moreira  
Rosário Marinho

- b) O caso suspeito de COVID-19 quando se trate de um menor, é acompanhado por um adulto, para a área de isolamento, através do circuito definido que deverá estar visualmente assinalado. Sempre que se tratar de um adulto, este dirige-se sozinho para a área de isolamento.
- c) Caso se trate de um menor de idade, é contactado, de imediato, o Encarregado de Educação, de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor. O Encarregado de Educação deve dirigir-se ao estabelecimento de educação, preferencialmente em veículo próprio.
- d) Na área de isolamento, o Encarregado de Educação, no caso de um aluno, ou o próprio, se for um adulto, contacta o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito e segue as indicações que lhe forem dadas. A diretora, o seu substituto ou o ponto focal podem realizar o contacto telefónico se tiverem autorização prévia do Encarregado de Educação.

## 8. COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

A coordenação do Plano de Contingência das Instalações Desportivas é realizada pela docente Sara Ratola.

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Como lavar as mãos?



00  
Molhe as mãos com **água**

Aplique **sabão** suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02  
Esfregue as **palmas** das mãos, uma na outra

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

 **SNS 24**

**808 24 24 24**

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Como lavar as mãos?



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde 1899  
Direção Geral da Saúde

**COVID-19**

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- 1ª **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
- 2ª **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima) 
- 3ª **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 4ª **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5ª **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS** 

### DURANTE O USO

- 1ª **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA** 
- 2ª **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR** 
- 3ª **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

### COMO REMOVER

- 1ª **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER** 
- 2ª **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 3ª **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** 
- 4ª **LAVAR AS MÃOS** 

## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAIMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



