



MUNICÍPIO DE  
**VISEU** / DIVISÃO DE DESPORTO E JUVENTUDE

# PLANO DE DESCONFINAMENTO PARA OS SERVIÇOS DESPORTIVOS DO MUNICÍPIO DE VISEU COVID19

## VISEU ATIVO >

PLANO DE PROMOÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA  
NO CONCELHO DE VISEU

maio2020  
draft 1.0

## INTRODUÇÃO

Desde o passado dia 13 de março, através do Despacho 83/P/2020, que a Divisão de Desporto e Juventude mantém encerradas as suas Instalações Desportivas de Gestão Municipal, o Espaço de Juventude do Fontelo e suspendeu todos os programas, projetos e eventos desenvolvidos pelo Município nestas áreas, designadamente o programa Atividade Sénior, os projetos Escola Ativa, Escola Municipal de Natação, Manhãs Ativas, Percursos Ativos, entre outros.

No seguimento da decisão do Conselho de Ministros de 30 de abril de 2020 e do Despacho 90/P/2020 do Município de Viseu, a Divisão de Desporto e Juventude apresenta a sua proposta para o Plano de Desconfinamento tendo em vista a reabertura gradual das instalações desportivas e espaços promotores de atividade física de gestão municipal, programas, projetos e eventos de desporto e promoção da atividade física, assim como ao nível da área da juventude.

Desta forma entendemos ser necessário refletir, debater e preparar todos os procedimentos e medidas de segurança que favoreçam esta gradual reabertura de serviços em articulação com as normas que vão sendo emitidas pela Direção Geral da Saúde.

# VI SEU ATIVO >

## INTRODUÇÃO

Percebemos que os serviços desportivos não são entendidos como uma prioridade nesta fase de combate à pandemia, mas sabemos e conhecemos os efeitos positivos que a atividade física tem no reforço do sistema imunitário e, dessa forma, numa melhor preparação da sociedade para um eventual e muito provável segunda e terceira vaga de covid19.

Uma vez mais reforçamos o papel importante que a atividade física pode desempenhar, em grande escala de forma preventiva, para uma comunidade mais ativa, mais saudável, mais feliz e mais resistente a esta pandemia.

Mas realçamos ainda a sua importância na área económica, quer pela poupança que pode gerar, a médio e longo prazo, nas despesas do Sistema Nacional de Saúde, mas também por toda a atividade económica que gera através dos eventos, competições, produtos, serviços e emprego.

*+ ativo + saudável + feliz*

## PERÍODO PÓS-COVID19

Este período de confinamento e isolamento social deu-nos a oportunidade de repensar, debater, planear e reajustar o nosso plano de serviços e as nossas estratégias de atuação para estas próximas duas fases que iremos viver.

Uma primeira fase, de curto e médio prazo, de reabertura gradual dos nossos serviços e instalações enquanto não é encontrada e disponibilizada uma vacina ou medicamento para o Covid19. Neste período nada voltará a ser como dantes.

As prioridades serão sempre estabelecidas pelo critério “segurança”, dos trabalhadores e utentes.

Um primeiro momento de curto e médio prazo, denominado como fase de desconfinamento, que se caracterizará por uma diminuição drástica do número de atividades e utentes nas instalações desportivas de gestão municipal, nos programas e projetos municipais, quer pelas restrições impostas pela DGS ao nível do distanciamento social, pela desconfiança que possa subsistir numa eventual contaminação, como pela diminuição de recursos económicos das populações para aceder a esses serviços.

*+ ativo + saudável + feliz*

# VISEU ATIVO >

## PERÍODO PÓS-COVID19

Um segundo momento, que deve ser encarado a longo prazo e que segundo alguns especialistas poderá demorar entre 18 a 24 meses, para preparação e reativação total dos serviços desportivos após ser atingida a imunidade de grupo, ativação de um plano de vacinação global ou descoberta de um medicamento eficaz para o covid19 que nos permita normalizar as relações pessoais e com essas a atividade desportiva.

Um momento em que devemos aproveitar um conjunto de aprendizagens e reflexões realizadas neste período covid19 que farão evoluir, adaptar e melhorar a nossa resposta e oferta de serviços desportivos às populações.

+ ativo + saudável + feliz

# VISEU ATIVO>

## REGRAS GERAIS

- Confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância ativa;
- Dever cívico de recolhimento domiciliário
- Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 10 pessoas

Fonte: Plano de Desconfinamento – Conselho de Ministros 30 de abril 2020

+ ativo + saudável + feliz

## FASES DO PLANO DE DESCONFINAMENTO

Este Plano de Desconfinamento será operacionalizado de forma gradual em função das recomendações da Direção Geral da Saúde e terá, para já, em atenção as 3 fases definidas no Conselho de Ministros de 30 de abril:

*1ª fase: 04 de maio*

Abertura da Ecopista do Dão a 09 de maio

Abertura Rede Municipal de Percursos Pedestres a 16 de maio

*2ª fase: 18 de maio*

Abertura dos Campos de Ténis

Abertura da Pista de Atletismo do Estádio Municipal do Fontelo a 20 de maio

Abertura do Skate Park a 20 de maio

*3ª fase: 1 de junho*

Reabertura do projeto Escola Ativa (em análise com Agrupamentos)

## FASES DO PLANO DE DESCONFINAMENTO

De realçar que estas 3 fases não abrangem a reabertura da maioria de serviços, atividades e instalações desportivas de gestão municipal, sendo apenas uma minoria as que poderão ser reabertas e sempre de forma muito condicionada.

Este documento será revisto e atualizado em qualquer momento sempre que sejam públicas novas informações e orientações da DGS;

Fica por definir a data e forma de reabertura para:

### Instalações Desportivas

Pavilhões Desportivos e Salas de Desporto  
Grandes e Pequenos Campos  
Estádio Municipal  
Piscinas Municipais  
Campo Desportos de Areia  
Polidesportivos

### Espaços Promotores de Atividade Física

Parques Infantis  
Circuitos Gerações Ativas

### Programas e Projetos Municipais

Atividade Sénior  
Escola Municipal de Natação  
Manhãs Ativas  
Percurso Ativos

+ ativo + saudável + feliz



## ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS | Medidas Gerais

### Atendimento ao Público

1. Manutenção do Regime de Teletrabalho, sempre que as funções o permitam, conciliando com trabalho presencial; Os Técnicos Superior deverão fazer um mínimo de 2 dias por semana de trabalho presencial;
2. Na área administrativa o Regime de Trabalho Presencial será organizado por equipas de 2 trabalhadores;
3. Na área dos Operadores continuam a alternar o dia de trabalho;
4. Presença diária dos trabalhadores do Fontelo na área da manutenção das instalações desportivas, sempre que necessário em horário desfasado;
5. Disponibilização de máscaras tipo 2 e viseiras para todos os trabalhadores;
6. Aplicação de acrílico ou vidro separador sempre que existam zonas de atendimento ao público (incluir zona vigilante sempre que se justifique);
7. Atendimento ao público deve ser efetuado por marcação prévia e apenas na impossibilidade de ser realizado de forma online;
8. Privilegiar a realização de reuniões e formações em formato online;

## ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS | Medidas Gerais

### Atendimento ao Público

9. Instalar plataformas digitais nos computadores dos trabalhadores na área administrativa que permitam contacto online com os utentes (privilegiar zoom, whatsapp);
11. Organização do posto de trabalho no final do dia de maneira a facilitar o trabalho de limpeza e desinfeção pelas empresas de limpeza;
12. Organizar o local de trabalho de forma a assegurar o distanciamento de 2 metros entre os trabalhadores;
13. Manter os locais de trabalho bem ventilados, abrindo as janelas e/ou portas regularmente (períodos mínimos de 5 min. e 6x por hora);
14. Uso obrigatório de máscara pelos utentes no acesso à receção das Piscinas Municipais e Divisão de Desporto e Juventude no Pavilhão Cidade de Viseu, devendo ainda ser implementada a regra de um máximo de 1 pessoa/20m<sup>2</sup>, de acordo com o disposto no artigo 13.º-B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual;

## ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS | Medidas Gerais

### Atendimento ao Público

15. Implementação de estratégias que evitar ou minorar os pagamentos em dinheiro e qualquer contacto físico e partilha de objetos entre os utentes e trabalhadores;
16. Disponibilizar apenas livro de reclamações online;
17. Evitar ao máximo circulação de informações em suporte papel, privilegiando o digital, assim como partilha de objetos entre trabalhadores (agrafadores, capas, canetas, ...);

## ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS | Medidas Gerais

### Limpeza e Desinfecção

18. Desinfetar regularmente os postos de trabalho, principalmente locais de contacto com as mãos como telefones, teclados, impressora, secretária, rato, interruptores de luz, corrimões, comandos, maçanetas das portas e janelas, ...
19. Limpeza e desinfecção regular dos sistemas de ventilação e ar condicionado;
20. Reforçar o stock de produtos de limpeza e desinfecção;
21. Potenciar e promover a organização regular de formações, debates, entrevistas e outros formatos de comunicação que visem manter a proximidade com técnicos e parceiros dos programas e projetos municipais, clubes, escolas e demais instituições do sistema desportivo municipal;

## ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS | Medidas Gerais

### (In)Formação

22. Manter atualizada a informação sobre contactos preferenciais e horários na página do Município e redes sociais;
23. Todos os trabalhadores e vigilantes devem ter conhecimento do Manual de Procedimentos aprovado para cada Instalação Desportiva;
24. Articulação com DRH para organização de momentos de formação sobre procedimentos e condutas de higiene e segurança para os trabalhadores;
25. Divulgar regularmente as normas de higiene e segurança por email para todos os trabalhadores da DDJ;

## INSTALAÇÕES DESPORTIVAS | Medidas Gerais

### Preparação do Espaço Físico

1. Implementação de estratégias que visem a manutenção do distanciamento social;
2. Criação de Postos de Controlo para verificação da Temperatura corporal via termómetro a laser no acesso às instalações; Estes Postos de Controlo devem ser equipados ainda com máscaras, luvas descartáveis, toalhete alcoolizados, solução desinfetante de superfícies, saco de armazenamento de resíduos, kit EPI extra, material educativo e computador/tablet (tarefa a ser assegurada pelo vigilante);
3. Sempre que possível criar fluxos diferenciados de circulação de pessoas;
4. Adequar, sempre que necessário, os contratos de prestação de serviços com fornecedores, orientando esses serviços em função das atuais necessidades. Criação de um protocolo de higienização e desinfeção que preste especial atenção a zonas de maior contacto (criação de checklist por instalação/local);
5. Sempre que aplicável e adequando à tipologia da instalação desportiva, manutenção da Sala de Isolamento em cada instalação desportiva;
6. Desativar e remover máquinas de vending/café/água nas instalações;

## INSTALAÇÕES DESPORTIVAS | Medidas Gerais

### Utentes (individuais ou coletivos) das Instalações Desportivas

6. Obrigação do cumprimento das medidas de higiene e segurança sanitária estabelecidas pelas Autoridades de Saúde;
7. Proibição de acesso às instalações por qualquer pessoa que, recentemente, tenha tido sintomas de covid19 ou que tenha estado em contacto com pessoas contagiadas;
8. Obrigatoriedade de utilização de máscara individual de proteção a todos os utentes que acedam às instalações desportivas municipais, exceto quando realizam a sua atividade desportiva;
9. Obrigatoriedade dos Utentes Coletivos (clubes, escolas, ...) apresentarem declaração de responsabilidade sobre o conhecimento e cumprimento do Manual de Procedimentos e Normas de Segurança Sanitária da DGS;

## INSTALAÇÕES DESPORTIVAS | Medidas Gerais

### Limpeza e Desinfeção

10. Realização de uma limpeza geral antes da abertura das instalações ao público;
11. Reforço do serviço de limpeza e desinfeção das instalações desportivas;

### (In)Formação

12. Afixação de suportes de Comunicação informativos das regras de higiene e segurança, assim como algumas normas específicas para a utilização das instalações;
13. Avaliar regularmente normas e recomendações da DGS e Federações Desportivas para implementar nas instalações desportivas de gestão municipal;

As Medidas Gerais previstas neste documento serão adaptáveis em função da tipologia da instalação ou recinto desportivo e complementadas com as Medidas Específicas por cada Instalação;



### Reabertura a 18 de maio

1. A utilização dos Campos de Tênis do Fontelo está sujeita a marcação prévia;
2. Criação de um Manual de Procedimentos com normas orientadoras para todos os utentes com indicações sobre horários, formas de efetuar a reserva e pagamentos (preferencialmente online), lotação, normas de distanciamento social e normas de segurança sanitária;
  - a) Treinos no máximo de 4 (quatro) praticantes, com enquadramento de 1 (um) técnico (clubes), procurando sempre manter uma distância de segurança de pelo menos 2 metros;
  - b) Não devem estar mais de 2 jogadores no mesmo lado do campo. Os exercícios do mesmo lado não devem exceder 2 jogadores;
  - c) Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso;
  - d) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;

## CAMPOS DE TÊNIS | Medidas Específicas

- e) Impedimento de acesso a balneários e casas de banho;
  - f) Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes não se devem fazer acompanhar por familiares ou outros, salvo no caso de menores de idade e pessoas com necessidades especiais;
  - g) Todos os praticantes (alugueres ou aulas) deverão chegar e sair o mais perto possível da hora de início e fim da utilização;
  - h) Em cada Campo de Ténis será salvaguardado um período de 5 minutos entre utilizações, para evitar o contacto entre os atletas no momento de entrada e saída do campo;
  - i) As entradas nos Campos de Ténis devem ser feitas em separado e as portas devem estar abertas durante a utilização de modo e evitar o seu manuseamento por pessoas diferentes;
  - j) Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente na instalação;
  - k) Todos os utilizadores terão a responsabilidade de estar munidos de equipamentos de proteção individual (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
3. O Manual de Procedimentos deverá ser divulgado pelos utentes no ato de reserva da instalação;
  4. Serão afixadas as normas e procedimentos a adotar na zona de acesso à instalação;

### Reabertura a 20 de maio

1. A utilização da Pista de Atletismo está sujeita a marcação prévia;
2. Criação de um Manual de Procedimentos com normas orientadoras para todos os utentes com indicações sobre horários, formas de efetuar a reserva e pagamentos (preferencialmente online), lotação, normas de distanciamento social e normas de segurança sanitária;
  - a) Acessos permitidos para entradas e saídas pelo antigo “Portão da Maratona”, lado da bancada norte;
  - b) Impedimento de acesso a balneários;
  - c) Os utilizadores terão acesso a casas de banho (bancada central coberta);
  - d) Os atletas deverão vir devidamente equipados;
  - e) Abertura da pista 8 para utilização individual, com limite máximo instantâneo de 5 atletas;
  - f) Abertura das pistas 2, 4 e 6 para utilização de clubes, com limite máximo instantâneo de 5 atletas por pista, com enquadramento de 1 (um) técnico;

## PISTA DE ATLETISMO | Medidas Específicas

- f) Os corredores devem usar apenas a pista que lhe foi distribuída, não correr lado a lado exceto no estrito tempo de ultrapassagens onde é admissível a mudança de pista para aumentar a distância;
  - g) Distanciamento mínimo de dois metros entre utilizadores, para atividades que se realizem lado a lado e superior a 20 metros para atividades em linha;
  - h) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
  - i) Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente na instalação;
  - j) Não será disponibilizado material para lançamento do Dardo, Disco ou Peso, corridas com barreiras e estruturas destinadas ao Salto em Altura e à Vara;
  - k) Todos os utilizadores terão a responsabilidade de estar munidos de equipamentos de proteção individual (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
3. O Manual de Procedimentos deverá ser divulgado pelos utentes no ato de reserva da instalação;

### Reabertura a 20 de maio

1. A utilização do Skate Park está sujeita a marcação prévia;
2. Criação de um Manual de Procedimentos com normas orientadoras para todos os utentes com indicações sobre horários, formas de efetuar a reserva e pagamentos (preferencialmente online), lotação, normas de distanciamento social e normas de segurança sanitária;
  - a) Acesso ao recinto com utilização máxima de 4 (quatro) praticantes;
  - b) Limitar o tempo de utilização a 1 hora, no caso de existirem utilizadores em espera;
  - c) Impedimento de acesso a balneários e casas de banho;
  - d) Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso;
  - e) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos;
  - f) Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente no Skate Park;
  - g) Todos os utilizadores terão a responsabilidade de estar munidos de equipamentos de proteção individual (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).

## ATIVIDADE SÉNIOR | Medidas Específicas

A reabertura do Programa **Atividade Sénior**, suspenso desde 13 de março, ainda carece de novas orientações da Direção Geral da Saúde, não sendo viável o reinício das atividades com as atuais limitações impostas para lotação máxima dos grupos (5 utentes por 1 técnico);

Neste sentido a Divisão de Desporto e Juventude do Município de Viseu propõe as Medidas Específicas a adotar numa eventual e esperada reabertura durante o mês de junho, sendo que a mesma apenas ocorrerá com novas orientações da DGS que aprovelem um mínimo de 10 utentes por técnico;

Até novas orientações a DDJ continua a privilegiar os contactos com os técnicos e participantes do programa através da disponibilização de duas aulas diárias de 15 minutos, com o inquérito aos participantes a decorrer via telefónica, as formações em curso com os Técnicos e a elaboração do Manual de Exercício do Atividade Sénior;

### Horários e Lotação dos grupos

1. Reorganizar os horários das atividades no sentido de:
  - a) Aumentar o tempo de transição entre grupos quando existam aulas seguidas na mesma instalação/local;
  - b) Adequar a lotação de cada grupo à dimensão/área do local de aula, cumprindo a regra dos 4m<sup>2</sup> por utente e/ou outras definidas pela DGS;
  - c) Adequar o horário e a duração da atividade em função da necessidade de dividir os elementos da turma em 2 grupos para cumprimento da alínea b); (ex: aulas mais curtas e mais intensas com menos participantes);
2. Avaliação da viabilidade de reabertura das Atividades Complementares, designadamente de Dança, Yoga, Pilates e Boccia

### Locais de Prática

3. Potenciar as atividades em espaços exterior, mantendo as limitações impostas pela DGS (prever a possibilidade de alteração do local para Polidesportivos ou Parques (preferencialmente com sombras e pontos de água);
4. Reorganizar o local das atividades para dar preferência a espaços cobertos com grandes áreas;
5. Em espaço interior efetuar marcações no solo no sentido de delimitar a área de cada utente (4 m<sup>2</sup>);
6. Evitar a utilização de materiais e equipamentos que possam ser veículos de transmissão;
7. Proibir a utilização de balneários;
8. Substituição das Atividades de Hidroginástica por Atividades de Treino Combinado, privilegiando estas atividades na área da freguesia do Grupo;



### Medidas de Segurança Sanitária

9. Antes do reinício do projeto efetuar testes a todos os Técnicos para despistar serem portadores Covid19;
10. Evitar tarefas de grupo ou duais nas atividades orientadas pelos técnicos;
11. Medição diária da temperatura corporal pelos Técnicos devendo, em caso suspeito, informar o Coordenador Técnico do programa ou, em alternativa, a Divisão de Desporto e Juventude;
12. Obrigatoriedade de utilização de máscara por todos os Técnicos afetos ao programa;
13. Cedência de soluções de base alcoólica e máscaras para todos Técnicos;
14. Informação da necessidade de todos os utentes estarem equipados com máscaras nos momentos antes e após as atividades e munidos de soluções desinfetantes;
15. Medição, pelos Técnicos, da Temperatura Corporal dos utentes antes de cada aula (apenas em atividades de indoor que não se realizem em instalações desportivas de gestão municipal);

## ATIVIDADE SÊNIOR | Medidas Específicas

### (In)Formação

16. Avaliação junto de cada técnico da estratégia a implementar em cada Grupo;
17. Formação aos Técnicos sobre Medidas de Segurança Sanitária a implementar neste período de reabertura;
18. Definição e difusão de um manual de procedimentos das atividades do programa pelos utentes;
19. Execução e aplicação nos locais de prática de suportes de comunicação informativos sobre as regras de higiene e segurança e normas específicas de participação no programa;
20. Organização de ações de sensibilização online com parceiros estratégicos do programa:
  - a) medidas e regras de segurança no acesso à prática de atividades físicas;
  - b) Manter-se ativo em casa – modelo 24h
  - c) Saúde mental

## ATIVIDADE SÊNIOR | Medidas Específicas

### Contactos Utentes e Parceiros

21. Organização de reuniões com parceiros, promotores e técnicos via plataforma “zoom”;
22. Potenciar a plataforma profissional “zoom” para gestão de reuniões e atividades em formato online;
23. Realização de um inquérito telefónico junto dos utentes no sentido de avaliar a possibilidade de complementar as atividades do programa com aulas online;

### Grupos Mais Frágeis

24. Para os grupos Mais Frágeis (institucionalizados em Lares) a proposta de reabertura será exclusivamente de forma online e poderá ocorrer numa 2ª fase, após validadas e reunidas as condições técnicas;
25. Nesta fase irá ser realizado um inquérito aos Promotores Locais com grupos nestas condições para avaliar as condições tecnológicas existentes;

## ESCOLA ATIVA | Medidas Específicas

1. Antes do reinício do projeto efetuar testes a todos os Técnicos para despistar serem portadores Covid19;
2. Potenciar as atividades em espaços exterior, mantendo as limitações impostas pela DGS;
3. Evitar a utilização de materiais e equipamentos que possam ser veículos de transmissão;
4. Medição diária da temperatura corporal pelos Técnicos devendo, em caso suspeito, informar o Coordenador Técnico do programa ou, em alternativa, a Divisão de Desporto e Juventude;
5. Obrigatoriedade de utilização de máscara por todos os Técnicos afetos ao programa;
6. Cedência de soluções de base alcoólica e máscaras para todos Técnicos;
7. Organização de reuniões com Agrupamentos, parceiros e técnicos via plataforma “zoom”;
8. Cumprimento de todas as normas e procedimentos impostas em cada Comunidade Escolar;

**VISEU ATIVO** >  
*+ ativo + saudável + feliz*

[www.facebook.com/viseuativo](http://www.facebook.com/viseuativo)  
[WWW.CM-VISEU.PT](http://www.cm-viseu.pt)