



PLANO DE CONTINGÊNCIA

VARZIM LAZER
SETEMBRO 2020

1. ENQUADRAMENTO DA QUESTÃO

1.1 EXPLICITAÇÃO DO QUE É O CORONA VÍRUS - COVID -19

A COVID-19 é uma doença infecciosa emergente, identificada pela primeira vez na cidade Chinesa de Wuhan, cujos casos iniciais datam de dezembro de 2019. Embora a fonte de infeção seja ainda desconhecida, a maior parte dos casos iniciais foram relacionados com um mercado alimentar e de animais vivos nessa cidade. Desde então, o surto adquiriu uma dimensão epidémica, com casos confirmados em mais de 60 países, incluindo Portugal. O Comité de Emergência da Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional, no âmbito do Regulamento Sanitário Internacional. De acordo com o Centro Europeu de Prevenção de Controlo das Doenças (ECDC), o impacto potencial da COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação continuada e global do vírus. A transmissão ocorre pessoa a pessoa, por contacto direto ou indireto através de gotículas. Após contacto com o vírus, a maioria das pessoas desenvolvem doença ligeira, sendo a probabilidade de complicações graves mais comum em pessoas de grupos etários mais velhos e na presença de outras doenças crónicas.

A Varzim Lazer, perante o risco atual e a sua responsabilidade perante toda a comunidade, elaborou o presente plano de contingência alinhado com as orientações nacionais. A sua aplicação é dinâmica e mutável de acordo com as novas informações e conhecimentos, os quais levam a novas medidas e resultam na atualização do plano. O presente Plano de Contingência, é elaborado em forma de 1ª versão do Plano de Contingência elaborado a 06/03/2020 mantendo-se a sua aplicabilidade até à presente alteração.

1.2 PRINCIPAIS SINTOMAS

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas semelhantes a uma gripe comum, incluindo febre, tosse seca, cansaço e dificuldade respiratória. Algumas pessoas podem ter ainda dores, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada ou diarreia. Em casos mais graves as situações podem evoluir para pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

1.3 TEMPO DE INCUBAÇÃO E FORMAS DE MANIFESTAÇÃO

O Centro de Prevenção e Controlo das Doenças (CDC) considera que o tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 a 14 dias.

1.4 CARACTERÍSTICAS DE TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO DA DOENÇA

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies. À luz do conhecimento atual pensa-se que o COVID-19 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas e ocorre quando existe contacto próximo (menos de 2 metros). Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

VIA DE CONTACTO DIRECTO	VIA DE CONTACTO INDIRECTO
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta)	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à

respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos
---	--

2. POPULAÇÃO ALVO

O presente Plano de Contingência tem o seu âmbito de aplicação sobre todos os colaboradores da Varzim Lazer, clientes dos seus serviços, praticantes e equipas técnicas dos clubes que utilizem as instalações em ambiente de treino ou de competição, bem como demais pessoas que acedam fisicamente às instalações da empresa.

3. OBJETIVOS

1. Determinar as necessidades e recursos para uma resposta efetiva proporcionada ao nível de risco;
2. Comunicar e capacitar a comunidade da Varzim Lazer com informação e conhecimento atualizado e fidedigno;
3. Implementar medidas de prevenção primária adequadas ao nível de risco;
4. Detetar precocemente os casos de doença e os seus contactos facilitando a articulação e ligação aos serviços de saúde adequados;
5. Assegurar uma resposta coordenada com outras instituições e organizações;
6. Minimizar o efeito da pandemia na comunidade da Varzim Lazer.
7. Assegurar a frequência e a utilização das instalações por parte dos colaboradores da empresa, garantindo procedimentos efetivos que visam disciplinar a relação laboral garantindo ao mesmo tempo medidas que protejam os mesmos da contaminação e propagação de doenças infecciosas por Covid 19.
8. Assegurar a frequência, por parte dos clientes da Varzim Lazer, dos serviços da área do exercício físico em espaços “indoor” (Salas de Musculação, Academia de Ginástica e Planos de água do complexo de Piscinas Municipais) nas instalações da Varzim Lazer.
9. Assegurar a frequência por parte de praticantes e equipas técnicas dos clubes que utilizem as instalações em ambiente de treino ou de competição, bem como de todos os agentes desportivos integrantes ou participantes em treinos ou competições;
10. Preparar planos de ação e de formação para os colaboradores tendo em atenção um conjunto de **MEDIDAS GERAIS** e de **MEDIDAS ESPECÍFICAS**, medidas essas que visam uma interligação entre os diversos setores da empresa naquilo que será a sua aplicabilidade.
11. Criar Regras de Conduta aplicáveis a todos os colaboradores da empresa, com caráter imperativo quanto à sua aplicação e ao seu cumprimento, cuja violação ou omissão se traduzirá em falta disciplinar grave, conforme resulta da deliberação do Conselho de Administração da Varzim Lazer, datada de 08/05/20.
12. Criar Regras Gerais e promover a sua aplicabilidade, relativas à utilização das valências dos equipamentos da Varzim Lazer.

4. MODELO DE GOVERNAÇÃO

4.1. TASK-FORCE DA VARZIM LAZER. ANEXO III E IV



4.2. GRUPO EXECUTIVO

Os Responsáveis de Serviço têm como objetivo a implementação do presente Plano e cujas funções são:

1. Garantir a existência de área de isolamento e respetivos circuitos;
2. Garantir em cada serviço ou sector que as medidas preconizadas no presente plano sejam implementadas e que as mesmas sejam permanentemente observadas;
3. Garantir que os colaboradores da Varzim Lazer possuam os equipamentos de proteção individual (EPI's) necessários à realização das suas funções;
4. Garantir a divulgação da informação a todos os profissionais sobre a existência de uma área de isolamento, os circuitos e as medidas de prevenção específicas enunciadas neste documento;
5. Garantir os recursos e condições para a implementação do plano de contingência;
6. Ser ponto focal para a ativação das medidas perante um caso suspeito e informação relativa a lista de turmas e horários;
7. Estabelecer uma comunicação contínua com a Administração no sentido de verificar possíveis alterações não previstas no presente plano de acordo com as orientações supervenientes da DGS ou outra autoridade de saúde;
8. Comunicar à Administração situações de dificuldade na implementação do plano justificando o motivo;
9. Comunicar à Administração todos os casos de recusa ou não observância no cumprimento do definido plano de contingência; a qual deliberará as medidas a tomar de acordo com as considerações éticas e legais em vigor;
10. Fornecer aos responsáveis de serviço toda a informação que considerar relevante para a compreensão do plano em vigor. Ver anexo I.

A task-force deverá atuar em articulação com as seguintes entidades:

CENTRO DE SAÚDE DA PÓVOA DE VARZIM - 252 640 349.

CENTRO HOSPITALAR PÓVOA DE VARZIM - Vila do Conde - 252 299 100

CÂMARA MUNICIPAL DA PÓVOA DE VARZIM - 252 090 000

ACES PÓVOA DE VARZIM/VILA DO CONDE - 252 299 030

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA - 252 662 650

DGS/LINHA SNS24 - 808 24 24 24

PRECUR -SAÚDE, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO - Enfermeiro Carlos Lopes - 916 501 717

5. FRAMEWORK DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

5.1. ÁREAS DE ATUAÇÃO:

Este plano de contingência foi desenhado em torno de 4 áreas de atuação centradas na Comunidade da Varzim Lazer (trabalhadores, professores, clientes e utilizadores a avulso das infraestruturas).

5.2. NÍVEIS E FASES DE RESPOSTA

O quadro 1 serve de apoio à adoção de medidas proporcionais ao nível de risco local e nacional e as respetivas fases de resposta, definidos pelo ECDC.

NÍVEL DE RISCO	DESCRIÇÃO	RESPOSTA
NÍVEL 0	Situação sem casos identificados no país, mas casos identificados e/ou transmitidos na comunidade em outros países europeus.	Vigilância
NÍVEL 1	Situação de múltiplos casos importados e transmissão local limitada, com apenas 2 gerações de casos ou clusters. Aparente ausência de transmissão sustentada.	Prevenção
NÍVEL 2	Situação de aumento de número de casos importados e de transmissão localizadas, com mais de 2 gerações de casos com ligação epidemiológica.	Controlo
NÍVEL 3	Situação com surtos localizados, podendo evoluir para um surto generalizado. Situação de transmissão sustentada na comunidade.	Mitigação
NÍVEL 4	Situação de recuperação pós epidémica.	Recuperação

Tabela 1 Fases de resposta considerando o nível de risco definido pelo ECDC.

6. MEDIDAS GERAIS

A permanência e o uso das instalações da Varzim Lazer, quer por parte dos colaboradores ou por clientes/Utentes obriga a seguir a observância das seguintes medidas de aplicação geral:

- Uso obrigatório de máscara com caráter permanente (só será possível a retirada das mesmas em situações de trabalho isolado fora das áreas de utilização pública e durante as pausas para almoço ou lanche);
- A empresa forneceu máscaras a todos os colaboradores, devendo as mesmas serem utilizadas apenas nas instalações.
- Uso de máscara e viseira em situações em que o colaborador esteja a utilizar produtos que possam atingir os olhos ou nos trabalhos de manutenção em áreas de circulação pública.
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete líquido;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias e após o contacto com superfícies de uso público (maçanetas das portas, botões de elevador, corrimões de escadas, etc.);
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) disponível em vários dispensadores existentes em diversos locais cruciais de circulação nas instalações da Varzim Lazer;
- Os colaboradores terão acesso a Sanitários exclusivos na zona da Recepção;
- Cumprir a obrigatoriedade do Uso da Farda (ver Medidas Específicas);
- O colaborador deve preferencialmente usar uma farda limpa todos os dias.
- As fardas dos colaboradores serão lavadas em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção por calor.
- O colaborador deve vestir a farda no local assinalado para esse fim, quando inicia o serviço.
- Quando houver necessidade de o colaborador sair das instalações (ex: almoçar/jantar, deslocação externa, etc.) deve retirar a farda;
- Os colaboradores deverão efetuar uma auto- monitorização da febre, em casa, antes e depois do trabalho;
- Permitir a recolha de temperatura sem registo, pelas rececionistas, professores e Técnico de Segurança;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.; (ver Anexo: Plano de Higienização e Limpeza);
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento social;

- Proibido a permanência em áreas de circulação;
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre rececionista e cliente/cliente/público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de clientes/ público ao interior das instalações;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de clientes/público nas instalações;
- Restrição do acesso de clientes /público a áreas não autorizadas;
- É obrigatório a Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos clientes/público principalmente na entrada e saída das instalações;
- É obrigatório o cumprimento de toda a sinalética vertical e horizontal;
- É obrigatório o cumprimento dos percursos definidos pela sinalética considerando sempre as indicações da mesma principalmente nas áreas limpas e áreas sujas;
- É obrigatório a troca de calçado ou a utilização de proteção de calçado “*sobrebotas*” sempre que se passe da área suja para área limpa;
- Deverá ser sempre cumprido o período de tempo estipulado para a permanência nas instalações por parte dos clientes;
- Reforço da comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Nas pausas para lanche e/ou almoço os colaboradores devem manter o distanciamento social de 2 metros entre si.
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes), reduzir os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) e Área Dedicada ao Covid-19/ADC Comunidade, entre as 8h00/20h00, telefones nºs 252 299 033 e 969 375 416.
- A não observância das regras descritas no plano poderá levar à intervenção da Administração;

TRANSPORTE/MOVIMENTAÇÃO DE TRABALHADORES

- A lotação do veículo será de apenas 1 pessoa;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar.

- Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Sempre que a viatura seja utilizada, deverá ser efetuada uma ação de higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.
- A viatura terá um KIT de higienização (SABA, papel e luvas).

REFEIÇÕES

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Cada colaborador deverá sempre que utilizar o refeitório efetuar a higienização do local que vai utilizar, antes e depois da utilização, usando para esse efeito uma solução de desinfetante e papel, que serão colocados no local.
- Cada colaborador depois de usar os seus utensílios deverá lavá-los e recolher os mesmos no seu saco, não os deixando expostos.
- A utilização de equipamento comuns (frigorífico, micro-ondas, etc.) pressupõe que no final da utilização seja higienizada as superfícies que tiveram contacto, pelo utilizador dos equipamentos.
- A utilização da máquina de venda automático existente no Pavilhão, deverá ser efetuada sem que seja violada a regra do distanciamento social, pelo que a distância entre utilizadores terá de ser sempre de 2,00m.
- Os resíduos resultantes das refeições deverão ser acondicionados num saco comum que depois de devidamente fechado deverá ser colocado no respetivo depósito de recolha de resíduos indiferenciados, existente no exterior das instalações, devendo esta operação ser efetuada no final de cada período de utilização.
- Os responsáveis de serviço devem gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos).

7. MEDIDAS ESPECIFICAS DE HIGIENIZAÇÃO

Consultar o Plano De Limpeza e Desinfeção disponibilizado nas receções da Varzim Lazer.

8. MEDIDAS ESPECIFICAS POR SECTOR

8.1. RECEPÇÃO

- É obrigatório utilizar o equipamento de proteção individual adequado às funções;
- É obrigatório a utilização de farda.
- Verificar a temperatura (sem registo) dos clientes aquando a entrada;

- Controlo da entrada dos clientes e colaboradores, com a verificação de utilização de máscaras e higienização das mãos com o SABA disponibilizado nas entradas das instalações;
- O atendimento ao balcão será feito com a distância apropriada (2m) com a utilização de barreiras físicas e a sinalização devida - nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;
- É proibido a interação entre os clientes (aglomerados) e a permanência dos mesmos na Recepção;
- Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
- Sensibilizar para as regras de etiqueta respiratória e medidas sanitárias (exemplo utilizar máscara/viseira, não cuspir para o chão, etc.) definidas pela DGS;
- Sensibilizar para as regras do regulamento em vigor Pós-Covid-19, nomeadamente se o Cliente traz todos os equipamentos necessários à realização do treino;
- Marcação e Gestão de reservas de horários da Varzim Lazer;
- Informar os clientes da possibilidade de utilizar as bicicletas Outdoor (5 bicicletas)
- Desinfetar pelo menos 3 vezes por dia, e com recurso a agentes adequados, todas as zonas da Recepção (ex.: zonas de atendimento, balcões, gabinetes de atendimento, teclados do computador, telefones, etc.).
- Entre atendimentos, deve-se desinfetar com recurso a agentes adequados, os equipamentos críticos tais como terminais multibancos, balcões e aloquetes das bicicletas OUTDOOR das Piscinas (sempre que utilizados)
- Ter sempre disponível a solução antisséptica de base alcoólica - SABA no balcão de forma a que a mesma possa eventualmente ser utilizada pelos clientes (exemplo: após operações de pagamentos);
- No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, como venda de toalhas e empréstimo de aloquetes, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o cliente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo, recorrendo à utilização de luvas disponibilizadas.

8.2. SERVIÇO DE MANUTENÇÃO

- É obrigatório utilizar o equipamento de proteção individual adequado às funções (máscara e viseira em ações com contacto com clientes);
- É obrigatório a utilização de farda;
- Deverão usar calçado para uso exclusivo e interno da empresa;
- É obrigatório a permanência na área de trabalho definida, devendo sempre que circule em áreas de utilização pública procurar fazê-lo fora das horas de saída e entrada de clientes;
- Só será permitida a deslocação à Sala de Musculação e Academia de Ginástica caso sejam solicitados para tal;

- Sempre que solicitada a colaboração da Manutenção em áreas com utilização de clientes, os colaboradores do sector terão de utilizar luvas, máscara e viseira;
- Manter uma higienização permanente das mãos utilizando água e sabão ou Solução antisséptica de base alcoólica.
- Manter o local de trabalho em perfeitas condições de limpeza.
- Recolher diariamente os resíduos produzidos e, em saco fechado, deposita-los no depósito de recolha de resíduos indiferenciados existente no exterior das instalações.

8.3. SERVIÇO DE HIGIENE E LIMPEZA

- É obrigatório utilizar o equipamento de proteção individual adequado às funções;
- As máscaras sempre que estejam húmidas devem ser substituídas;
- É obrigatório a utilização de farda;
- É obrigatório a Permanência na área de trabalho definida;
- Deverão usar calçado para uso exclusivo e interno da empresa;
- Fora das horas definidas no Plano Geral de Higienização, só será permitida a deslocação às Salas de Musculação e Academia de Ginástica caso sejam solicitados para tal;
- Sempre que solicitada a colaboração dos Serviços de Higiene e Limpeza em áreas de acesso público, os colaboradores do sector terão de utilizar luvas, máscara e viseira;
- Manter uma higienização permanente das mãos utilizando água e sabão ou Solução antisséptica de base alcoólica.
- Sempre que efetuam ação de limpeza de sanitários (urinóis e sanitas) o colaborador deverá usar uma bata apropriada, que será descartada no final do trabalho.
- No final do dia os panos utilizados na higienização devem ser recolhidos e enviados para o Pavilhão Municipal onde será efetuada a lavagem dos mesmos em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção por calor.

8.4. ADMINISTRATIVOS

- Caso não seja possível manter o distanciamento social de 2 metros, é obrigatório utilizar o equipamento de proteção individual;
- Manter uma higienização permanente das mãos utilizando água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica;
- É obrigatório a permanência na área de trabalho definida;
- Só será permitida a deslocação a áreas de circulação, Sala de Musculação e Academia de Ginástica caso sejam solicitados para tal;
- Sempre que solicitada a presença em áreas de acesso público, os colaboradores do sector terão de utilizar máscara;

- Os colaboradores deverão diariamente promover a higienização do seu posto de trabalho (secretária, teclados, cadeira e outras superfícies sujeitas a utilização), devendo efetuar uma ação de higienização no início e no final do dia.

8.5. PROFESSORES

- É obrigatório utilizar o equipamento de proteção individual adequado às funções (máscara e viseira, ou só máscara);
- O técnico é dispensado da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
- As máscaras sempre que estejam húmidas devem ser substituídas;
- É obrigatório a utilização de equipamento de desporto exclusivo para a Sala de Musculação, Piscinas e/ou Academia de Ginástica;
- É obrigatório a Permanência na área de trabalho definida;
- É obrigatório utilizar calçado exclusivo e apropriado para a Sala de Musculação, Academia de Ginástica e Piscinas;
- É obrigatório lavar as mãos na entrada e saída das instalações;
- É obrigatório promover a limpeza de todos os equipamentos e materiais utilizados (Sala de Musculação e Academia de Ginástica) antes e depois da utilização dos mesmos.
- Sempre que possível impor distância de segurança de dois metros entre professor e cliente;
- Garantir uma distância de pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico (regra que é comum à utilização da sala de musculação e às aulas de grupo);
- Impor a obrigatoriedade do uso de toalha pessoal de maiores dimensões que proteja as zonas de contato com o equipamento a usar;
- Não é permitido o contacto físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
- Devem evitar a utilização de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);
- Promover a observação de regras de higiene e etiqueta respiratória por parte do cliente;
- Sempre que julgar necessário, o professor poderá efetuar a recolha da temperatura do cliente sem registo;

8.6. FORNECEDORES

- A entrega de produtos será efetuada com a utilização da zona de acesso à garagem.
- Sempre que haja produtos para serem rececionados, a Receção avisará o serviço de compras (Ext. 215) da chegada dos mesmos.

- O colaborador deste serviço, deverá deslocar-se ao local, usando o seu EPI completo (máscara, viseira e luvas) e efetuará a receção dos produtos.
- De seguida usando um vaporizador adequado deve efetuar a higienização dos produtos rececionados.
- Após a ação de higienização, os produtos deverão ser acondicionados de imediato no respetivo local de stock/armazenamento.

9. MEDIDAS ESPECIFICAS CLIENTES/UTENTES

- Observação das orientações impostas pela DGS e demais Autoridades de Saúde para a abertura e funcionamento para espaços destinados à atividade física e de desporto.
- Será obrigatório marcação prévia via telefone para a frequência das instalações;
- Só é permitido aos clientes +65 anos, Grávidas e pessoas com doenças crónicas a frequência das Salas de Musculação e Utilização Livre das Piscinas;
- Não é permitido a realização de aulas de grupo a idosos (+65 anos), grávidas e/ou pessoas com doenças crónicas;
- É obrigatório a utilização de máscara (excluindo período de treino) e a higienização das mãos à entrada e à saída das instalações;
- É obrigatório seguir os percursos definidos no pavimento ou circular sempre pelo lado direito de forma a evitar cruzamento com outros utentes;
- É obrigatório desinfetar o calçado à entrada das instalações através dos tapetes disponibilizados;
- O utente deve respeitar o circuito de entrada e saída das instalações, incluindo distanciamento físico de 3m (durante treino) e 2m (restantes locais das instalações);
- Acesso às instalações condicionado à medição de temperatura (<37,5°);
- O utente deve evitar o acesso a zonas com ocupação elevada ou plena;
- É obrigatório cumprir as regras de etiqueta respiratória definidas pelas autoridades competentes;
- Só será permitido a permanência de 6 pessoas para atendimento na Recepção. Os restantes utentes deverão aguardar o atendimento/início da aula no exterior;
- O contacto físico entre utentes e/ou staff é totalmente proibido (exceto em situações de emergências);

REGRAS DE BALNEÁRIOS

- É permitido a utilização dos balneários assinalados para esse efeito (consulte na Recepção ou no horário o esquema de utilização de balneários);

- As crianças com idade igual ou inferior a 8 anos podem ser acompanhadas no balneário (apenas 1 adulto por criança);
- O período de utilização dos balneários, à entrada e à saída, não pode exceder os 10 minutos de modo a permitir a higienização e consequente utilização por parte dos demais utentes;
- O utente deve assegurar o distanciamento de 2 metros no interior dos balneários;
- É permitido o uso de chuveiros, cabides e cacifos assinalados para esse efeito;
- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- Os utilizadores devem seguir o percurso definido, circulando sempre pelo lado direito;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo, aparelhos de barbear ou similares;

10. REGRAS ESCOLA DE NATAÇÃO E UTILIZAÇÃO LIVRE PISCINAS MUNICIPAIS

- É obrigatório a higienização das mãos na entrada do cais das piscinas;
- É recomendado o uso de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
- É a utilização de calçado nos chuveiros, envoltória da Piscina e zonas de circulação.
- É assegurada a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados;
- Não é permitido a utilização de equipamentos lúdicos ou a partilha de objetos;
- Há redução de número de alunos por turma de modo respeitar o distanciamento social de pelo menos 3 metros;
- Deverão ser sempre seguidas as indicações do professor, nadador-salvador e colaboradores da Varzim Lazer;
- O utente deverá seguir o percurso definido no pavimento, circulando sempre do seu lado direito;
- O uso de máscara é obrigatório desde a entrada principal até aos Balneários;
- É recomendado que o utente utilize a máscara até ao cais da piscina, por questões de segurança.
- É recomendado que o utente utilize um pequeno saco fechado para guardar a máscara enquanto usufrui da piscina.

10.1 REGRAS UTILIZAÇÃO PISTA LIVRE

- A utilização da Piscina em Regime Livre implica a marcação prévia obrigatória através dos contactos: Piscinas 252 298 690 • 964 643 245
- As desmarcações podem ser realizadas até 2 horas antes do horário previsto de utilização devendo informar a Recepção presencialmente ou por telefone.
- O tempo autorizado de utilização da pista livre terá o limite máximo de 60 minutos.
- Apenas é possível utilizar a piscina no horário marcado e durante o período de tempo definido.
- O número autorizado de pessoas em utilização livre por pista será de 2 pessoas.
- Os utentes podem frequentar a piscina em utilização livre 1 bloco horário por dia.

11. REGRAS ACADEMIA DE GINÁSTICA E SALA DE MUSCULAÇÃO

→ É obrigatório marcação prévia via telefone:

Pavilhão 252 681 909 • 964 643 247

Piscinas 252 298 690 • 964 643 245

→ Haverá limitação de clientes nas instalações. Esse número poderá ser consultado via telefone;

→ Ajuste da lotação de todas as aulas para 50% da sua capacidade máxima, igual 9m2/pessoa.

→ Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes (exceto em situações de emergência);

→ Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas;

→ Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, estão distanciados pelo menos 3 metros de modo a promover o distanciamento entre praticantes.

→ As Superfícies porosas como pegadas de equipamentos estarão revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas;

12. REGRAS VL DANCE

→ Só será permitido o acesso às instalações aos utentes inscritos nas modalidades da VL Dance, devendo os acompanhantes aguardar fora das instalações;

→ É recomendado a utilização de máscara aos menores de 10 anos;

→ É obrigatório desinfetar as mãos à entrada e saída de cada aula;

→ Há redução de número de alunos por turma de modo respeitar o distanciamento social de pelo menos 3 metros;

→ Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e utentes (exceto em situações de emergência).

→ É obrigatório a utilização de um calçado específico e exclusivo para a realização das aulas, não sendo permitido o acesso às mesmas com o calçado usado no exterior.

→ Será permitido o acesso aos WCS sem utilização dos chuveiros.

13. HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

COMPLEXO DE PISCINAS

07H30 < 22H00 • DIAS ÚTEIS

08H00 < 19H00 • SÁBADOS

09H00 < 13H00 • DOMINGOS E FERIADOS

PAVILHÃO MUNICIPAL

09H00 < 23H30 • DIAS ÚTEIS

09H00 < 22H00 • SÁBADO

ENCERRADO • DOMINGOS E FERIADOS

13.1. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO PISCINAS MUNICIPAIS

A sala de musculação das Piscinas Municipais abre aos utentes às 10h00 e encerra às 20h00

Ao lado de cada equipamento deverá existir um desinfetante para limpeza do mesmo.

SALA A FUNCIONAR 2ª A 6ª FEIRA	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
08h00 - 09h00	09h00 higienização
09h30 - 10h30	10h30 higienização
11h00 - 12h00	12h00 higienização
12h30 - 13h30	13h30 higienização
14h00 - 15h00	15h00 higienização
15h30-16h30	16h30 higienização
17h00-18h00	18h00 higienização
18h30-19h30	19h30 higienização
20h00-21h00	21h00 - 22h00 Higienização profunda

SALA A FUNCIONAR SÁBADO	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
------------------------------------	-----------------------------

09h30 - 10h30	10h30 higienização
11h00 - 12h00	12h00 higienização
12h30 - 13h30	13h30 higienização
15h00 - 16h00	16h00 higienização
16h30-17h30	17h30 higienização
18h00-19h00	19h00 - 20h00 - Higienização profunda

SALA A FUNCIONAR DOMINGO	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
09h00 - 10h00	10h00 higienização
10h30 - 11h30	11h30 higienização
12h00 - 13h00	13h00 higienização profunda

13.2. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO PAVILHÃO MUNICIPAL

SALA A FUNCIONAR 2ª A 6ª FEIRA	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
10h00-11h00	11h00 - higienização
11h30-12h30	12h30 - higienização
14h30-15h30	15h30 - higienização
16h00-17h00	17h00 - higienização
17h30-18h30	18h30 - higienização
19h00-20h00	20h00 - higienização
20h30-21h30	21h30 - 22h30 - Higienização profunda

SALA A FUNCIONAR SÁBADO	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
09h00 - 10h00	10h00 higienização
10h30 - 11h30	11h30 higienização
12h00-13h00	13h00 - 14h00 -Higienização profunda

13.3. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO ACADEMIA DE GINÁSTICA DO PAVILHÃO MUNICIPAL

Horário Funcionamento da Sala de Musculação:

2ª a 6ª feira: 10h00-12h30/14h30-21h30 Sábado: 09h00-13h00

Dias	Sala Musculação	Baln. 0 e 5	Baln. 3 e 6	Ginásio 1	Ginásio 2	Baln. 8 e 9	Estudio Cycling	Baln. 10 e 11	Sala conferências	WC Def. Fem. e Def. Masc.
2ª feira	11H00-11H30	11H30			10H15			10H30		os horários das aulas da VL Dance são: 18h30 19h00 19h15 19h45
	12H30-13H00		13H00		13H25			13H40		
	15H30-16H00		16H00							
	17H00-17H30	17H30								
	18H30-19H00		19H00	19H10			19H40			
	20H00-20H30	20H30		20H25	19H55		20H50	21H05		
	21H30-22H30									
3ª feira	11H00-11H30	11H30					10H15	10H30		os horários das aulas da VL Dance são: 17h45 2 aulas 18h30 2 aulas 19h15
	12H30-13H00		13H00				13H25	13H40		
	15H30-16H00		16H00							
	17H00-17H30	17H30								
	18H30-19H00		19H00	18H25			19H10		19H10	
	20H00-20H30	20H30		19H55	19H55		20H15	20H30		
	21H30-22H30									
4ª feira	11H00-11H30	11H30			10H15			10H30		os horários das aulas da VL Dance são: 17h45 18h15 2 aulas 18h30 19h00 19h15
	12H30-13H00		13H00							
	15H30-16H00		16H00							
	17H00-17H30	17H30					18H15			
	18H30-19H00		19H00	18H55	19H40		19H10		19H10	
	20H00-20H30	20H30		19H55			20H15	20H30		
	21H30-22H30									

13.4. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO ESCOLA DE NATAÇÃO

BALNEÁRIO 5/6

AULA A DECORRER	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
8H40-09H20 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ª feira)	9H35- higienização
09h20-10h00 (6ªfeira)	10h15 - higienização
10h30-11h10 (4ª feira)	11h25 - higienização
12h40-13h20 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ªfeIRA)	13h35 - higienização
15h15-15h55 (2ª,4ª,6ªFEIRA)	16h10 - higienização
17h00 - 17h40(2ª,3ª,4ª,5ª e 6ªfeira)	17h55 - higienização
18h20 - 19h00 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ªfeira)	19h15 - higienização
19h40 - 20h20 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ªfeira)	20h35 higienização
21H00 - 21H40 (2ª,3ª,5ª e 6ªfeira)	21h55 Higienização profunda

09H20 - 10H00 (sábado)	10h15 higienização
10h40- 11h20 (sábado)	11h35 higienização
12h00-12h40 (sábado)	12h55 Higienização profunda
10h00 - 10h40 (domingo)	10h55 higienização
11h20 - 12h00 (domingo)	12h15 higienização

PBALNEÁRIO 7/8

AULA A DECORRER	HORÁRIO HIGIENIZAÇÃO
07h40 - 08h20 (2ª,4ª e 6ª feira)	08H35 higienização
09h00 - 09h40 (2ª,4ª e 6ª feira)	09h55 higienização
09h20 - 10h00 (3ª feira)	10h15 higienização
17h00 - 17h40 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ª feira)	17h55 higienização
18h20 - 19h00 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ªfeira)	19h15 higienização
19h40 - 20h20 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ªfeira)	20h35 higienização
21H00 - 21H40 (2ª,3ª,4ª,5ª e 6ª feira)	21h55 Higienização profunda
09H20 - 10H00 (sábado)	10h15 higienização
10h40- 11h20 (sábado)	11h35 higienização
12h00-12h40(sábado)	12h55 Higienização profunda
09h20 - 10h00 (domingo)	10h15 higienização
10h40 -11h20 (domingo)	11h35 higienização
12h00 -12h40 (domingo)	12h55 Higienização profunda

14. CLUBES E INSTITUIÇÕES

14.1 PISCINAS MUNICIPAIS

14.1.1. REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES POR PARTE DE CLUBES/INSTITUIÇÕES SEM UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS

- Os praticantes e equipas técnicas dos clubes que utilizem as instalações em ambiente de treino ou de competição, devem seguir as regras gerais de utilização das instalações da Varzim Lazer e utilização das Piscinas.

- O clube deve garantir a transmissão de toda a informação, dando nota de qualquer incidência registada e que se afigure como sinal de alerta, bem como de qualquer procedimento ou medida que venha a ser tomada;
- O Clube deve garantir o cumprimento de todas as medidas preconizadas na Orientação 030/20 e 036/20 da DGS;
- A monitorização da temperatura corporal poderá ser realizada, aleatoriamente, por parte de um colaborador da Varzim Lazer. Se o valor verificado for superior a 37,5°C a pessoa em questão fica desde logo impedida de entrar nas instalações.
- É obrigatório o cumprimento rigoroso dos horários de treino estipulados para a utilização do espaço;
- O Clube deverá fazer prova junto da Varzim Lazer da existência dos termos de responsabilidade (elaborado em conformidade com o Anexo 1 da Orientação 036/20 de 25 de agosto) de todos os atletas federados que utilizem as instalações em ambiente de treino ou de competição.
- Tanto os atletas como os responsáveis devem respeitar o circuito de entrada e saída das instalações bem como o distanciamento 2 metros em contexto de não realização de exercício físico;
- O circuito de acesso às nossas instalações terá entrada pela porta principal, com entrada para a nave olímpica pela porta de acesso à bancada; Verificar a planta anexa.
- A saída será efetuada pela porta de acesso à bancada com saída das instalações pela rampa junto bar, seguindo a sinalética existente;
- É recomendado aos atletas o uso de óculos de natação dentro da mesma área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- Não será permitida a utilização dos balneários, a troca de roupa deverá ser feita nas bancadas, nas zonas assinaladas para o efeito;
- Serão colocados, na zona do cais sul da PO, 2 sanitários para uso exclusivo dos atletas. Após a sua utilização, o utilizador deverá proceder à higienização do espaço;
- Só poderão aceder às instalações 10 minutos antes da hora do treino, devendo o grupo entrar todo ao mesmo tempo, não podendo permanecer na zona da receção;
- Após saída da água, os atletas têm 10 minutos para sair das instalações, não sendo permitida a permanência de qualquer atleta ou acompanhante nas áreas comuns;
- O clube deverá possuir um registo, devidamente autorizado dos funcionários, equipas técnicas e praticantes “Nome, E-mail e Contacto Telefónico” que frequentarem o espaço, por Data e Hora (Entrada e Saída) para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

- Os funcionários, equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de trabalhar, treinar ou competir se surgir sintomatologia compatível com o COVID-19.
- O Material de apoio à prática desportiva que o Clube utilizar, deve ser devidamente higienizado pelos responsáveis após a sua utilização.
- Só será permitido o acesso às instalações aos atletas e representantes do clube. Os acompanhantes deverão aguardar fora das instalações;
- Os Clubes deverão elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para Covid-19 de acordo com o art.º 34-B do Decreto Lei nº39-A/2020 de 16 de julho, em conformidade com o previsto no nº1 da Orientação 036/2020 de 25 de agosto da DGS. Este Plano de Contingência deverá ser apresentado junto da Varzim Lazer antes do início dos treinos ou competições.
- Os Clubes deverão elaborar um Regulamento Específico para a Retoma da Prática e Competição, em conformidade com o previsto no nº 22 da Orientação 036/2020 de 25 de agosto da DGS, que deverá ser apresentado junto da Varzim Lazer. Este Regulamento deverá ser apresentado junto da Varzim Lazer antes do início dos treinos ou competições.
- Na Piscina Olímpica a lotação será:
 - 50m x 2m com uma área de 100m² com uma lotação de 7/8 atletas por hora;
 - 50m x 4m com uma área de 200m² com uma lotação de 12 atletas.
- » Na Piscina de Aprendizagem a lotação será:
 - o 16,5m x 4m com uma área de 66m² com uma lotação de 6 atletas por hora;
 - o 16,5 x 8m com uma área de 132m² com uma lotação de 12 atletas.

14.1.2 REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES POR PARTE DE INSTITUIÇÕES COM UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS

- A instituição deve garantir a transmissão de toda a informação, dando nota de qualquer incidência registada e que se afigure como sinal de alerta, bem como de qualquer procedimento ou medida que venha a ser tomada;
- Garantir que os utilizadores não tenham estado em contacto com doentes com COVID-19;
- » Devem respeitar o circuito de entrada e saída das instalações bem como o distanciamento de 3 metros durante o treino e 2 metros nos restantes locais das instalações;
- » O circuito de acesso às nossas instalações terá entrada pela porta principal, com passagem nos torniquetes e acesso aos balneários disponibilizados para a instituição;

- » A saída será efetuada pelo seguinte percurso: corredor dos balneários, escadas de acesso aos ginásios, corredor dos ginásios, bar e saída pela rampa junto ao bar;
- O percurso a ser utilizado está sinalizado no pavimento com setas amarelas.
- Os utilizadores só poderão aceder às instalações 10 minutos antes da hora da aula, devendo o grupo entrar em conjunto, não podendo permanecer na zona de receção;
- Após a saída do plano de água, os utilizadores apenas poderão permanecer 10 minutos nos balneários de modo a permitir a higienização do mesmo e a sua utilização por parte dos demais utentes;
- Só será permitido o acesso às instalações ao utentes e representantes da instituição, os acompanhantes deverão aguardar fora das instalações;
- Utilização dos balneários:
 - Lotação máxima por balneários 10 crianças (mais acompanhantes);
 - Não é permitido a utilização de secadores de cabelo;
 - O período de utilização dos balneários, à entrada e saída, não pode exceder os 10 minutos;
 - É permitido a utilização dos chuveiros e cabides assinalados;
 - Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros.
- Na Piscina Olímpica a lotação será:
 - 50m x 2m com uma área de 100m² com uma lotação de 7/8 utilizadores por hora;
 - 50m x 4m com uma área de 200m² com uma lotação de 12 utilizadores;
- Na Piscina de Aprendizagem a lotação será:
 - o 16,5m x 4m com uma área de 66m² com uma lotação de 6 utilizadores por hora;
 - o 16,5 x 8m com uma área de 132m² com uma lotação de 12 utilizadores por hora;

14.2 PAVILHÃO MUNICIPAL

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES POR PARTE DE CLUBES

- Será evitado o agendamento de treinos em simultâneo com partilha de espaço por equipas diferentes, excepto jogos de competição e treino pré-competições.

- Os praticantes e equipas técnicas dos clubes que utilizem as instalações em ambiente de treino ou de competição, devem seguir as regras gerais de utilização das instalações da Varzim Lazer.
- O clube deve garantir a transmissão de toda a informação, dando nota de qualquer incidência registada e que se afigure como sinal de alerta, bem como de qualquer procedimento ou medida que venha a ser tomada;
- O Clube deve garantir o cumprimento de todas as medidas preconizadas na Orientação 030/20 e 036/20 da DGS;
- Obrigatoriedade do uso de máscara por todos os elementos durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do treino.
- A monitorização da temperatura corporal poderá ser realizada, aleatoriamente, por parte de um colaborador da Varzim Lazer. Se o valor verificado for superior a 37,5°C a pessoa em questão fica desde logo impedida de entrar nas instalações
- É obrigatório o cumprimento rigoroso dos horários de treino estipulados para a utilização do espaço;
- O Clube deverá fazer prova junto da Varzim Lazer da existência dos termos de responsabilidade (elaborado em conformidade com o Anexo 1 da Orientação 036/20 de 25 de agosto) de todos os atletas federados que utilizem as instalações em ambiente de treino ou de competição.
- Tanto os atletas como os responsáveis devem respeitar o circuito de entrada e saída das instalações bem como o distanciamento 2 metros em contexto de não realização de exercício físico;
- Só poderão aceder às instalações 10 minutos antes da hora do treino, devendo o grupo entrar todo ao mesmo tempo, não podendo permanecer em aglomerados na zona de acesso ao Pavilhão.
- O circuito de acesso será realizado pela Porta 58.
- A saída será efetuada pela Porta 58.
- Não será permitida a utilização dos balneários, exceto na realização de jogos de competição.
- Serão disponibilizados sanitários que poderão ser utilizados durante os treinos.
- O clube deverá possuir um registo, devidamente autorizado dos funcionários, equipas técnicas e praticantes “Nome, E-mail e Contacto Telefónico” que frequentarem o espaço, por Data e Hora (Entrada e Saída) para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
- Os funcionários, equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de trabalhar, treinar ou competir se surgir sintomatologia compatível com o COVID-19.

- O Material de apoio à prática desportiva que o Clube utilizar, deve ser devidamente higienizado pelos responsáveis após a sua utilização e não poderá ficar depositado no Pavilhão.
- Só será permitido o acesso às instalações aos atletas e representantes do clube. Os acompanhantes deverão aguardar fora das instalações;
- Serão disponibilizados dispensadores de SABA na entrada e saída dos espaços desportivos e outros locais estratégicos;
- Deve ser totalmente evitado a partilha de recipientes e utensílios de bebidas e comidas.
- Uso de toalhas e coletes, individual e exclusivo.
- Os Clubes deverão elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para Covid-19 de acordo com o art.º 34-B do Decreto Lei nº39-A/2020 de 16 de julho, em conformidade com o previsto no nº1 da Orientação 036/2020 de 25 de agosto da DGS. Este Plano de Contingência deverá ser apresentado junto da Varzim Lazer antes do início dos treinos ou competições.
- Os Clubes deverão elaborar um Regulamento Específico para a Retoma da Prática e Competição, em conformidade com o previsto no nº 22 da Orientação 036/2020 de 25 de agosto da DGS, que deverá ser apresentado junto da Varzim Lazer. Este Regulamento deverá ser apresentado junto da Varzim Lazer antes do início dos treinos ou competições.

15. MEDIDAS DE CARACTER TÉCNICO

15.1 SISTEMA DE VENTILAÇÃO

- Os espaços a utilizar para a prática de exercício físico (Salas de Musculação, Academia de Ginástica e Recinto) possuem sistemas de ventilação forçada (extração e insuflação de ar) que funcionarão permanentemente durante o Horário previsto para a utilização dos referidos espaços.
- Os sistemas de ventilação permitem a retirada do ar diretamente para o exterior;
- O sistema de ventilação não poderá ser colocado em modo de recirculação do ar;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado serão sujeitos de forma periódica (semanal) a limpeza de filtros (prevendo-se o uso de EPI'S por parte dos colaboradores da manutenção designados para essa função).
- O sistema de ar condicionado das Piscinas Municipais terá a função de desumidificação desligada;
- Será reforçada a desinfeção do reservatório de água condensada do sistema de ar condicionado.
- Ter em atenção a Nota Técnica (Anexo XX) da Associação Portuguesa dos Engenheiros de Frio Industrial e Ar Condicionado de 18/03/2020.

15.2. GESTÃO DE RESÍDUOS

- Os resíduos resultantes da utilização de EPI's serão depositados em recipientes apropriados e devidamente identificados, colocados em diversos pontos das instalações, que serão recolhidos diariamente.
- O colaborador que efetuar a recolha dos resíduos deverá estar devidamente protegido com luvas, máscara e viseira.
- Os resíduos deverão ao ser recolhidos, no saco apropriado, deverão ser de imediato fechados no mesmo.
- Os sacos recolhidos deverão ser depositados num contentor de recolha de resíduos indiferenciados existente no exterior das instalações e que se destina ao uso exclusivo da Varzim Lazer.

16. ATIVIDADES ESSENCIAIS (ANEXO IV E V)

Deve ser garantido o planeamento da manutenção de operações essenciais da Varzim Lazer incluindo os meios informáticos, os vencimentos dos trabalhadores, a continuidade da comunicação com os trabalhadores e clientes, e os serviços de manutenção.

Para tal, ficou definido:

- Os serviços mínimos em cada um dos sectores/serviços, atendendo também à necessidade de garantir a segurança de pessoas e bens.
- Os responsáveis devem garantir condições e permitir o regime de teletrabalho a todos os trabalhadores quando possível;

17. ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de isolamento (sala ou gabinete fechado) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com casos suspeitos. Os RPCs devem garantir que as áreas de isolamento estejam disponíveis para serem acionadas por qualquer caso suspeito (por exemplo, não devem estar trancadas). Sempre que possível, a localização da área de isolamento deve permitir um circuito de e até ao local com o menor contacto possível com outros indivíduos. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada para a utilização exclusiva do caso suspeito.

A Sala de isolamento nas Piscinas Municipais será o Espaço de Atendimento e no Pavilhão Municipal será a Sala de Gabinete Médico;

O RPC definido pela entidade deve garantir que a área de isolamento deve ter:

- revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- telefone ou telemóvel (no caso de o próprio não ter o seu consigo);
- cadeira ou marquesa;
- água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro, folha de registo de temperatura e sintomas e caneta.

17.1. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO APÓS UM CASO SUSPEITO

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (Consulte o anexo XII)
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

17.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS PERANTE UM CASO SUSPEITO

Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS13:a) Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

b) A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

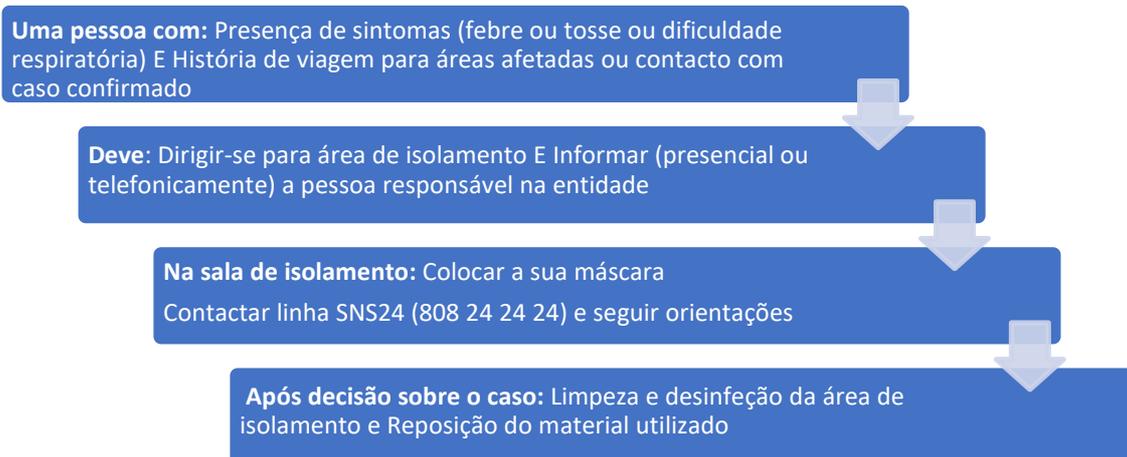
c) Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Consultar o Fluxograma no anexo I.

SE O CASO FOR VALIDADO COMO TENDO CRITÉRIOS DE CASO SUSPEITO PELA LINHA SNS24, será encaminhado ao hospital e a Autoridade de Saúde Local iniciará o inquérito epidemiológico e a identificação e vigilância de contactos próximos, de acordo com orientações nacionais.

SE O CASO NÃO FOR VALIDADO PELA LINHA SNS24 devem ser aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção na área de isolamento.

FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO PERANTE UM CASO SUSPEITO



18. MEDIDAS GERAIS RELATIVAS ÀS INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

- As instalações da Varzim Lazer (Piscinas e Pavilhão Municipal) permitirão uma utilização diferenciada e limitada da utilização **DAS SALAS DE MUSCULAÇÃO, ACADEMIA DE GINÁSTICA, PLANOS DE ÁGUA (PISCINAS) E O RECINTO DO PAVILHÃO MUNICIPAL. NÃO ESTÁ PREVISTA A UTILIZAÇÃO DO BANHO TURCO NO PAVILHÃO MUNICIPAL.**
- Os Balneários estarão devidamente sinalizados, uma vez que a maioria dos balneários estará encerrada ao público.
- Considerando a área e a possibilidade de utilização dos equipamentos existentes nas Salas de Musculação estas permitirão um uso simultâneo a 10 clientes.
- Os equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância;
- Será evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);
- As aulas da Academia de Ginástica contemplam a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Será efetuada a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
- Superfícies porosas como pegas de equipamentos serão revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).
- Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

19. COMUNICAÇÃO

DEFINIÇÃO DOS MEIOS DE DISTRIBUIÇÃO DE INFORMAÇÃO AO PÚBLICO-ALVO

- Consagrar o sistema de email dinâmico como meio privilegiado de comunicação interna, complementado pela página <https://www.varzimplazer.com/2020/03/06/covid-19/> Utilizar o endereço de email geral@varzimplazer.com como email emissor de toda a informação relacionada com a doença.

- Secundar estes meios com a utilização das redes sociais da Varzim Lazer nomeadamente Facebook e Instagram que servirão também, pela sua natureza, como meios de comunicação externa (ver subsecção Medidas de Comunicação Externa).
- Garantir que informação crítica é disponibilizada também em inglês.

20. OBSERVÂNCIA DAS MEDIDAS DO PLANO

20.1. CLIENTES E CLUBES

- Caso o cliente recuse a cumprir as regras impostas pelo presente regulamento não poderá aceder às instalações;
- **O NÃO CUMPRIMENTO DAS REGRAS DE UTILIZAÇÃO**, assim como a prática de atos contrários e prejudiciais dará origem a que os infratores sejam advertidos ou expulsos das instalações, em conformidade com o nº 10 do Regulamento Interno da Varzim Lazer.

20.2. COLABORADORES

- Os Colaboradores da Varzim Lazer estão obrigados ao cumprimento das medidas específicas gerais e relativas a cada serviço, bem como, às regras de conduta presentes no anexo XIII e XIV.
- **O NÃO CUMPRIMENTO DAS MEDIDAS E REGRAS DESCRITAS NO PRESENTE PLANO, CONSTITUI UMA FALTA DISCIPLINAR GRAVE.**

21. REVISÃO DO PLANO

O presente plano é dinâmico e será atualizado sempre que a situação o aconselhar. Todas as atualizações serão anexadas a este plano.

FONTES DE INFORMAÇÃO PERMANENTE

Direção Geral da Saúde (DGS) <https://www.dgs.pt/>

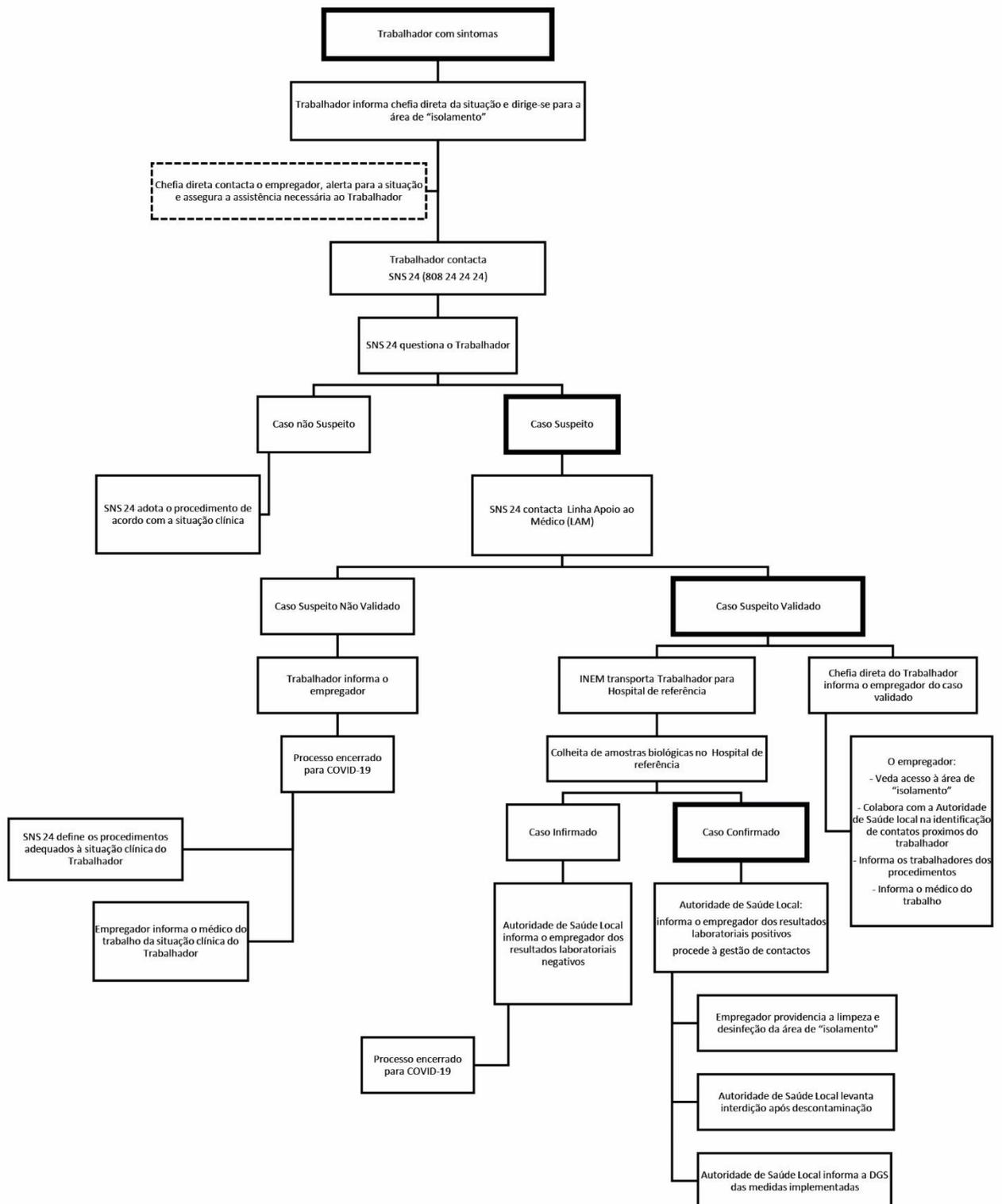
Organização Mundial da Saúde (OMS); <http://www.who.int/en/>

Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) https://europa.eu/european-union/index_pt

·Coronavírus COVID-19 Global Cases by Johns Hopkins CSSE
<http://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

Anexos

ANEXO I: FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR E/OU CLIENTE COM SINTOMAS DE COVID-19 NA VARZIM LAZER



**ANEXO II: FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS
(TRABALHADORES E/OU CLIENTES ASSINTOMÁTICOS) DE UM CASO
CONFIRMADO DE COVID-19 (TRABALHADOR)**



ANEXO III: TASK FORCE

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO	NOME	CONTACTO
Presidente do Conselho de Administração	Andrea Silva	
Vogal Conselho de Administração	José Milhazes	
Administrador Executivo	José Manuel Almeida	
SECTOR SERVIÇO	NOME	CONTACTO
Pavilhão Municipal	Cristina Neves	
Serviços Administrativos	Cristina Videira	
Higiene e Limpeza	Cristina Videira	
Manutenção Segurança	João Paulo Amorim Eduardo Lopes	
Recepção Comunicação	Anabela Pinho Ana Gomes	
Gabinete de Atividades Desportivas	Ana Fernandes	

GRUPO EXECUTIVO

RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA (RPC)

	NOME	CONTACTO	REGIME (EMPRESA/TELETRABALHO)
Administrador Executivo	José Manuel Almeida		
Pavilhão	João Paulo Amorim		
	Carla Gonçalves		
	Eduardo Lopes		
Piscinas	Anabela Pinho		
	Eduardo Lopes		

ANEXO IV: ATIVIDADES ESSENCIAIS • PISCINAS MUNICIPAIS

Sem encerramento das instalações

SERVIÇO	NOME	CONTACTO	REGIME (EMPRESA/TELETRABALHO)
Fornecimento de Produtos			
Compras			
Atividade Administrativa			
Manutenção			
Higiene e Limpeza			
Recepção			

ANEXO V ATIVIDADES ESSENCIAIS • PAVILHÃO MUNICIPAL

Sem encerramento das instalações

SERVIÇO	NOME	CONTACTO	REGIME (EMPRESA/TELETRABALHO)
Fornecimento de Produtos			
Compras			
Atividade Administrativa			
Manutenção			
Higiene e Limpeza			
Recepção			

ANEXO VI: ATIVIDADES OBRIGATÓRIAS • PISCINAS MUNICIPAIS

Com encerramento das instalações

SERVIÇO	NOME	CONTACTO	REGIME (EMPRESA/TELETRABALHO)
---------	------	----------	----------------------------------

Fornecimento de Produtos			
Compras			
Atividade Administrativa			
Manutenção			
Higiene e Limpeza			
Recepção			

ANEXO VII: ATIVIDADES OBRIGATÓRIAS • PAVILHÃO MUNICIPAL

Com encerramento das instalações

SERVIÇO	NOME	CONTACTO	REGIME (EMPRESA/TELETRABALHO)
Fornecimento de Produtos			
Compras			
Atividade Administrativa			
Manutenção			
Higiene e Limpeza			
Recepção			

ANEXO VIII: ATIVIDADES OBRIGATÓRIAS

Com ou sem encerramento das instalações

SERVIÇO	NOME	CONTACTO	REGIME (EMPRESA/TELETRABALHO)
Fornecimento de dados, Listagens e contactos			

**ANEXO X:FLUXOGRAMA DE DETECÇÃO DE CASO
SUSPEITO: PISCINAS**



**ANEXO XI: FLUXOGRAMA DE DETECÇÃO DE CASO
SUSPEITO: PAVILHÃO**



ANEXO XII: DILUIÇÃO DE LIXÍVIA



Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

**ANEXO XIV: OBSERVÂNCIA DE REGRAS DE CONDUTA
FUNCIONÁRIOS -REABERTURA**



**REGRAS DE CONDUTA
COLABORADORES VARZIM LAZER**

COVID-19



OBRIGATÓRIO UTILIZAR MÁSCARA À ENTRADA/SAÍDA E SEMPRE QUE CIRCULEM NAS INSTALAÇÕES. SEMPRE QUE OS COLABORADORES CIRCULEM EM ÁREAS LIMPAS DEVEM UTILIZAR O CALÇADO LIMPO FORNECIDO PELA EMPRESA.

SEMPRE QUE POSSÍVEL DEVEM PROCEDER À LAVAGEM DAS MÃOS, NOS LOCAIS DEFINIDOS PARA USO DOS COLABORADORES (UTILIZANDO SABÃO E ÁGUA).



UTILIZAR A SOLUÇÃO ANTISSÉPTICA DE BASE ALCOÓLICA NOS DISPENSADORES EXISTENTES.

NA EXECUÇÃO DE TRABALHOS QUE ENVOLVA MAIS QUE 1 COLABORADOR E QUE NÃO SEJA POSSÍVEL MANTER O DISTANCIAMENTO (2,00 M) OS COLABORADORES TERÃO DE UTILIZAR A MÁSCARA.



NAS PAUSAS PARA LANCHE OS COLABORADORES TERÃO DE MANTER O DISTANCIAMENTO SOCIAL (2,00M).

RESPEITAR A ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- TAPAR O NARIZ E BOCA QUANDO ESPIRRAR OU TOSSIR, UTILIZANDO UM LENÇO DE PAPEL OU O BRAÇO;
- DEITAR O LENÇO DE PAPEL NO LIXO;



PERMITIR A RECOLHA DE TEMPERATURA (SEM REGISTO) POR PARTE DO TÉCNICO DE SEGURANÇA-EDUARDO LOPES, SEMPRE QUE SOLICITADO.

O NÃO CUMPRIMENTO INTEGRAL DAS REGRAS AQUI REFERENCIADAS CONSTITUI UMA FALTA DISCIPLINAR GRAVE.



ANEXO XV - FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



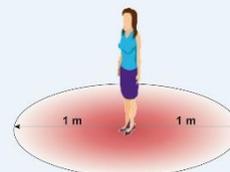
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



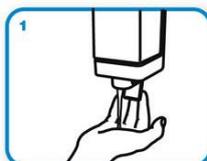
ANEXO XVI - FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



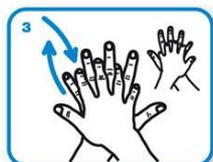
Molhe as mãos
com água



Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos



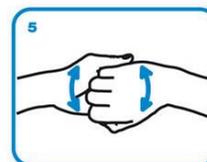
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso
esquerdo com os dedos
entrelaçados e vice versa



Palma com palma
com os dedos entrelaçados



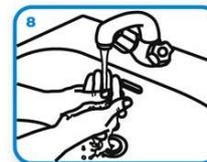
Parte de trás dos dedos
nas palmas opostas com
os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar
esquerdo em sentido
rotativo, entrelaçado na
palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
direita na palma da mão
esquerda e vice versa



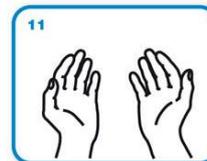
Enxague as mãos
com água



Seque as mãos com
toallete descartável



Utilize o toallete para
fechar a torneira se esta
for de comando manual



Agora as suas mãos
estão seguras.

ANEXO XVII - FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a



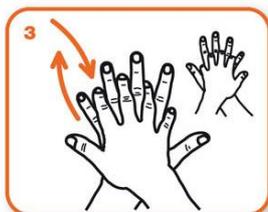
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



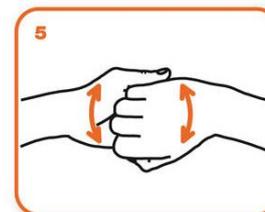
3

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



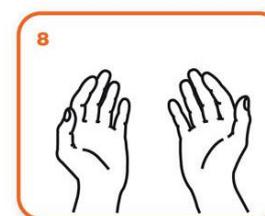
6

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

ANEXO XVIII - COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



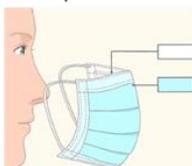
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



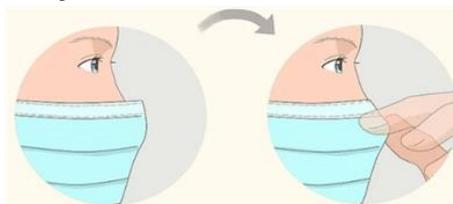
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



ANEXO XIX - RECOMENDAÇÕES/ORIENTAÇÕES SISTEMAS AVAC



Nota introdutória.

A pedido da direção da EFRIARC, a Comissão Técnica elaborou o presente documento com o objetivo de dar uma orientação aos profissionais do sector no contexto da atual pandemia.

Caros membros,

Os sistemas de ventilação e ar condicionado podem ter um papel importante na redução da contaminação por via aérea no interior dos edifícios, reduzindo a concentração de aerossóis aquosos (*droplet nuclei*) no ar interior, quer por retenção nos filtros de ar, quer por diluição. Por outro lado, em sistemas servindo múltiplas zonas e operando com uma parte do ar recirculado, os sistemas de ar condicionado podem também ser um veículo para a disseminação do agente patogénico.

É também conhecido o risco de contaminação proveniente das condutas da rede de esgotos, caso estas não tenham os sifões garantidamente ferrados.

As operações de manutenção dos sistemas de ventilação e ar condicionado têm um risco associado de contaminação dos próprios técnicos de manutenção, devido ao possível contacto com agentes patogénicos depositados nas superfícies interiores das condutas e/ou retidos nos filtros de ar.

Assim, neste momento crítico de contenção da pandemia, recomenda-se o seguinte:

- Sempre que possível, operar os sistemas de ar condicionado com 100% de ar novo;
- Prolongar o tempo de operação dos sistemas de ventilação, se possível mantê-los em funcionamento contínuo;
- Desativar os recuperadores de calor rotativos;
- Assegurar que todos os sifões da rede de esgotos estão “ferrados”, i.e., cheios com água;
- Se possível, adiar as operações de substituição de filtros e limpeza de condutas;



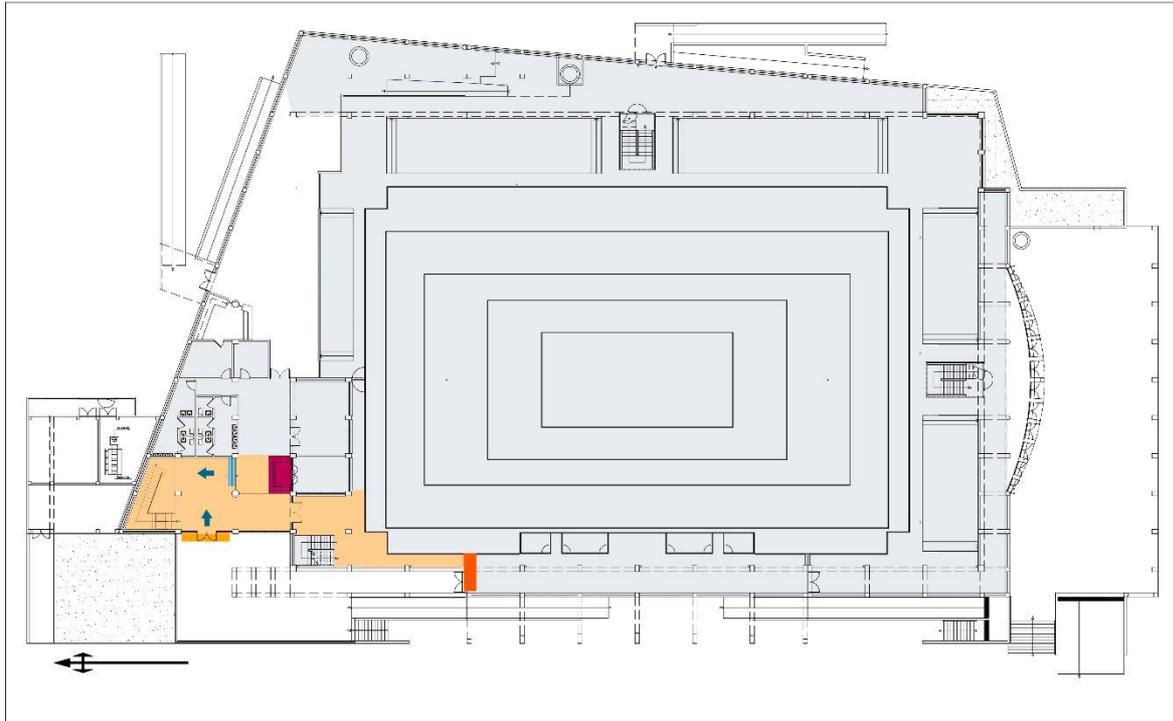
- Caso seja indispensável a realização, neste período mais crítico, das operações de manutenção referidas no ponto anterior, utilizar equipamentos de proteção individual (EPI), pelos operacionais de manutenção das redes aerúlicas, nomeadamente máscara, óculos e luvas descartáveis, especialmente no manuseamento dos filtros de ar e fazer a lavagem eficaz de mãos com sabão ou soluções alcoólicas após a conclusão das operações.

Recomenda-se, finalmente, a consulta dos seguintes documentos de referência:

- “Getting your workplace ready for COVID-19”, OMS, março de 2020;
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6
- “ASHRAE Position Document on Airborne Infectious Diseases”, ASHRAE, 2014, updated in 2020.
<https://www.ashrae.org/file%20library/about/position%20documents/airborne-infectious-diseases.pdf>
- “REHVA COVID-19 guidance document”, March 17, 2020;
https://www.rehva.eu/fileadmin/user_upload/REHVA_covid_guidance_document_2020-03-17_final2.pdf

EFRIARC, 18 de março de 2020

ANEXO XX - PLANTA PAVILHÃO MUNICIPAL



PISO 1

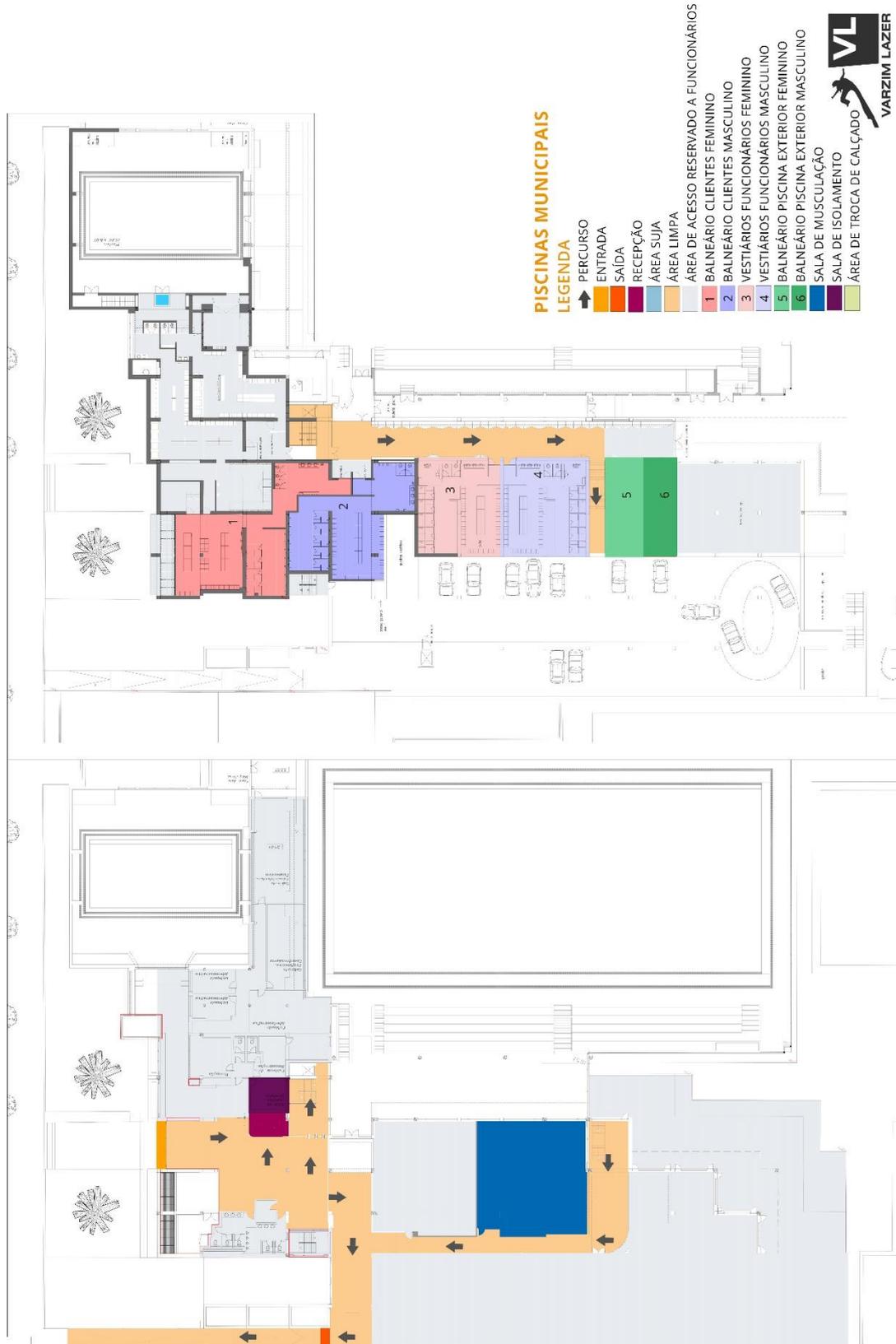


PISO 0

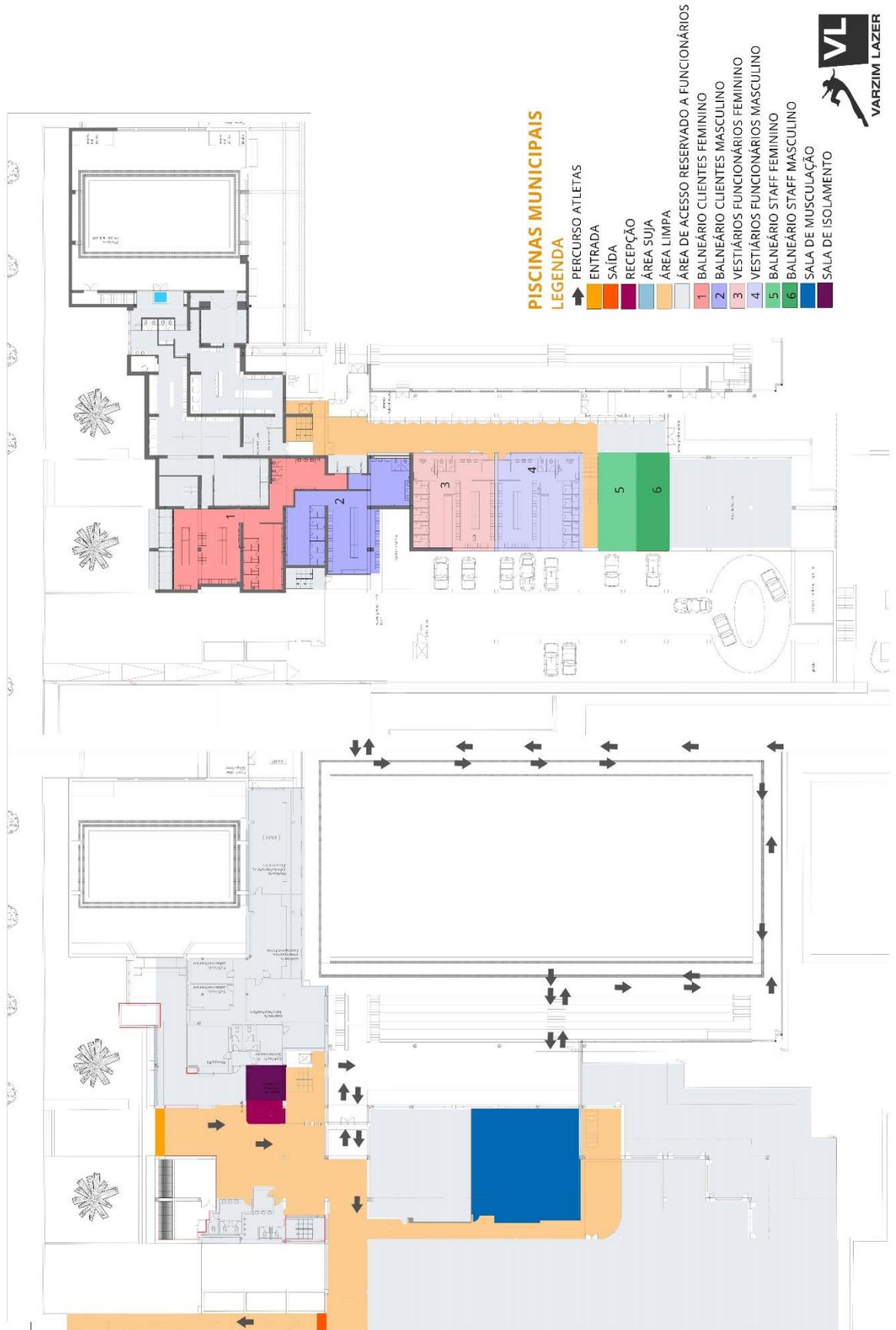
- | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|
|  | PERCURSO UTENTES |  | PERCURSO ATLETAS |
|  | ENTRADA PRINCIPAL |  | 9 VESTIÁRIOS FUNCIONÁRIOS FEMININO |
|  | ENTRADA E SAÍDA DE ATLETAS |  | 10 VESTIÁRIOS FUNCIONÁRIOS MASCULINO |
|  | RECEPÇÃO |  | 5 WC CLIENTES FEMININO |
|  | ÁREA DE TROCA DE CALÇADO |  | 6 WC CLIENTES MASCULINO |
|  | ÁREA DE CIRCULAÇÃO |  | SALA DE MUSCULAÇÃO |
|  | ÁREA DE ACESSO RESERVADO A FUNCIONÁRIOS |  | SALA DE ISOLAMENTO |
|  | 1 BALNEÁRIO UTENTES FEMININO |  | RECINTO |
|  | 2 BALNEÁRIO UTENTES MASCULINO |  | 7 WC ATLETAS MASCULINO |
|  | 3 BALNEÁRIO UTENTES FEMININO |  | 8 WC ATLETAS FEMININO |
|  | 4 BALNEÁRIO UTENTES MASCULINO | | |



ANEXO XXI - PLANTA PISCINAS UTENTES



ANEXO XXII - PLANTA PISCINAS ATLETAS





ANEXO XXIII - DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do cartão de utente da Varzim Lazer n.º _____, e praticante da modalidade de _____, declaro por minha honra, que:

- Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
- Comprometo-me a seguir as regras de segurança em vigor na Varzim Lazer, as quais se encontram expostas nos acessos às instalações e em www.varzimplazer.com;
- Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de aula, em particular, nas vésperas e no dia da aula;
- Informarei a Varzim Lazer, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;

Póvoa de Varzim, ____ de _____ de 202__

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (em caso do cliente se de menor de idade):
