



## Plano de Contingência - Funsports Alfragide

Considerando o actual processo de desconfinamento e o regresso às actividades desportivas, importa definir um conjunto de regras que garanta o máximo de segurança e maior redução de risco de contágio a todos dentro das instalações.

Todas as instalações desportivas serão abertas, continuando apenas interdito o trampolim, até indicação em contrário. Quanto às actividades habituais e beneficiando ainda do facto de as instalações desportivas serem ao ar livre, ficarão disponíveis o Padel e o Teqball, devido às suas características intrínsecas que contribuem para uma redução significativa do risco de contágio, nomeadamente, o facto de serem modalidades disputadas por poucos atletas e de não serem desportos de contacto. Por estes mesmos motivos, o Futebol ficará ainda fora do regresso à actividade. No entanto, os campos de futebol estarão disponíveis para outras actividades desportivas.

Todos os outros eventos sociais não serão permitidos durante este período.



## Indicações Gerais

- Devem abster-se de frequentar as instalações todas as pessoas que:
  - tenham conhecimento de ter estado em contacto com pessoas COVID-19; positivo nos últimos 14 dias;
  - Apresentem sintomas associados à COVID-19;
  - Façam parte dos grupos de risco e alto risco.
- Apenas deverão aceder às instalações as pessoas que forem participar nas actividades e as que, obrigatoriamente, tiverem que acompanhar alguém. No caso dos menores acompanhados, apenas um adulto deverá fazer o acompanhamento à entrada e à saída.
- Respeitar as indicações gerais e específicas da sinalética colocada pelo clube nas várias zonas do complexo desportivo;
- O tempo de permanência nas instalações deve ser restringido ao mínimo necessário, devendo as entradas e saídas ser efectuadas no tempo de margem de segurança implementado entre utilizações, de forma a evitar o cruzamento desnecessário entre utilizadores.
- Todos os pagamentos deverão ser efectuados, preferencialmente, no acto da reserva e por meios electrónicos, restringindo ao máximo o uso de dinheiro
- Dentro das instalações, deverá ser mantido o protocolo de distanciamento social, no que toca à distância física entre pessoas e aos cumprimentos, evitando a proximidade e o contacto físico.
- À chegada às instalações, após a actividade e sempre que se justifique durante a permanência das instalações, todos os utilizadores deverão lavar/desinfectar/higienizar as mãos.
- Sempre que haja necessidade de tossir ou espirrar, deve evitar-se fazê-lo para as mãos, devendo ser utilizado um lenço descartável ou a dobra interior do cotovelo.
- Deve evitar-se ao máximo e a todo o momento tocar na cara com as mãos, devendo haver especial atenção durante a actividade desportiva.
- Deve evitar-se tocar em quaisquer superfícies e procurar limpá-las/desinfectá-las sempre que tal acontecer.
- Para efeito de rastreamento de um eventual contágio, será efectuado um registo calendarizado dos utilizadores das instalações e dos seus contactos.

## Zonas comuns e de circulação

- Estão disponíveis em vários pontos do complexo dispensadores de desinfetante para as mãos.
- Nas zonas de maior probabilidade de contacto com superfícies, estão também disponíveis soluções detergentes em spray e toalhas de papel ou toalhetes.
- Os balneários estão encerrados a qualquer utilização.
- O Bar/Recepção foi dotado de uma barreira física de acrílico.
- O bar apenas disponibiliza produtos embalados ou engarrafados e cafés e cerveja em copos descartáveis.
- O mobiliário de descanso estará disponível para utilização breve durante o consumo, em regime de auto limpeza, sendo para tal disponibilizado luvas descartáveis, spray com solução detergente e toalhas de papel.
- A casa de banho está em funcionamento, exigindo a sua utilização o máximo cuidado, pelo que se disponibilizam todos os meios de limpeza de superfícies e de higiene pessoal que permitam a sua utilização em segurança, nos casos em que a mesma não possa ser evitada. Estão disponíveis luvas descartáveis, spray com solução detergente e toalhas de papel para a auto limpeza de superfícies e detergente em gel, toalhas de papel e desinfetante de mãos para a higiene pessoal. Está também disponível sinalética sobre técnicas de lavagem de mãos.

## Padel

- A utilização dos campos está limitada a 4 pessoas por reserva ou aula, incluindo o treinador.
- Não está disponível o empréstimo de material desportivo, nomeadamente, raquetes e bolas de jogo. Os praticantes deverão trazer o seu material, estando apenas disponíveis tubos de bolas novas e grips para venda.
- Nesta fase, recomenda-se:
  - Utilização de um tubo de bolas novas por utilização
  - Troca regular dos grips
  - Na mão livre da raquete, utilize luva protectora
- O acesso ao campo deverá ser efectuado por cada dupla por entradas opostas.
- Os dois campos serão reservados com um desfasamento de meia hora de forma a evitar o cruzamento de pessoas à entrada, à saída e na receção/bar.
- Em cada campo, haverá um período de margem de segurança de 15 minutos para arejamento e limpeza do espaço após cada utilização.
- A limpeza dos campos inclui a parte interior dos vidros, as ombreiras das entradas, os postes da rede e a tela da rede, sendo efetuada com uma solução de detergente e/ou desinfectante.
- Nas aulas ou treinos promovidos pelo clube, o material de treino será limitado ao essencial e resultará na limpeza do mesmo após a utilização.
- Nas aulas promovidos pelo clube, os alunos não podem tocar com as mãos em qualquer material de treino, nomeadamente, as bolas, cabendo ao professor recolhê-las para o cesto com a utilização de tubo após cada exercício.

## Teqball

- A utilização das mesas está limitada a 4 pessoas por reserva ou aula, excluindo o treinador.
- Não está disponível o empréstimo de material desportivo, nomeadamente, bolas de jogo. Brevemente, estarão disponíveis bolas oficiais de Teqball para venda.
- Sempre que possível, as mesas serão reservadas em horários desfasados de forma a evitar ao máximo o cruzamento de pessoas à entrada, à saída e na receção/bar.
- Em cada mesa, haverá um período de margem de segurança de 15 minutos para arejamento do espaço e limpeza da superfície após cada utilização.
- A limpeza centra-se nos tampos e rede e é efetuada com uma solução de detergente e/ou desinfetante.
- Está disponível junto a cada mesa o respectivo material de limpeza (luvas descartáveis, spray com solução detergente e toalhas de papel) para a auto limpeza das mesmas pelos utilizadores sempre que estes o entenderem fazer.
- Nas aulas ou treinos promovidos pelo clube, o material de treino será limitado ao essencial e resultará na limpeza e do mesmo após a utilização, com especial incidência da desinfeção das bolas de jogo.

## Outras actividades desportivas

- As instalações desportivas estão disponíveis para receber outras actividades, desde que as mesmas cumpram as regras gerais de segurança e apresentem um plano de contingência específico em linha com as exigências apresentadas neste plano geral de contingência das instalações.
- Não será permitida nenhuma atividade que promova o contacto físico.
- Todas as actividades deverão considerar uma limitação de participantes que garanta uma distância de segurança significativa entre os mesmos.
- Nas actividades que impliquem a utilização de material específico, o mesmo deverá ser de utilização individual e exclusiva de cada participante.