

## DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES

# NORMA DE PROTEÇÃO, HIGIENE E SEGURANÇA ESPECÍFICO COVID-19

## TREINOS NACIONAIS DE SELEÇÃO – REGIME PRESENCIAL

### ÉPOCA DESPORTIVA 2020-2021

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Esta manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Assim, nos termos da responsabilidade civil, social e desportiva da FNK-P, e conforme estabelecido no ponto 15), da Orientação da DGS nº 036/2020 de 25 de agosto, para a prática desportiva federada, em contexto de treino, nomeadamente em Treinos Nacionais de Seleção, no escalão Sénior, em regime presencial, a FNK-P emite a seguinte Norma:

1. Todos os agentes desportivos (AD) envolvidos na atividade, estão obrigados a preencher, datar, assinar e entregar junto do responsável da FNK-P, o termo de responsabilidade, conforme anexo 1 e previsto na Orientação DGS nº 036/2020 de 25 de agosto.
2. Todos os agentes desportivos envolvidos nas atividades serão sujeitos à realização do Teste Rápido de Antígeno (TRAg) ao SARS-CoV-2<sup>1</sup>, para a proteção dos participantes no respetivo treino, proteção da Saúde Pública e para mitigar o impacto da pandemia nos serviços de saúde, conforme programa específico que apresentamos no anexo 2.
3. Obrigatório o uso de máscara na entrada, saída e circulação em todo o espaço para todos os AD.
4. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização do treino para os atletas.
5. Disponibilização de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (Gel desinfetante), na entrada e sala de treino.
6. Obrigatória medição de temperatura corporal e desinfecção de calçado e mãos à entrada.
7. Elaboração de registo com o nome, hora de entrada e saída dos AD.

<sup>1</sup> De acordo com a evolução epidemiológica a nível nacional, o aumento exponencial de casos e conforme estabelecido no “Plano de Saúde para o Outono-Inverno 2020-21” a capacidade de controlar a epidemia através de um efetivo rastreio de contactos, da aplicação de testes de diagnóstico ao SARS-CoV-2, da deteção ativa e precoce de casos, e do isolamento rigoroso dos casos e seus contactos, são elementos chave para limitar a propagação da COVID-19.

8. Os atletas e treinadores convocados para o treino na região de Lisboa, devem apresentar-se devidamente equipados, em virtude da indisponibilidade no acesso aos balneários, exceto a utilização da casa de banho de serviço. Na região de Braga, está disponível o acesso aos balneários, mantendo a distância mínima de 2m entre os AD.
9. Respeitar a distância mínima de 2m na receção, bar e corredores, nomeadamente em contexto de não realização de exercício físico.
10. Possibilidade dos atletas do escalão sénior, realizarem atividades de treino e competitivas de seleções nacionais das modalidades olímpicas, conforme o estabelecido no ponto i), da alínea b), do ponto 17), da Orientação da DGS nº 036/2020 de 25 de agosto, conjugado com o ponto 3), do artigo 30º, do Decreto nº 9/2020 de 21 de novembro.
11. Reforço da limpeza e desinfeção do espaço, materiais e equipamentos a utilizar.
12. Desinfeção obrigatória de equipamentos/materiais<sup>2</sup> de uso pessoal dos AD.
13. Aconselhado o uso de uma toalha durante o treino.
14. Aconselhada a lavagem frequente das mãos, com água e sabão.
15. Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
16. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca durante o treino.
17. Proibida a presença de público no treino, conforme estabelecido no ponto 1), do artigo 22º, da Resolução do Conselho de Ministros nº 92-A/2020 de 2 de novembro, conjugado com o ponto 1), do artigo 30º, do Decreto nº 9/2020 de 21 de novembro.

Lisboa, 16 de dezembro de 2020

O Diretor do Departamento Seleções da FNK-P,



(João Pereira)

O Diretor Técnico Nacional Desportivo,



(Joaquim Gonçalves)

<sup>2</sup> Ex.: Luvas, caneleiras, peseiras, etc.