

CLUBE  
GINÁSTICA  
BOMBEIROS



*REGULAMENTO INTERNO*  
*Época 2022 - 2023*

O funcionamento do Clube de Ginástica dos Bombeiros fica subordinado ao disposto no presente Regulamento

## Artigo 1.º - Âmbito

O Clube de Ginástica dos Bombeiros promove, desenvolve e dinamiza atividade física no quadro da Ginástica Para Todos e Pilates Clínico.

## Artigo 2.º - Âmbito Temporal

1 - O presente regulamento terá o seu início de vigência a partir do mês de outubro e vigorará até ao final da época desportiva 2022/2023.

2 - A qualquer momento, e sem aviso prévio, o regulamento poderá ser alterado, desde que as alterações sejam aprovadas pela Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha, comunicadas e afixadas em local próprio.

## Artigo 3.º - Objetivos Gerais

1 - Promover, desenvolver e dinamizar as atividades gímnicas no quadro do leque de atividades desportivas oferecidas pela Associação aos seus sócios.

2 - Afirmar o Clube de Ginástica dos Bombeiros como entidade responsável e competente para o desenvolvimento da Ginástica Para Todos e Pilates Clínico.

3 - Formar, educar e autonomizar os ginastas através das atividades gímnicas individuais e em grupo, transmitindo os valores indispensáveis para um desenvolvimento multilateral e pleno de experiências enriquecedoras do capital sócio-físico-afetivo de cada um.

4 - Promover atividades que possam estimular e elevar os níveis funcionais das capacidades condicionais, coordenativas e aptidão física, na ótica da manutenção do estado de saúde, para bebés, crianças, jovens e adultos.

5 - Estabelecer acordos, sinergias e protocolos com entidades externas, de modo a promover a ação das atividades gímnicas na formação, educação e desenvolvimento psicomotor dos jovens.

6 - A longo prazo, fidelizar cada ginasta/aluno que passou pelo Clube para a prática de atividade física no quadro da sua importância para a manutenção da aptidão física e como forma de garantir uma vida ativa saudável e participativa na esfera da cultura físico-motora.

## Artigo 4.º - Calendário de época

1 - A época de atividade do Clube de Ginástica dos Bombeiros inicia-se a partir do mês de outubro e prolonga-se até ao final do mês de julho. A ginástica e o Pilates Clínico terá férias de Natal e Carnaval, coincidentes com o calendário escolar.

2 - No início de época o calendário é exposto em local próprio e visível.

3 - O horário das aulas de ginástica insere-se no período de 2ª a 6ª feira, entre as 17h00m e as 21h00m, e sábados/feriados, excepcionalmente. As aulas de Pilates Clínico insere-se 2ª e 4ª feira, das 11h00m às 12h00m.

4 - Poderá ocorrer a suspensão temporária das aulas ou a impossibilidade de realização de algumas aulas. E sempre que possível, será planeado um calendário especial para a compensação das aulas, de modo a cumprir o plano geral de aulas.

## Artigo 5.º - Inscrições

1 - A inscrição é única e dever-se-á realizar através de um link colocado na página do Clube de Ginástica dos Bombeiros e no site dos bombeiros.

2 - A inscrição poderá, no entanto, ser realizada em qualquer mês da época em questão, devendo ser indicada a classe de preferência no ato da mesma, desde que ainda existam vagas na classe.

3 - O limite máximo de inscrições para cada classe é definido pelo plano de contingência, pelo responsável do clube de ginástica e pelo professor da classe,

dependendo das características próprias de cada classe.

4 - A adesão ao Clube de Ginástica dos Bombeiros carece de prévia inscrição e de obrigatoriedade o utente ser sócio da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha.

5 - O processo de inscrição concretiza-se com o preenchimento do formulário próprio.

6 - Ao ginasta/aluno inscrito será atribuído o Seguro Desportivo.

7 - As inscrições das classes possuem um número máximo de acordo regulamento e pelo que as inscrições serão seriadas de acordo com a data e hora de inscrição.

## Artigo 6.º - Instalações, aulas e frequências

1 - O Ginásio dos Bombeiros, Salão Comandante Henrique Sales é o espaço destinado ao desenvolvimento das atividades do Clube de Ginástica dos Bombeiros.

2 - O **acesso ao espaço de treino**, deverá respeitar uma lotação máxima de pessoas, bem como os canais de circulação e zelar pelo cumprimento do distanciamento social (pelo menos 2 metros entre pessoas).

3- Os ginastas/alunos terão de estar devidamente equipados antes de entrar nas instalações.

4- O acesso implica a utilização de máscara bem com a higienização das mãos à entrada e saída;

5- Estão disponíveis cadeiras devidamente distanciadas e identificadas entre si para os ginastas colocarem os seus pertences;

6- Os acessos dos ginastas/alunos vão ser controlados de forma espaçada e mantendo as distâncias de segurança;

7 - Os ginastas/pais/alunos são responsáveis pelos seus bens.

8 - Depois de equipados, os ginastas/alunos deverão esperar pelo professor, na cadeira.

9- O professor dará início à aula assim que a maioria dos ginastas/alunos se encontrem sentados no local de chamada.

10- Não é permitida a assistência das aulas por parte de qualquer elemento externo à mesma - pais, encarregados de educação, familiares, outros – salvo autorização e indicação dos professores.

11- No início dos treinos, **os Pais/Familiares dos Ginastas não devem entrar nas instalações do Clube**, voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas. Um Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino. Esta situação ocorre nas turmas a partir dos 6+, todas as restantes turmas, bebés, 3+/4+/5+, os ginastas poderão ser acompanhados por **um único** familiar, que também este deverá cumprir com todas as normas de segurança. O mesmo acontece no final das aulas, só será permitido a entrada no ginásio, de um familiar, nas turmas atrás definidas.

12- Apenas é permitida a entrada e frequência aos ginastas com o seguro e mensalidades devidamente regularizados.

13 - É dever de todos os utilizadores preservar o espaço das instalações desportivas e seus materiais didáticos, utilizando o equipamento (calçado) adequado, respeitando as normas de higiene e de conduta.

14 - A ginástica para crianças e jovens e Pilates Clínico, terá uma frequência semanal recomendada, de 2 aulas com uma duração compreendida entre os 60 e 90 minutos.

15 - A ginástica para bebés terá uma frequência semanal 1 aula ou 2 aulas, com uma duração de 30 minutos.

16 - O aluno/ginasta/encarregado de educação deverá ser responsável pela sua Regulamento-Interno CGB

assiduidade, de modo a poder cumprir o Plano Anual de Formação.

17 - Caberá a cada ginasta indicar a sua presença no início de cada aula.

18 - Poderá ocorrer a suspensão temporária das aulas ou a impossibilidade de realização de algumas aulas. A suspensão será comunicada com a máxima antecedência possível e, sempre que possível, será planeado um calendário especial para a compensação das aulas, de modo a cumprir o plano geral de aulas.

## Artigo 7.º - Plano de Mensalidades e Descontos

1 - O ginasta/aluno está efetivamente inscrito, desde que possua as quotas atualizadas, e após o pagamento da taxa de inscrição (devendo ser liquidada obrigatoriamente antes do início da prática).

2 - Os descendentes diretos de Bombeiros estão dispensados do pagamento de qualquer mensalidade, sendo apenas devido o valor anual do seguro (taxa de inscrição).

3 - O pagamento é efetuado por referência multibanco.

4 - As mensalidades terão de ser regularizadas até ao dia 10 (inclusive) de cada mês.

5 - A partir do dia 10 do mês em curso, será acrescida uma taxa (multa de 3€) ao pagamento da mensalidade.

6 - Se até ao dia 28 do mês em curso não for regularizada a situação, o ginasta poderá perder todos os direitos até aí consignados.

7 - O valor da mensalidade da Ginástica para Crianças e Jovens e Pilates Clínico é de 19 euros, pressupondo uma frequência semanal de 2 aulas (60 minutos).

8 - O valor da mensalidade da Ginástica para Bebés é de 14 euros, pressupondo uma frequência semanal de 1 aula (30 minutos), ou de 19 euros, pressupondo uma frequência semanal de 2 aulas (30 minutos).

9 - Ao valor da mensalidade será descontado 10%, para os ginastas/utentes que possuam irmãos inscritos e a frequentar pelo menos uma classe no Clube de Ginástica dos Bombeiros.

10 - O valor total das mensalidades poderá ser liquidado em qualquer momento da época, se o utente assim o desejar.

11 - O cumprimento do plano de mensalidades poderá ser interrompido, desde que seja apresentado atestado médico comprovativo da situação de impossibilidade de frequência do utente, superior a 15 dias.

12 - O último mês da época será o de julho, sendo a sua mensalidade liquidada em duas partes iguais, nos dois meses seguintes à inscrição. Não existe devolução do último mês.

Plano Geral de Mensalidades		
<b>setembro 2022</b> -----	<b>outubro 2022</b> inscrição (seguro) + 1ª mensalidade	<b>novembro 2022</b> 2ª mensalidade + metade mensalidade de julho
<b>dezembro 2022</b> 3ª mensalidade (1/2 mês) + metade mensalidade de julho	<b>janeiro 2023</b> 4ª mensalidade	<b>fevereiro 2023</b> 5ª mensalidade
<b>março 2023</b> 6ª mensalidade	<b>abril 2023</b> 7ª mensalidade	<b>maio 2023</b> 8ª mensalidade
<b>junho 2023</b> 9ª mensalidade	<b>julho 2023</b> Liquidado com 2ª e 3ª mensalidades	

## Artigo 8.º - Seguro de Acidentes Pessoais

Todos os ginastas/alunos aderentes estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais Anual, desde que a sua situação se encontre regularizada na Secretaria (quotas). É obrigatório o seu pagamento no ato da inscrição, independentemente do ginasta/aluno já possuir uma apólice seguro de acidentes pessoais.

## Artigo 9.º - Responsabilidade Civil

Os danos ou extravios causados em bens do património da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha serão pagos por quem for responsável por esses danos, efetuando o depósito do custo de acordo com o inventário ou estimativa feita pelo responsável do Ginásio dos Bombeiros, acrescido dos custos de instalação ou reparação.

## Artigo 10.º - Normas, Cuidados Especiais e Equipamento

1 - Não é permitido no espaço dos Ginásios:

- a) Fazer demasiado ruído, arremessar objetos, utilizar o material pedagógico indevidamente ou provocar quaisquer situações que conduzam à indisciplina ou perturbem o bom funcionamento das aulas.
- b) Andar sem calçado apropriado no espaço destinado às aulas.
- c) A entrada de animais.
- d) Fumar.
- e) Tomar qualquer alimento ou bebida, incluindo gelados, refrigerantes e



pastilhas elásticas.

- f) A utilização em tempo de aula de objetos de bijuteria, como brincos, pulseiras, colares, anéis, e outros potencialmente perigosos na prática das atividades.

## 2 - Atenção especial para:

- a) Pais e acompanhantes deverão seguir os horários das aulas, tempos de entrada e saída, e acompanhar devidamente as crianças. Qualquer situação especial deverá ser comunicada ao professor ou Secretaria (atraso, mudança de acompanhante, etc).
- b) Prevenir as crianças para fazerem as necessidades fisiológicas antes do início das aulas.
- c) Facultar ao professor responsável pela classe quaisquer elementos subordinados a restrições ou cuidados médicos específicos.

## 3 - Equipamento necessário:

- a) Sapatilhas de ginástica com sola mole, preferencialmente brancas.
- b) Fato de treino, calções, t-shirt, roupa desportiva e confortável consoante preferências individuais.
- c) Para o Sarau – maillot do clube e outros.

## Artigo 11.º - Classes e Representação

1 - A formação de classes obedece aos critérios de idade, nível de desempenho e frequência anterior.

### 2 - Denominações das classes:

- a) Ginástica para Bebés, dos 9 meses aos 36 meses
- b) Ginástica para Crianças, dos 3 aos 11 anos, 3+, 4+, 5+, 6+, 7+, 8+, 9+, 10+, 11+
- c) Ginástica para Jovens, dos 12 aos 20 anos, 13+, 15+
- d) Pilates Clínico, + 16 anos.

3 - As classes funcionarão com um número mínimo de 7 ginastas/alunos, salvo indicação excecional. O número máximo está indicado no n.º 3 do 5.º artigo (inscrições).

4 – A representação das classes poderá ser realizada a nível interno ou externo.

5 – A indumentária de representação deverá ser indicada pelo Clube de Ginástica dos Bombeiros, sendo as suas despesas suportadas pelos ginastas/utentes/encarregados de educação diretamente aos professores responsáveis da classe.

6 – O Sarau de Gala e o Sarau das Crianças serão os momentos de representação interno ordinário, onde todas as classes estarão representadas. A sua realização está agendada para o mês de maio da próxima época.

7 – Os momentos de representação a nível externo poderão ocorrer em qualquer momento da época desportiva, sendo selecionados os ginastas e as classes que melhor se enquadrarão com os objetivos de cada representação.

8 – O transporte será assegurado pela A.H.B.V.C.R., podendo ser complementado a pedido do Clube pelos encarregados de educação/pais que evidenciem disponibilidade para o complementar.

## Artigo 12.º - Contactos com os professores e Responsável do Clube

Todos os contatos, informações e sugestões respeitantes ao funcionamento do Clube de Ginástica dos Bombeiros deverão ser expostos oralmente ou por escrito ao Responsável do Clube. Os Professores e Responsável estarão disponíveis para contatos, informais ou agendados, sempre que os utentes/ginastas assim o entendam, e de acordo com o horário de atendimento acordado.

## Artigo 13.º - Filiação do Clube na Federação de Ginástica de Portugal

O Clube de ginástica dos bombeiros, na presente época encontra-se filiado na Federação de Ginástica de Portugal, na componente de Ginástica para Todos Regulamento-Interno CGB

(GPT).

## Artigo 14.º - Procedimentos - COVID

1 - Ao abrigo da Resolução do Conselho de Ministros nº40 A/2020, de 29 de Maio de 2020, artigo 19.º, seguindo as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS) no que respeita à Orientação nº30/2020 de 29 de Maio de 2020, da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Federação de Ginástica de Portugal, o clube de ginástica, apresenta o Manual de Procedimentos a todos os ginastas, pais e professores, assumindo e comunicando desta forma o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a prevenção e diminuição do risco de disseminação da COVID 19.

2 – Os Professores e Técnicos comprometem-se a cumprir com todas as normas de boa conduta e higiene-sanitárias referenciadas pela DGS, assim como zelar para que todos os ginastas cumpram todas as novas regras estabelecidas.

3- Respeitando as orientações da DGS e deste modo não fazem parte das listas:

- Utentes que apresentem sintomas de gripe, espirros e/ou tosse;
- Todos aqueles que, nos últimos 14 dias, estiveram em contato com indivíduos que testaram positivo para COVID-19, ou vieram de áreas de risco de acordo com as indicações da DGS.

4- Sempre que haja alterações nas normas emitidas pela DGS, será realizada uma atualização e divulgação, para o estrito cumprimento das funções nela indicadas e para o cumprimento do presente plano de contingência, e cumprindo as normas e procedimentos nele estabelecidas

Para efeitos de acesso às instalações, cada ginasta, terá ainda de:

- Assinar termo de responsabilidade ou, no caso de ser menor de idade, ter o termo de responsabilidade assinado pelo seu tutor/encarregado de legal, de modo a tomarem conhecimento dos procedimentos e medidas

implementadas e informarem o seu estado de saúde, assim como o dever de informarem qualquer alteração do mesmo.

- Cada ginasta, deverá ser autovigilante no que diz respeito aos sintomas associados à Covid-19, e caso apresente os mesmos, não deverá dirigir-se às instalações, informando a situação por via telefónica ou ao professor responsável e entrar de imediato em contacto com o Serviço Nacional de Saúde (808 24 24 24).

5- Estará definida sala de isolamento

6 - Em todos os momentos de circulação deverá ser mantida a distância social de dois metros;

- Estará aberta a seguinte valência nesta instalação:
  - ✓ WC indicado só para uso exclusivo de ginastas

7 - À entrada das instalações (entrada dos circuitos de circulação), será afixada informação referente a:

- Medidas de etiqueta respiratória;
- Colocação e uso de Máscaras (não obrigatória);
- Lavagem e/ou desinfeção das mãos;
- Circuitos de Circulação.

#### **8- Medidas de utilização dos espaços;**

- A utilização de máscara comunitária/cirúrgica é facultativa para todo o pessoal autorizado nas instalações;
- Dentro das instalações, e seja em locais onde decorra a atividade ou qualquer outras zonas, professores ou técnicos, deverão desinfetar as mãos após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores existentes para o efeito.

- A utilização dos equipamentos de proteção individual deve cumprir as orientações da DGS e que estarão também afixadas nas instalações em locais próprios;
- Dentro das instalações, e seja em locais onde decorra a prática ou qualquer outras zonas, os ginastas, deverão desinfetar as mãos e pés à entrada do recinto.

## **9 – Como reconhecer um suspeito de COVID-19 e Respetivo**

Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente sintomas compatíveis com caso suspeito, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve de sair do local onde se encontra. Ao caso suspeito deve ser colocado uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.

O caso suspeito deverá ser encaminhado por um só colaborador para a sala de isolamento (identificada em anexo) pelo circuito.

## **10 – Sala de Isolamento**

A Sala de Isolamento está localizada no Rés do Chão, junto à sala de treino. O qual está equipada com uso exclusivo e equipamento de forma a proporcionar um maior conforto enquanto se aguarda encaminhamento.

No seu interior encontra-se:

- Desinfetante líquido;
- Termómetro;
- Lenços de papel;
- Luvas e máscara;
- Alimentos secos e água,
- Recipiente para lixo.
- No caso de identificação de sintomas o professor, técnico ou ginasta deverá de imediato informar o responsável;
- Ser encaminhado pelo técnico/colaborador a uma distância mínima de 2m até à sala de Isolamento, pelo circuito previamente definido;

- A SNS 24 deverá ser imediatamente contactada e seguidos todos os procedimentos e cuidados indicados.

### **11 – Caso Suspeito**

O indivíduo doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). Este indivíduo deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 (808 24 24 24) questiona o indivíduo doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

### **12 – Caso Suspeito não validado**

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica do indivíduo. Este informa a Direção da Associação, e este último deverá informar o médico responsável.

### **13 – Caso Suspeito Validado**

Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A Direção da Associação é informada da existência de um caso suspeito validado na sua instituição.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso de outros à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos elementos designados para prestar assistência);

- O doente colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do mesmo (Caso suspeito validado);
- A Direção da Associação informa os restantes membros da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste elemento com outro(s). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações desportivas.

#### **14 – Caso não Confirmado**

A Autoridade de Saúde Local informa o responsável da Direção da Associação dos resultados dos testes laboratoriais e, se não for confirmado, este processo fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Clube de Ginástica dos Bombeiros, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência.

#### **15 – Caso Confirmado**

Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado o responsável da Associação deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do espaço/sala de aula do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser

segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à SNS informações sobre as medidas implementadas no Clube de Ginástica dos Bombeiros, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

## **16 – Vigilância e Contactos Próximos**

Considera-se “contacto próximo” um indivíduo que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a Direção da Associação e o médico do trabalho, deve:

- identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

## **17 - Responsabilidades**

Todos os professores e técnicos, devem reportar ao responsável do Clube de Ginástica, uma situação de doença enquadrada com sintomas compatíveis com a COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação, compatíveis com sintomas, o responsável, tem de informar de imediato o Encarregado Geral e este informar a direção da AHBVCR.

Para o elo de ligação com a Autoridade de Saúde, delega-se o responsável pelo Clube de Ginástica.



## **18 – Procedimentos após área de Isolamento liberta**

A Autoridade de Saúde local informa a AHBVCR dos resultados dos testes laboratoriais. A sala será arejada e limpa normalmente.

Se for caso confirmado a sala de isolamento fica interdita até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde local. Após levantamento da interdição, a mesma será desinfetada pela empresa **DEATHCLEAN – Centro de Coordenação Técnica Delegação Centro**.

## **19 - Resíduos**

Todos os resíduos produzidos durante a prestação de cuidados ao caso suspeito por infeção de COVID-19 pertencem ao grupo III.

- A triagem dos resíduos é realizada no local de produção;
- São colocados em saco descartáveis brancos, com uma espessura de 50 a 70 *mícrons*, com dimensões adequadas ao volume descartado.
- OS resíduos devem de ser fechados no saco com braçadeira e encaminhados para a **CANNON HYGIENE Portugal Lda**.

## **20 – Medidas de Redução do Risco de Transmissão da Covid 19**

Os ginastas, professores, técnicos e acompanhantes devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de exercício físico, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA dispersos pelas instalações ou solução à base de álcool.

## **21 – Organização do Espaço**

Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:

- Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (ginastas, professores);
- Pelo menos três metros entre ginastas durante os períodos de instrução/explicação da atividade física e durante os períodos de pausa para hidratação.
- Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas.

## **22 – Limpezas de Superfícies**

O SARS-COV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. Sendo assim, vão ser garantidas medidas de higiene das superfícies, de forma a diminuir a transmissão do vírus.

- Garantimos uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS16 e Orientação 008/2020 da DGS17.

- Vamos aumentar a frequência de limpeza e desinfeção, várias vezes por dia, e com recurso a agentes adequados de todas as zonas, como, maçanetas de portas, cadeiras, instalações sanitárias, puxadores, cabides, trampolins, etc.

- Registo Biométrico quanto à limpeza e higienização das superfícies.

- Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início dos treinos, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (materiais de treino, etc).

## **23- Medidas complementares de controlo**

Quando relevante e conforme seja aplicável ou exigível, poderão ser utilizados os impressos disponíveis em anexo para:

- Registo de contactos do caso suspeito;
- Registo de Limpeza e Desinfeção;
- Registo de fornecimento de EPI's;
- Registo de fornecimento de SABA ou outros desinfetantes;

## **24 – Exemplos destaque de cuidados a ter com professores e técnicos, conforme aplicável**

### ***Higiene pessoal (Todos)***

1. Todos os professores devem de utilizar única e exclusivamente a roupa de treino, no treino.
2. Realizar a lavagem das mãos conforme estipulado.
3. Cumprir as regras de etiqueta respiratória.

### ***Equipamentos de Proteção Individual (EPI s)***

1. O EPI deve estar identificado com o nome do seu utilizador em local bem visível.
2. Fazer a desinfeção diária dos EPI's que permitem tal ação.
3. Os professores são obrigados a utilizar máscara comunitária ou cirúrgica na limpeza e higienização dos espaços comuns

### ***Higienização das Instalações Sanitárias e Local a Equipar***

1. Limpeza, higienização e desinfeção das cadeiras e espaço envolvente, instalações sanitárias, antes e após a sua utilização.
2. Afixar informação relevante (regras de lavagem das mãos, etc.).
3. A instalação sanitária disponível encontra-se junto ao espaço de treino. Caso se verifique a sua utilização, esta pressupõe o seu acesso com o uso de máscara e devida higienização das mãos antes e depois da sua utilização, com o devido circuito de circulação.
4. O número de utilizadores das instalações sanitárias será de 1 pessoa.
5. O espaço será limpo e arejado.
6. As instalações vão ter mais períodos de higienização de acordo com as direções da DGS.

## **25– Espaços e equipamentos de treino**

- Os ginastas terão de estar devidamente equipados antes de entrar nas instalações.
- O acesso implica a utilização de máscara (facultativa) bem com a higienização das mãos à entrada e saída;
- Estão disponíveis cadeiras devidamente distanciadas e identificadas entre si para os ginastas colocarem os seus pertences;
- Os acessos dos ginastas vão ser controlados de forma espaçada e mantendo as distâncias de segurança;

- Instalar sinalética horizontal e vertical referente a todas as normas e procedimentos adotados;
- Os ginastas ao entrarem nas instalações de treino desinfetarão o seu calçado.
- Após o fim do treino as cadeiras serão desinfetadas.

## **26 – Procedimentos do circuito de circulação e normas**

- O **acesso ao espaço de treino**, deverá respeitar uma lotação máxima de pessoas, bem como os canais de circulação e zelar pelo cumprimento do distanciamento social (pelo menos 2 metros entre pessoas).
- Sempre que as condições meteorológicas o permitam, o responsável do Clube deve **abrir as janelas e as portas dos ginásios**, para que a ventilação natural promova as desejadas trocas de ar. As portas devem estar abertas para evitar contacto dos utilizadores com os puxadores.
- **A limpeza e a higienização** diária das instalações devem ser reforçadas e priorizadas nos pontos de manipulações mais frequentes.
- No início dos treinos, **os Pais/Familiares dos Ginastas não devem entrar nas instalações do Clube**, voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas. Um Treinador, deve assegurar que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino. Esta situação ocorre nas turmas a partir dos 6+, todas as restantes turmas, bebés, 3+/4+/5+, os ginastas poderão ser acompanhados por **um único** familiar, que também este deverá cumprir com todas as normas de segurança.  
O mesmo acontece no final das aulas, só será permitido a entrada no ginásio, de um familiar, nas turmas atrás definidas.
- Se houver a necessidade de **algum pai/encarregado de educação** falar com o professor terá de aguardar até lhe ser permitido a **entrada no ginásio**.
- **Não existirá aulas assistidas** por parte de nenhum familiar ou amigo do ginasta em qualquer turma.

- Ginastas e Treinadores com temperatura superior a 37,5° são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24.
  
- Na **zona de entrega e receção dos Ginastas**, os Pais/ Familiares devem usar máscara ou viseira e devem de manter uma distância de 2 metros entre si.
  
- Os Ginastas com mais de 10 anos, não são obrigados a entrar no Clube com **máscara social ou comunitária ou viseira**.
  
- À entrada do ginásio existirá um tapete adesivo com desinfetante com cerca de 90cmx45cm que o Treinador controla que todos os Ginastas pisam.
  
- À entrada do ginásio deve estar disponível um **frasco doseador com gel de base alcoólica (min 70%) para lavagem de mãos**. Imediatamente após a passagem dos Ginastas pelo tapete de descontaminação, o Treinador deposita uma gota de gel na palma da mão dos Ginastas.
  
- A **entrada e a saída** dos ginastas, é feita de modo que as turmas não se cruzem.
- Caso o Treinador queira perfilar os Ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os Ginastas devem estar distanciados pelo menos **2 metros** uns dos outros.
  
- O Clube terá um número limite de Ginastas por turmas e por treinos (18 ginastas).
  
- Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores **não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas**, etc., e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.

- Durante o treino, a duração das idas à **casa de banho** deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio.
  
- Nas nossas classes, designadas como GPT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:
  - Uso de **máscara**, não será obrigatório, na prática da atividade, desde que seja garantido o distanciamento social;
  - Lavagem das mãos com gel, de base alcoólica, antes e após o treino. Mas sempre que o ginasta assim o entender poderá fazê-lo;
  - O distanciamento social é obrigatório dentro do espaço de treino;
  - Por idênticas razões, **os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los**, ex: rabo de cavalo, coque...não havendo partilha de elásticos, nem empréstimos dos mesmos por parte dos Treinadores.

## Artigo 15.º - Disposições Finais

- 1 - Todos os ginastas/alunos e acompanhantes deverão respeitar o Regulamento Interno em vigor.
- 2 - Os casos omissos neste regulamento, serão analisados pela coordenação do Clube de Ginástica dos Bombeiros e pela Direção da A.H.B.V.C.R..

Aprovado pela Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha.

Em vigor a partir de setembro de 2022