

Plano de Contingência – Medidas Gerais

Este documento sobrepõem-se de forma imediata ao Regulamento Interno da instalação

DATA: 08/06/2020

(REVISÃO 08/04/21)

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença 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.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emitiu uma Orientação de trabalho, e o Fullfit Club apresenta o seguinte plano de contingência com as orientações e medidas de segurança implementadas na nossa instalação.

Medidas gerais

1. É importante o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização, assinaladas no espaço. Salienta-se ainda a importância de:
 - a) Todos os nossos colaboradores estão informados sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
 - b) Todos os nossos colaboradores utilizam equipamento de proteção individual nas áreas sociais, e nas sala de exercício, excetuando-se se houver necessidade de executar exercícios.
 - c) Providenciamos dispensadores de solução à base de álcool, junto à receções, entradas e saídas de casas de banho, salas e espaços de atividade física (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas)
 - d) Foram delineados os circuitos adequados de circulação e de limitação dentro das salas de aula.
 - c) Mantermos um registo, através da nossa APP TRAINING GYM, dos colaboradores e sócios (nome e contacto telefónico), que frequentam 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.
 - d) Privilegiamos os pagamentos de forma automática (referência bancária, debito direto, MB, em detrimento do pagamento em numerário)

Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Os sócios e colaboradores devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão irá garantir a disponibilização de solução à base de álcool a todos os praticantes.
2. Os sócios e colaboradores devem desinfetar o calçado na entrada das instalações, sendo OBRIGATÓRIO a utilização de ténis não utilizados no exterior. Não é permitido guardar qualquer tipo de bens ou calçado dentro dos estúdios das aulas de grupo.
3. Uso de toalha individual OBRIGATÓRIO. O não uso da mesma poderá obrigar restrição de treino.

Organização do espaço

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:
 - a) Assegurámos que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, espaços de circulação, etc.);
 - ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.
 - b) Garantimos o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas através da nossa APP TRAINING GYM;
 - c) Privilegiamos o uso de marcações *online* para treinos e aulas, deixando 10% de vagas para marcação no local. Caso não tenha reserva, só poderá entrar na área de exercício após a confirmação da mesma. Caso tenha de aguardar, deverá fazê-lo no exterior.
 - d) Não faremos a restrição de treino a 1h, no entanto apelamos ao bom senso de cada um. Se pretender utilizar a área de treino por um período superior, reserve o tempo necessário. 5 minutos antes de terminar a sua sessão de treino deverá desinfetar todo o equipamento utilizado e deixar a instalação.

Uso de máscara

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória¹. Assim, implementámos:
 - a) Colaboradores: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante as de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
 - b) Sócios: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações e em áreas comuns. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico e de massagens

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
-

2. Uso de toalha OBRIGATÓRIO
3. Efetuar o check-in entrada de cada espaço de prática de exercício;
4. Efetuar a reserva online na APP TRAINING GYM (GRATUITO); Poderá efetuar a marcação até 10 minutos antes do treino. Poderá marcar para 4 sessões de treino, devendo, no entanto, desmarcar até 1h antes, caso não possa comparecer (efetuado também na APP). Caso não tenha acesso a este tipo de tecnologia, nós ajudaremos na reserva na recepção.
5. Efetuámos marcação de lugares no chão e legendámos as nossas máquinas, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, colaboradores e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
7. Selámos com película, pegas, encostos e todas as superfícies que consideramos porosas.
8. Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

Espaços para treino individualizado

1. Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes.
2. Não dispomos de equipamentos ergómetro num “frente a frente” com outros equipamentos, garantindo ainda os 3 metros de distância.
3. 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 serão descartadas ao final do dia (depois do encerramento).
4. Arejaremos e promoveremos a ventilação dos espaços de treino entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Manteremos as janelas e portas abertas de forma a que se faça uma natural circulação de ar.

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

1. As aulas de grupo (em sala) foram contempladas com a redução do número de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes:

Sala 1 – em análise/Sala 2 – 10 lugares marcados/Sala 3 – 8 lugares marcados

2. Recomenda-se a utilização do nosso horário para Grupos de Risco dedicados a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar. Será das 15h às 16h, de segunda a sexta-feira, e o acesso será exclusivo por marcação (48h)
3. Arejaremos e promoveremos a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Quando iniciarmos a utilização de ar condicionado, o equipamento será alvo de limpeza e desinfeção de filtros.
4. Reforçamos a equipa de limpeza. Todos os equipamentos utilizados, deverão ser desinfetados após cada utilização, pelos utilizadores.
5. Uso de Toalha OBRIGATÓRIO.

Espaços para treino em outros espaços ao ar livre

1. Privilegiaremos, na fase inicial as sessões de treino que decorram ao ar livre que decorrerão em espaços com pouca movimentação de pessoas e garantindo o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes (consultar mapa de aulas – EM BREVE).
2. Uso de toalha OBRIGATÓRIO.
3. Após cada sessão devese proceder à higienização de equipamentos e materiais, pelos utilizadores, e o recinto utilizado pelo colaborador.

Balneários, chuveiros, sanitários

1. Neste momento utilização de balneários é permitida, no entanto a DGS aconselha a que sempre que possam os praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios. Implementámos a utilização de 50% dos duches até liberação total do espaço pela DGS.
2. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.
3. Continuaremos a privilegiar o uso de papel das mãos descartável.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

1. O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:
 - a) Todos os colaboradores estão informados sobre a necessidade e importância de desinfeção de equipamento de trabalho.

- b) Aumentámos a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: recepção e equipamento comercial, corrimão das escadas, mesa do professor, maçanetas de portas, teclados do computador, leitor de cartões; casas de banho, cacifos, entre outros);
- c) Adotámos a limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);
- d) A limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, foi implementada.

Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou sócio, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios definidos pela DGS: 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), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
2. No caso de identificação de um caso suspeito, selaremos toda a instalação e será seguido o seguinte protocolo:
 - a) Ao caso suspeito será colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
 - b) A pessoa/caso suspeito será encaminhada por um só colaborador (professor de sala de exercício presente) para a área de isolamento definido (Sala de Massagens), onde este terá disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhete de papel, 1 máscaras cirúrgica.
 - c) Em seguida, contactaremos a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguiremos as recomendações.

Apelamos ao seguimento criterioso das medidas implementadas no FullFit Club. Desejamos que a prática de exercício físico continue a ser uma medida privilegiada como prevenção de doenças e reforço do sistema imunitário, mas acima de tudo, que a mesma tenha uma prática segura.

A DIRECÇÃO