



ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

Plano de Contingência COVID 19

Retoma da Atividade de Esgrima Regional 2020

Este Plano de Contingência foi elaborado de acordo com as Medidas de Prevenção e Controlo da COVID-19 impostas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), Direção Geral de Saúde (DGS) e Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil (SRSPC), sendo que poderá sofrer alterações conforme o evoluir da Pandemia, tendo sempre por base as recomendações dessas entidades de Saúde responsáveis, assim como as recomendações da Federação Portuguesa de Esgrima (FPE), no que toca à especificidade da Modalidade de Esgrima.

SECÇÃO I

Medidas no exercício dos serviços administrativos da AERAM

1. Todos os contactos com os serviços administrativos da AERAM deverão ser realizados preferencialmente por via e-mail ou telefone. O contacto só deverá ser presencial se não for possível fazê-lo por via digital;
2. Uso obrigatório de máscara social certificada ou cirúrgica pelos colaboradores da AERAM e, sempre que a função o permitir, uso de viseira;
3. Todos os utentes só podem entrar nas instalações se tiverem a usar máscara social ou cirúrgica;
4. À entrada e saída, do escritório, existirão sempre dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (mínimo a 70º) para desinfecção das mãos, para os utentes e colaboradores, assim como a existência de contentores de resíduos com abertura não manual e saco de plástico e spray desinfectante para os sapatos;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

5. Os utentes e colaboradores devem obrigatoriamente desinfetar as mãos à entrada e à saída das instalações administrativas com solução antisséptica de base alcoólica (mínimo a 70°); devem também colocar spray desinfectante na sola dos sapatos;
6. No espaço do escritório só deverá permanecer 2 pessoas, o colaborador e um utente, os restantes deverão aguardar no exterior, mantendo a distância de 2 metros;
7. Todas as instalações serão regularmente limpas e higienizadas, principalmente após receber utentes;
8. As superfícies de contacto comuns (maçanetas das portas, cadeira, canetas, material de escritório, etc.) serão desinfetadas após cada utilização;
9. As instalações sanitárias só serão utilizadas pelos colaboradores; Caso aconteça, excepcionalmente, o uso por um utente, as mesmas deverão ser desinfetadas após cada utilização;
10. Nas instalações sanitárias existirão equipamentos para lavagem das mãos com sabão e toalhetes de papel;
11. Os colaboradores deverão lavar regularmente as mãos com sabão;
12. Aos colaboradores, responsáveis pelo atendimento público, reserva-se o direito de não atender pessoas que apresentem sintomas compatíveis com os da COVID-19;
13. No espaço do escritório, o utente não deve permanecer por mais de 20 min. A permanência no espaço deve restringir-se apenas à necessária;
14. Serão afixadas à porta da Instalação Comum, à porta das instalações sanitárias e à porta do escritório todas as informações sobre a conduta de higienização, etiqueta respiratória e conduta social recomendadas pelo IASaúde;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

15. Os colaboradores cumprirão a monitorização diária da temperatura corporal - 1 vez em cada início de turno (manhã, tarde e noite), sem que seja realizado qualquer registo, nem identificação;

16. Caso seja detectado algum dos sintomas COVID-19, quer o utente quer o colaborador, que esteve em contacto serão isolados na zona exterior do edifício e serão reportados à Autoridade de Saúde.



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976
Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

SECÇÃO II

Medidas de retorno às actividades Específicas de Esgrima

FASE 1

Medidas de Retoma dos treinos/actividades sem arma e sem assalto/competição

1. Recomendações Gerais/Administrativas

- 1.1 Os clubes que pretendem retomar os treinos deverão comunicar a data de recomeço e quais as medidas que irão aplicar para a prevenção da propagação do COVID19, tendo em conta a sua realidade e tendo por base as recomendações e normativas da SRSPC e das medidas constantes neste documento;
- 1.2 Os clubes regionais deverão comunicar à AERAM a distribuição dos horários de treinos e quem fará parte do grupo de treino, em cada horário;
- 1.3 Os clubes deverão preencher um mapa de presenças mensal, obrigatório, para que, em caso de confirmação de um caso de COVID19 no seio da Comunidade da Esgrima, seja possível verificar com quem contactou nas últimas semanas. Cada mapa de presenças deve ser arquivado durante toda a época e até pelo menos 2 meses após o último contacto presencial;
- 1.4 O contacto com os Encarregados de Educação/treinadores/dirigentes/coordenadores/funcionários administrativos dos clubes deverão ser realizados preferencialmente por via telefone ou e-mail e, só na impossibilidade do uso destas vias, fazê-lo presencialmente. Cada agente desportivo deve usar máscara social ou cirúrgica e cumprir todos os códigos de conduta comportamental e de higiene estipulados pela SRSPC;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

- 1.5 Todos os atletas e Encarregados de Educação deverão preencher o Questionário COVID-19 (será construído e adaptado à realidade específica da modalidade com base no questionário do IASaúde e daquele que será disponibilizado pela Federação Portuguesa de Esgrima (FPE)) que será disponibilizado pelos serviços administrativos da AERAM;
- 1.6. Todos os utilizadores dos espaços de treino deverão assinar um termo de responsabilidade que será facultado pelos serviços administrativos da AERAM e/ou FPE;
- 1.7. Todos os utilizadores de instalações públicas devem cumprir as medidas do Plano de Contingência de quem as tutela – *(recomendamos que seja consultado o Plano de Contingência da DRD para o uso de instalações públicas regionais, sob sua tutela)*;
- 1.8. Todos os clubes que têm instalações próprias devem criar o seu próprio Plano de Contingência com as medidas exactas a cumprir para a sua utilização, plano deve ser aprovado pelo IASaúde e deverá ser enviado à AERAM;
- 1.9 Todos os elementos envolvidos devem manter-se atentos a eventuais medidas emanadas pelas autoridades competentes, que poderão alterar as recomendações vigentes.

2. Medidas de Higiene e conduta comportamental

- 2.1 Para proceder à reabertura das instalações próprias os clubes devem realizar uma higienização do espaço da forma recomendada pelas autoridades de saúde, devendo ser afixado num local visível um documento comprovativo com os horários em que a higienização foi realizada e qual o responsável pela mesma;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

- 2.2. À entrada e saída das instalações de treino deverá existir uma zona de limpeza com solução desinfectante para as mãos e desinfectante para os sapatos na impossibilidade da troca dos mesmos;
- 2.3. Proceder-se ao controlo da temperatura corporal de todos os utilizadores antes de entrarem nas instalações de treino, sem que seja realizado qualquer registo, nem identificação;
- 2.4. Utilização obrigatória de máscara de proteção (cirúrgica ou comunitária) por todos os agentes desportivos presentes, excepto os atletas, apenas e só apenas, quando estão a treinar (devido à dificuldade respiratória e humidificação excessiva da máscara);
- 2.5. Nas instalações sanitárias deve existir sabão, para permitir a lavagem frequente das mãos;
- 2.6. Garantir a limpeza regular das superfícies de contacto, como corrimãos, maçanetas, interruptores, torneiras, casas de banho, etc., usando luvas descartáveis, bem como as superfícies que possam conter sangue, fluidos corporais e/ secreções ou excreções;
- 2.7. Após o treino as instalações devem ser higienizadas;
- 2.8. Lavar as mãos com água e sabão ou desinfectante, antes e depois do treino, e evitar tocar na cara enquanto decorrer o treino e depois de tocar em algum equipamento ou superfície da sala;
- 2.9. Proibir a utilização das casas de banho, salvo para emergências ou lavar as mãos;
- 2.10. Remover todo o material de descanso (mesas, cadeiras, bancos, etc.);
- 2.11. Remover as superfícies almofadadas em pano ou materiais que não sejam facilmente desinfectados;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

- 2.12. Exibir, em vários pontos estratégicos, sinalização sobre as recomendações do IASaúde, técnicas de lavagem das mãos e higiene, em zonas visíveis;
- 2.13. Proibir concentrações sociais;
- 2.14. Criar e fazer cumprir um manual de procedimentos de protecção que deverá ser dado a conhecer aos atletas e restantes agentes desportivos, devendo ser enviado à AERAM antes da retoma das actividades;

3. Medidas na Interação entre os agentes desportivos

- 3.1. Para além dos funcionários, o acesso à sala de armas/espacos de treino deverá ser limitado apenas às pessoas que vão praticar esgrima (treinador e atletas);
- 3.2. No caso dos Benjamins, apenas um Encarregado de Educação pode entrar para os deixar, mas não poderá permanecer no recinto;
- 3.3. Os atletas e treinador só poderão entrar quando o espaço de treino estiver vazio, a fim de evitar cruzamento entre pessoas e para que seja cumprida a distância de segurança de, no mínimo, 2 metros;
- 3.4. Chegar o mais próximo do início do treino e sair logo após o seu final.

4. Gestão do espaço e condições de treino

- 4.1. Nesta fase de trabalho sem material específico da esgrima, não deverá existir qualquer tipo de jogo/assalto (entre atletas), pois nesse contexto a distância mínima pode ser comprometida;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

- 4.2. Os grupos de trabalho deverão ser adaptados ao espaço de treino, devendo ser mantida a distância mínima de 2 metros e espaço individual de 4m²;
- 4.3. Os elementos de cada grupo de treino, deve ser fixo, para minimizar o número de pessoas com as quais cada elemento contacta;
- 4.4. A permanência na sala deve estar limitada, unicamente, à duração do treino;
- 4.5. Sinalizar pavimentos e, se necessário, criar circuitos de circulação de modo a garantir as distâncias de segurança entre todos os agentes desportivos;
- 4.6. Deverão ser delineados os corredores de treino para cada atleta, com o distanciamento aconselhado. A disposição em círculo é desaconselhada;
- 4.7. Sempre que possível os treinos deverão ser realizados ao ar livre ou na impossibilidade de isso acontecer as instalações deverão manter o máximo de arejamento possível (decorrendo com as portas e/ou janelas abertas);
- 4.8. Manter sempre o distanciamento social, inclusive nos momentos de descanso;
- 4.9. Encurtar as sessões de treino sempre que necessário para evitar cruzamento de atletas e treinadores (10 minutos entre sessões);

5. Medidas a ter com o Equipamento Desportivo Geral

- 5.1. Os atletas devem trazer o seu equipamento de casa, incluindo o recipiente de água para seu próprio consumo;
- 5.2. Devem mudar de calçado para entrar na zona de prática, devendo ter preferencialmente um calçado específico para a prática de esgrima. Caso não seja possível, deve higienizá-los



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

antes da entrada no recinto (*aconselhamos consulta das medidas da DRD no caso de utilização de Instalações Públicas Regionais*);

5.3. Todos os atletas e treinadores devem trazer a sua própria toalha, para evitar limpar o suor às mãos. A toalha deve ser lavada todos os dias;

5.4. No regresso a casa devem levar consigo todo o equipamento;

5.5. Limitar a utilização de equipamento de treino, como cones, alvos (plastrons), pistas, etc.;

FASE 2

Retorno aos treinos/actividades com equipamento específico de esgrima

Nesta fase deverão ser cumpridas as medidas anteriormente referidas mais as que passamos a referir:

1. Medidas a ter com o Equipamento Desportivo Específico

1.1. Proibir a partilha de equipamento individual;

1.2. Sempre que possível, os clubes devem ceder, a título de empréstimo, equipamento de esgrima individual, para os atletas que não tenham, evitando assim a sua partilha;

1.3. Desinfectar o equipamento de pista após utilização (aparelho, comando, fichas dos cabos dos enroladores, enroladores, plastrons, entre outros);

1.4. O aparelho eletrónico só deverá ser tocado apenas por uma pessoa, preferencialmente o treinador, que o deverá desinfectar no final do treino.



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

2. Medidas a ter com a Gestão de Treino Específico de Esgrima

2.1. No trabalho específico de esgrima, durante a lição individual, que implica apenas o binómio treinador/atleta, pois embora intenso é um esforço controlado, está em análise junto de fornecedores de esgrima a possibilidade de usar máscara protectora para ambos;

2.2. No trabalho a pares, entre atletas, uma vez que o esforço é muito intenso (não sendo possível o uso de máscara) e a distância difícil de controlar, a troca de pares em cada treino deve ser evitada o mais possível;

2.3. No contexto de jogo de treino, está proibida a saudação com aperto de mão, que numa situação normal faz parte das regras de esgrima, devendo a saudação ser realizada apenas com a arma.



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

SECÇÃO III

Medidas de retorno às Competições de Esgrima – COVID 19

Esta fase só entrará em vigor quando as restrições à realização de competições forem levantadas pelas Entidades Governamentais, podendo, na altura da sua aplicação, necessitar de ser revista, conforme as normativas que forem impostas.

1. Cuidados a ter antes do começo do Evento Competitivo

- 1.1. Verificar e garantir a limpeza do recinto, incluído os balneários e instalações sanitárias;
- 1.2. O recinto deverá ser devidamente limpo e desinfetado (móveis, maçanetas, interruptores, bancos, cadeiras,...);
- 1.3. Deverão ser colocados desinfetantes para as mãos em locais estratégicos, como nos finais de cada pista de esgrima, na mesa do directório técnico e ao lado do aparelho de cada pista;
- 1.4. Deverá ser disponibilizado, para os elementos da organização, directório técnico e árbitros equipamento de protecção individual (máscaras e viseiras);
- 1.5. Deve ser delimitado (sinalizado) o espaço de permanência fixo para atletas e treinadores; os atletas sempre que não estejam em pista, devem permanecer no espaço definido/marcado para cada atleta/equipa/clube (assim como todo o seu material essencial para jogar), mantendo a distância mínima de 2 metros uns dos outros;
- 1.6. Definir e divulgar o código de conduta para todas as pessoas com acesso ao recinto de prova;
- 1.7. Deverão ser afixados, em locais visíveis e estratégicos (entrada do recinto, balneários e principais áreas de passagem), cartazes informativos do IASaúde, com orientações sobre



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

os sintomas e procedimentos da COVID-19, a necessidade e como deve ser realizada a higienização das mãos, sobre os comportamentos de distanciamento social necessários, sobre a correta utilização da máscara e etiqueta respiratória;

- 1.8. Definir um espaço de isolamento, ventilado e de preferência com instalações sanitárias, para isolar pessoas que possam apresentar sintomas característicos de COVID19 e definir os procedimentos a cumprir (*em espaços sob tutela da DRD, deverá ser consultado o Plano de Contingência para saber qual o espaço que já está definido para esse fim*);
- 1.9. Garantir vários baldes do lixo com abertura não manual, distribuídos ao longo do recinto;
- 1.10. Garantir a ventilação do recinto desportivo;
- 1.11. Garantir que será realizada a desinfeção dos aparelhos, comandos, pesos das armas, enroladores e cabos dos enroladores, de um turno para o outro, assim como as superfícies de contacto (maçanetas, interruptores, banco, etc.);
- 1.12. Respeitar todas as normas definidas pela Entidade que tutela o Recinto Desportivo, quer seja público ou privado;

2. Medidas de acesso ao recinto de prova

- 2.1. O acesso ao recinto de prova deverá realizar-se por uma única entrada e se houver concentração de pessoas as mesmas deverão formar uma fila, com o distanciamento mínimo de 2 metros umas das outras (*essa distância deverá estar sinalizada no chão*);
- 2.2. À entrada, deverá existir material de desinfeção para as mãos e deverá ser controlada a temperatura de cada atleta, treinador, árbitro e qualquer elemento da organização, sem que seja realizado qualquer registo, nem identificação;
- 2.3. No caso de um atleta Benjamin, o mesmo, pode entrar no recinto acompanhado por **um**



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

adulto, mas sempre mantendo as distâncias de segurança e as medidas de proteção e de higiene estabelecidas; O adulto (*encarregado de educação*) após entregar o atleta ao treinador, não poderá permanecer no recinto competitivo. Quaisquer outros atletas, de escalões superiores, deverão entrar sozinhos no recinto competitivo e deverão ser unicamente acompanhados/orientados pelo seu treinador (limitar a apenas um);

- 2.4. A saída do recinto deverá ser realizada por uma outra porta, se possível, evitando assim o aglomerado de pessoas.

3. Acesso aos balneários e instalações sanitárias

- 3.1. A utilização dos balneários deverá respeitar todas as normativas estabelecidas pela SRSPC, cabendo à Entidade que tutela o espaço, estabelecer o limite máximo de lotação de acordo com metros quadrados dos balneários e tendo por base as normativas legais.

4. Distribuição/Horários de provas

- 4.1. A distribuição de provas por cada arma deverão garantir o mínimo de agentes desportivos no recinto, evitando o encontro entre agentes desportivos de um turno para o outro;
- 4.2. As provas de cada arma deverão ser realizadas em tempos/horários diferentes;
- 4.3. As provas femininas devem ser realizadas em horários diferentes das masculinas.

5. Cuidados a ter no Exercício da Arbitragem:

- 5.1. Os árbitros deverão circular o menos possível pelas pistas, exercendo as suas funções preferencialmente numa única pista;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

- 5.2. As placas de registo de pontuação do aparelho, peso e comando deverão ser utilizadas apenas por cada árbitro, sendo desinfectadas quando passam a ser usadas por outro e na mudança de turnos/provas;
- 5.3. Em cada pista, junto ao aparelho, deverá existir um desinfectante e os árbitros devem proceder à desinfeção das mãos antes de tocar no aparelho, peso e comando ou qualquer objecto de uso comum e fazê-lo também quando terminam de arbitrar cada assalto.

6. Códigos de Conduta

6.1 Para a generalidade dos agentes

- 6.1.1. Utilizar máscara (cirúrgica ou comunitária) no interior do recinto de desportivo (dentro e fora do pavilhão/sala), exceto nas situações em que a especificidade da tarefa não o permita);
- 6.1.2. Evitar tocar na parte da frente da máscara (cirúrgica ou comunitária);
- 6.1.3. Não entrar no recinto desportivo sem desinfetar as mãos com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- 6.1.4. Trocar de calçado à entrada do recinto ou, caso não seja possível, desinfectar o calçado antes de entrar;
- 6.1.5. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos;
- 6.1.6. Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar, espirrar ou tossir. Depois de utilizados deitá-los num caixote do lixo e lavar as mãos, de seguida, com água e sabão.



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

Na impossibilidade de uso de lenço de papel, espirrar ou tossir para a zona interior do braço, com o cotovelo flectido e, nunca para as mãos;

- 6.1.7. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- 6.1.8. Evitar o contacto social próximo, apertos de mão, beijos;
- 6.1.9. Eliminar o cumprimento final, de aperto de mão, após o assalto de esgrima, mantendo apenas o cumprimento com a arma;
- 6.1.10. Manter o distanciamento físico recomendado, dentro e fora do espaço desportivo;
- 6.1.11. Não partilhar bens próprios;
- 6.1.12. Evitar tocar em superfícies comuns, como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc....

6.2. Código de Conduta Específico para os atletas

- 6.2.1 Quando não estiver a fazer aquecimento ou a competir, o atleta deve usar máscara de proteção (cirúrgica ou comunitária) e evitar tocar em objetos ou equipamentos para uso colectivo;
- 6.2.2. Realizar os exercícios de aquecimento de forma individual, tendo em mente que, com o exercício, o volume ventilado e a força expiratória aumentam e, portanto, as gotas podem projetar o vírus a uma distância maior. Deve ser mantida uma distância superior a 2 metros entre todos os agentes desportivos;
- 6.2.3. Os atletas sempre que não estejam em pista devem permanecer no espaço definido/marcado para cada um (assim como todo o seu material essencial para jogar) e com a máscara (cirúrgica ou comunitária) colocada;



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

6.2.4. Os atletas não podem partilhar nenhum material pessoal, nem o material desportivo e sempre que precisarem de usar/tocar material de uso comum (como por exemplo o peso para a ponta ou fixador do cabo de enrolador) devem desinfetar as mãos antes e posteriormente ao uso).

6.3. Conduta Específica para os treinadores

6.3.1 O treinador será o único a poder circular de pista em pista, mas sempre respeitando o distanciamento social de, no mínimo 2 metros, com a máscara (cirúrgica ou comunitária) colocada e com higienização assídua das mãos;

6.3.2 O treinador deve desinfetar as mãos antes e após tocar no equipamento dos atletas, uma vez que pode precisar de o fazer para proceder à sua reparação ou substituição.

7. Assistência/Público

7.1 A permissão do público no recinto de prova deverá respeitar todas as normativas estabelecidas pela SRSPC, em cada fase de desconfinamento; cabendo à entidade que tutela o espaço estabelecer o limite máximo de lotação, de acordo com a área das bancadas existente.

7.2. A Entidade Organizadora deverá garantir o cumprimento de todas as normas recomendadas pela SRSPC e pela entidade responsável pelo espaço (*no caso de instalações públicas do Governo Regional, respeitar o plano de contingência de utilização do espaços desportivos DRD*);

7.3. Caso a Entidade Organizadora não tenha capacidade para garantir o cumprimento das normativas oficiais no que toca ao público, deve realizar a competição à porta fechada.



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976
Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

Considerações Finais

A aplicação de cada medida, deste documento, respeitará impreterivelmente as normas e as fases de desconfinamento importas pela OMS, DGS e SRSPC, sendo que cada fase só será aplicada se houver autorização oficial e condições para ser posta em prática.



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

ANEXOS



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

“PREVENÇÃO PANDEMIA COVID19”

Compromisso/Termo de Responsabilidade

(Maiores de idade)

Como é do conhecimento geral, para que a prática desportiva decorra com a maior segurança possível, é necessário que todos os agentes desportivos envolvidos cumpram medidas de prevenção do vírus COVID19.

Como não será permitida a prática de Esgrima por quem tenha sintomas do vírus solicitamos que preencha esta declaração de compromisso:

Eu, _____ (nome atleta),
Identificação Civil nº _____ declaro que tomei conhecimento das medidas de prevenção adotadas pelo clube _____ e pela Associação de Esgrima da RAM e comprometo-me a comunicar, de imediato, ao clube/treinador, caso se verifiquem as seguintes situações:

- venha a ser caso positivo de COVID19;
- faça parte de uma cadeia de contágio ou tenha estado em contacto com caso confirmado ou suspeito de COVID19;
- verifique ter sintomas semelhantes ao COVID19;
- tenha algum tipo de doença respiratória ou seja doente de risco.

Responsabilizo-me, também, pela minha conduta comportamental no cumprimento das medidas de prevenção impostas pelo IASaúde, SRSPC, Associação de Esgrima RAM e Clube Desportivo onde pratico esgrima.

Data: ___/___/___

Assinatura: _____



**ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA
REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

“PREVENÇÃO PANDEMIA COVID19”

Compromisso/Termo de Responsabilidade

(Maiores de idade)

Como é do conhecimento geral, para que a prática desportiva decorra com a maior segurança possível, é necessário que todos os agentes desportivos envolvidos cumpram medidas de prevenção do vírus COVID19.

Como não será permitida a prática de Esgrima por quem tenha sintomas do vírus solicitamos que preencha esta declaração de compromisso:

Eu, _____ (nome atleta),
Identificação Civil nº _____ declaro que tomei conhecimento das medidas de prevenção adotadas pelo clube _____ e Associação de Esgrima da RAM e comprometo-me a comunicar, de imediato, ao clube/treinador, caso se verifiquem as seguintes situações:

- venha a ser caso positivo de COVID19;
- faça parte de uma cadeia de contágio ou tenha estado em contacto com caso confirmado ou suspeito de COVID19;
- verifique ter sintomas semelhantes ao COVID19;
- tenha algum tipo de doença respiratória ou seja doente de risco.

Responsabilizo-me, também, pela minha conduta comportamental no cumprimento das medidas de prevenção impostas pelo IASaúde, SRSPC, Associação de Esgrima RAM e Clube Desportivo onde pratico esgrima.

Data: ___/___/___

Assinatura: _____



ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IS-BAM

COVID-19

Questionário de Avaliação do Risco e Detecção Precoce

Data: __/__/__

Nome: _____		
Morada: _____		Concelho: _____
Contacto telef.: _____		E-mail: _____
Data de nascimento: __/__/__		N.º Cartão de utente: _____
DADOS EPIDEMIOLÓGICOS		RESPOSTA
História de viagem ou residência em áreas com casos confirmados de COVID-19, nos últimos 14 dias.		<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos últimos 14 dias.		<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
DADOS CLÍNICOS		
Tosse OU Febre OU Dificuldade respiratória		<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Teste para COVID-19, nas últimas 72 horas.		
Tipo de teste: _____		<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
Data do Teste: __/__/__ Resultado: _____		
Instituição em que foi realizado		
Data de início dos sintomas		__/__/__

Atenção:

Todas as pessoas que desenvolvam um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$) ou dispneia/dificuldade respiratória devem ser identificados como caso suspeito de COVID-19.

Deve ser isolado imediatamente e atuada a resposta prevista no âmbito do plano de contingência da instituição em que se encontra (Linha SRS24 – 800 24 24 20).

Obrigado pela Colaboração!





ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal

COVID-19
sem fronteiras



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
de Saúde, I.P. IASAM

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



A ETIQUETA RESPIRATÓRIA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Higienizar as mãos



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Usar máscara facial



Limpar as superfícies



ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
de Saúde, IS-ASAP



FRICÇÃO ANTISSEPTICA DAS MÃOS

Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas. Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



2. Estregue 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. Estregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7. Estregue 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.

Ilustração e direção de técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde

A FRICÇÃO ANTISSEPTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR AS SEQUENTES RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Étiquette respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies



ASSOCIAÇÃO DE ESGRIMA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Fundada a 22 de Julho de 2010 - NIPC: 509506976

Sede Provisória: Caminho Campo Primeiro de Maio - 9060-418 Funchal



Lave bem as mãos antes de colocar a máscara



Verifique se está perfeitamente ajustada ao seu rosto



Evite tocar na máscara ou na face enquanto estiver a usá-la



Mude de máscara, quando esta estiver suja ou húmida*



Lave bem as mãos antes de retirar a máscara



Deposite a máscara no lixo logo após retirá-la



Lave bem as mãos

O USO ADEQUADO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO É IMPORTANTE PARA A SEGURANÇA DE TODOS!



* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.

EM CASO DE SINTOMAS, LIQUE

SRS24 Madeira

☎ 800 24 24 20



Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração da Saúde, IASAM