

Manual de Procedimentos

Reabertura Centro Municipal de Marcha e Corrida de Grândola

- 1- Os Treinos realizam-se às 2ª, 4ª e 5ª feiras das 19h00 às 20h30 com concentração no exterior do Parque Desportivo Municipal;
- 2- Antes de acederem aos treinos, todos os participantes envolvidos terão de enviar por email ou entregar ao responsável do CMMCG o termo de responsabilidade individual devidamente assinado (disponibilizado por email, facebook e no site do Município);
- 3- Será realizada uma listagem de utentes diariamente com nome e contacto telefónico para efeitos de eventual vigilância epidemiológica;
- 4- A utilização de máscara só é opcional no momento da prática de exercício físico propriamente dita;
- 5- Não existe guarda de valores;
- 6- Não há partilha de materiais e equipamentos;
- 7- As instalações sanitárias do Parque Desportivo Municipal só serão utilizadas em caso de emergência;
- 8- Será disponibilizado solução à base de álcool, através de dispensador colocado no local de concentração, para o utente higienizar as mãos antes e no final do treino;
- 9- Cada atleta deve tratar da sua hidratação, deve trazer de casa a sua garrafa com água;

10- Distanciamento físico de pelo menos 2 metros no momento da concentração, aquecimento, alongamentos e exercícios específicos;

11- Grupos de treino com o máximo de 10 praticantes por técnico e com percursos diferentes que não se cruzem em nenhum ponto;

12- Durante a Marcha ou a Corrida privilegiar a deslocação lado a lado com distanciamento mínimo de 3 metros e se for necessário correr em fila devem guardar um mínimo de 5 metros entre cada atleta;

13- Os utentes não devem comparecer nos treinos ou outras atividades, se estiverem doentes ou com sintomas ligeiros da doença COVID-19 (tosse, temperatura acima dos 38°C, dificuldades respiratórias, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia, perde de olfacto);

14 – Se durante um treino realizado no exterior do Parque Desportivo houver um utente que tenha sintomas de COVID-19, este deve abandonar o treino, dirigir-se para casa e ligar de imediato para a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 e esperar pelas indicações do Profissional de Saúde;

15- Se durante um treino realizado dentro do Parque Desportivo Municipal houver um utente que tenha sintomas de COVID-19 deve ser abordado e encaminhado para o local de isolamento, que se situa no Balneário 3. O trabalhador que aborda o suspeito deve colocar uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis e fornecer os mesmos materiais de proteção individual ao suspeito, deve ainda manter a distância de segurança em relação ao suspeito. No local de isolamento, o utente deve ligar de imediato para a Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 e esperar pelas indicações do Profissional de Saúde.