



MANUAL DE PROCEDIMENTOS

Piscina do Restelo





Manual de Procedimentos de Proteção de Utentes e Funcionários da Piscina do Restelo

COVID – 19

De acordo com a resolução do Conselho de Ministros de 29 de maio de 2020, atualizada a 1/10/2021, que possibilita a retoma das atividades desportivas em instalações desportivas, nomeadamente piscinas cobertas, desde que cumpridas as orientações definidas pela Direção Geral de Saúde (DGS), foi elaborado o presente Manual de Procedimentos de Proteção de Utentes e Funcionários da Piscina do Restelo.

Com este documento pretende-se a minimização de risco de contágio, no entanto, ressalva-se o compromisso de cumprimento das normas de boa conduta descritas neste manual por parte de todos os intervenientes, bem como as recomendações constantemente atualizadas e divulgadas pela DGS (<http://www.dgs.pt/>).

O Manual de Procedimentos é composto pelos seguintes aspetos:

- 1 - Pessoal Autorizado a Utilizar a Instalação;**
- 2 - Acesso e Circulação na Instalação**
- 3 – Utilização dos Balneários**
- 4 - Cais de Piscina**
- 5 - Equipamento de Proteção Individual**
- 6 - Processo Administrativo**
- 7 - Tipo de Utilização (Aulas, Utilização Livre e Aulas Individuais)**
- 8 – Plano de Higienização**
- 9 – Utilização da Piscina por populações de Risco**



1- Pessoal Autorizado a Utilizar a Instalação

Estão habilitados a frequentar as instalações da Piscina do Restelo:

- A autorização da utilização da Piscina do Restelo está sujeita a agendamento prévio e de acordo com a lotação da atividade pretendida;
- Só é permitida a entrada para utilização com o respetivo cartão de utente;
- Utentes em regime de Utilização Livre mediante agendamento prévio;
- Utentes da escola de natação da Piscina do Restelo e respetivos acompanhantes nos casos aplicáveis, apenas nas classes e horários devidamente identificados com retoma de atividade;
- Técnicos de natação, pessoal administrativo e funcionários de limpeza no respetivo horário de trabalho;
- Técnico de manutenção determinado para a instalação;
- Público em geral para pedidos de informação/ assuntos relacionados com a piscina;
- É interdito o acesso à instalação aos utentes que apresentem sinais ou sintomas compatíveis com Covid-19 nos últimos 14 dias. Caso um utente apresente sintomatologia compatível com Covid-19 deverá ser aplicado o procedimento definido no plano de contingência.

2- Acesso e circulação na Instalação

O acesso à Piscina do Restelo está sujeito ao cumprimento das medidas gerais de prevenção:


- Na entrada da piscina os utentes deverão deslocar-se diretamente ao posto de controlo sanitário para desinfeção das mãos e medição da temperatura (menor 38°);
- Desinfeção de calçado, passando pelo tapete indicado na entrada;
- Circular apenas pelas zonas assinaladas aos utentes e de acordo com as indicações nos espaços (← →), com distanciamento de segurança;
- Os utentes deverão entrar na instalação na hora correspondente ao seu turno de utilização;
- O atendimento ao balcão é limitado a duas pessoas em simultâneo;
- Utilização de máscara a partir dos 10 anos de idade e recomendado a partir dos 6 anos em toda a instalação, que deverá ser mantida até à entrada na água, bem como de desinfeção das mãos na entrada da receção, entrada de balneário e entrada de cais de piscina nos dispensadores de álcool-gel disponíveis (DGS Norma nº11/2020 atualizada a 13/09/2021);



- Utilização de calçado exclusivo para acesso ao cais de piscina e cumprimento das recomendações e sinalética existente;
- Permissão de acesso às bancadas com utilização de máscaras de proteção.

3- Utilização dos Balneários

A utilização dos balneários deverá ser feita no espaço de tempo mais curto possível e deverá ter em conta os seguintes procedimentos:

- A entrada no balneário poderá ser feita 10 minutos antes da aula/ utilização e a saída até 15 minutos depois do término da mesma;
- Obrigatoriedade de validação do cartão de utente nos torniquetes de acesso aos balneários;
- Desinfecção das mãos na entrada;
- Utilização de máscara e distanciamento entre utentes;
- Os bancos e cacifos estão organizados com um sistema de cores, deverão ser utilizados os da cor correspondente ao turno de utilização, devidamente higienizados para a sua utilização;
- Os cabides estão identificados com a sinalética  ;
- Durante a utilização dos cacifos, deverá ser mantida a distância social;
- Todos os pertences pessoais deverão ficar dentro dos cacifos;
- Os chuveiros disponíveis serão em número reduzido. Os utentes deverão privilegiar o banho no domicílio;
- Permitido a utilização de secadores de cabelo e de mãos;
- Não é autorizada a permanência de acompanhantes durante o horário da aula;
- A saída do balneário para a respetiva zona de espera no cais de piscina deverá ser feita nos primeiros 10 minutos de cada turno, preferencialmente 3 minutos antes do horário da aula (cumprindo rigorosamente os horários);
- As crianças podem ser acompanhadas até aos 7 anos por um adulto;
- As crianças acompanhadas deverão utilizar os balneários de acordo com o género do acompanhante;
- O tempo de permanência nos balneários deverá ser o mais reduzido possível, respeitando o tempo permitido de utilização (antes e após).



4- Cais de Piscina

- Para a utilização do cais de piscina, deverá respeitar os horários de entrada e saída do mesmo que correspondem ao turno de respetiva utilização;
- Deverá ser mantida a utilização de máscara no cais antes da entrada na água e imediatamente após a saída. A máscara, chinelos e/ ou toalha ou roupão deverão ficar guardados em sacos ou similar e devidamente fechados até à saída dos utentes da água;
- É obrigatória a passagem no duche antes da entrada no cais, bem como a higienização das mãos à entrada e saída do cais de piscina por parte de utentes, técnicos e pessoal da limpeza;
- O utente deve deslocar –se para a zona de espera da cor correspondente ao turno de utilização (aqui deverá manter a máscara e o distanciamento de 2m dos restantes utentes ou técnicos e aguardar indicação para entrada na água na respetiva pista);
- Recomenda-se a utilização de óculos de natação em cais de piscina de forma a minimizar o contato das mãos com os olhos;
- O material pedagógico será desinfetado no final de cada aula;
- A atividade da piscina é suspensa a meio do dia para a realização de uma limpeza e desinfeção geral.

5- Equipamento de Proteção Individual

- Todos os utentes e colaboradores deverão utilizar máscara nas instalações, mantendo o distanciamento;
- No cais de piscina, apenas os técnicos que lecionem aulas de hidroginástica ou *aquafitness* poderão dispensar a utilização de máscara/ viseira;
- Os técnicos e nadadores salvadores que permaneçam em cais de piscina e dentro da água, utilizam máscara de proteção.

6- Processo administrativo

- Os postos de atendimento administrativo estão equipados com uma proteção em acrílico;
- O agendamento prévio de utilização livre deverá ser feito por telefone (210132386/210132387/910502004), evitando as marcações presenciais;
- Nesta fase é obrigatório o preenchimento do Termo de Responsabilidade específico, como também o conhecimento do Manual de Procedimentos e Plano de Contingência da Instalação por parte dos utentes;



- Os equipamentos informáticos e balcão são desinfetados após cada utilização.

7- Tipo de Utilização

Aulas

- Os utentes só poderão levar o equipamento pessoal necessário para a aula e saco plástico ou similar para arrumação dos seus pertences;
- Deverá ser cumprido de forma rigorosa o horário de entrada de cada turno no Cais de Piscina (zona de espera) antes de terminar a aula do turno anterior;
- Só é permitida a entrada na água com a devida autorização do técnico responsável pela aula, devendo os utentes aguardar em zona de espera;
- É recomendado, durante a atividade física, o distanciamento físico;
- As aulas de Bebés e AMA 3 anos serão realizadas com acompanhante dentro de água;
- Os técnicos deverão utilizar máscara na lecionação da aula, exceto nas atividades de Hidroginástica e *Aquafitness*;
- Os espaços das aulas serão alargados de forma a privilegiar a organização da aula em “carrocel” ou em “vagas”;
- Depois de terminar a aula, os utentes deverão sair da água/ cais de forma célere, evitando aglomerações e conversas sociais;
- Número de utilizadores por pista em aula no tanque de aprendizagem (12,5m): 5/6 utentes;
- Número de utilizadores por pista em aula na piscina de competição (25m): 6/8 utentes;
- Número de utilizadores por pista em aulas Hidroginástica e *Aquafitness* na piscina de competição (25m): 6 utentes.

Utilização Livre

- A utilização livre decorrerá apenas nas pistas indicadas, respeitando os períodos de cada turno e respetivos horários das aulas estabelecidos no plano de água da instalação;
- Os turnos têm a duração de 1h10 (45 minutos de utilização) contabilizados a partir da passagem de cartão à entrada até à saída da receção;
- Não é permitido períodos de utilização consecutivos;
- Este tipo de utilização está sujeito a agendamento prévio, exceto se houver vaga quando o utente se dirige à instalação para o efeito de utilização;
- O agendamento poderá ser efetuado para os sete dias seguintes;



- O número de utilizadores por pista será reduzido;
- A piscina de competição é de uso exclusivo para natação desportiva;
- O tanque de aprendizagem é de uso exclusivo para natação recreativa;
- Número de utilizadores por pista no tanque aprendizagem (12,5m): 3 utentes;
- Número de utilizadores por pista na piscina de competição (25m): 4 utentes.

Aulas Individuais

- Este tipo de utilização está sujeito a agendamento prévio;
- Para utentes com mobilidade reduzida só é permitida a utilização com a presença de um acompanhante dentro de água (técnico).

8- Plano de Higienização

- A Piscina do Restelo tem um Plano de Higienização seguindo as Normas e Orientações da DGS;
- O Plano de Higienização está afixado em local visível e é do conhecimento dos profissionais envolvidos;
- Os profissionais envolvidos têm conhecimento dos produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), os cuidados a ter no seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança.

9 - Utilização da Piscina por populações de Risco

- As populações de risco, nomeadamente grávidas, idosos ou pessoas com doenças crónicas devem abster-se da retoma ou início da prática da atividade física e desportiva.

Todas as orientações serão comunicadas aos funcionários e utentes da Piscina do Restelo, devendo ser cumpridas por todos rigorosamente.

O presente documento está sujeito a constante avaliação e poderá ser atualizado em função da evolução epidemiológica e sanitária da doença Covid-19.

Piscina do Restelo

Atualizado em Outubro de 2021