



## **Manual do Participante e Encarregado de Educação**

Considerando a situação de alerta no âmbito da pandemia da doença COVID-19, e atendendo aos impactos conhecidos, é fundamental a salvaguarda da saúde e segurança de todos, de forma a mitigar o contágio e a propagação do coronavírus. Assim, conscientes desta realidade e seguindo as recomendações do Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. e da Direção Geral de Saúde, elaboramos este manual com indicações específicas relativas ao desenvolvimento das nossas atividades para garantir um nível elevado de segurança aos participantes.

### **A. PLANO DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES NO CONTEXTO DA COVID-19**

A elaboração do plano de atividades seguiu os procedimentos recomendados pelo IPDJ, I. P. e DGS.

#### **1. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações**

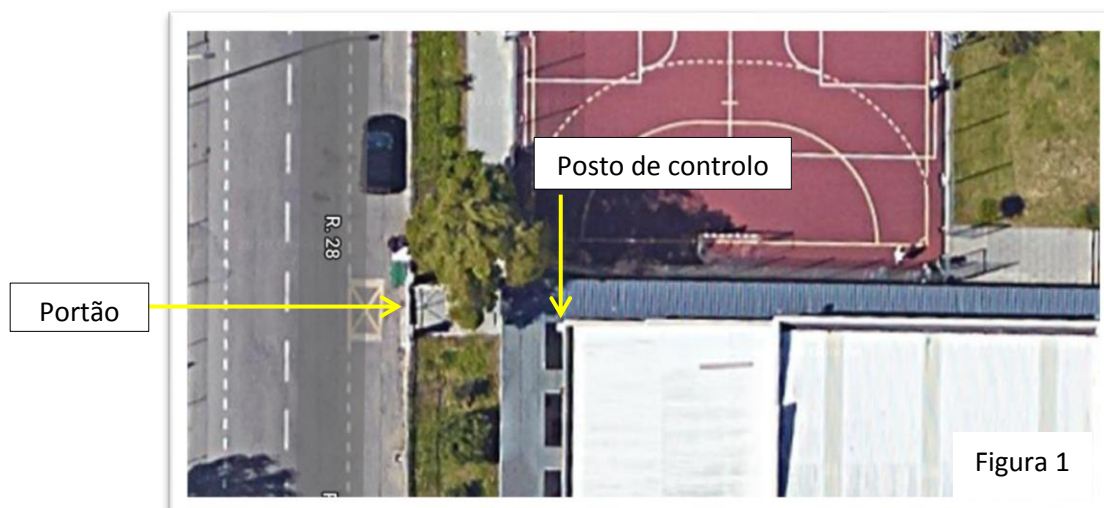
Estão autorizados a utilizar as instalações do CFDVN'os Mochos, os participantes, coordenadores, monitores e funcionários do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida (AEMGA).

Os participantes só poderão participar nas atividades do centro de férias, caso não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre ( $>38^{\circ}$ ), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato). Os participantes só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os participantes devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

O contacto dos encarregados de educação com a organização deve, sempre que possível, ser realizado por email e telefone. Em casos excecionais, será realizado pessoalmente pelos coordenadores.

## 2. Entrada/saída dos participantes na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida

A entrada/saída dos participantes na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida será realizada pelo portão de acesso ao pavilhão gimnodesportivo, situado na Rua 28. Os pais/encarregados de educação e participantes deverão garantir o distanciamento físico e evitar a aglomeração. O controlo de acessos e identificação dos participantes/encarregados de educação será realizado pelos coordenadores e monitores. O posto de controlo de acessos estará localizado na zona identificada na Figura 1. O posto de controlo será equipado com solução antisséptica de base alcoólica para higienização das mãos.



## 3. Reunião em grupo/equipa

Após a chegada, os participantes serão encaminhados para o local de reunião do seu grupo/equipa. O monitor responsável pelo grupo/equipa realizará o acolhimento dos participantes nesse local. A organização dos grupos/equipas e respetivos monitores são da responsabilidade da coordenação e manter-se-á ao longo de todo o período que os participantes permaneçam no CFDVN'os Mochos (de segunda a sexta-feira).

## 4. Atividades da manhã/tarde

Sempre que o número de participantes for superior a 60, os grupos/equipas serão divididos por turnos. No turno da manhã, metade dos participantes realizarão atividades na praia e os restantes na ESMGA; à tarde, vice-versa.

As atividades desportivas realizar-se-ão, preferencialmente, em espaços ao ar livre.

Sempre que possível ou caso se considere necessário, reduzir-se-á o número de participantes na realização das atividades, desde que não comprometa o seu funcionamento.



## Medidas de higienização antes e depois da atividade

i. O participante deve higienizar as mãos antes e após terminar a atividade;

As atividades de Bodyboard/Surf são dinamizadas pela Academia do Mar.

As deslocações para a praia serão realizadas a pé por todos os grupos/equipas. Cada grupo/equipa será acompanhado pelo seu respetivo monitor. Será utilizada uma praia concessionada, Praia 37 em Espinho, de acordo com o n.º 8 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 32/2011 de 7 de março.

### **5. Lanche da manhã/tarde**

Cada participante deve ser portador do seu lanche. Este deverá estar acondicionado em recipiente próprio. Cada grupo/equipa terá uma zona de lanche reservada, ao ar livre.

### **6. Almoço**

As refeições serão confeccionadas e servidas na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida. Serão cumpridas todas as recomendações da DGS emanadas através da Orientações n.º 014/2020 e n.º 024/2020.

### **7. Balneários e instalações sanitárias**

Os balneários serão utilizados apenas para depósito de objetos pessoais, troca de vestuário e utilização das instalações sanitárias. Este espaço será higienizado regularmente, de acordo com a orientação n.º 014/2020 da DGS.

Os participantes utilizarão as instalações sanitárias que se situam no interior dos balneários masculinos e femininos. Estas garantem as condições necessárias para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos com água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável e solução alcoólica. Este espaço será higienizado regularmente, de acordo com a orientação n.º 014/2020 da DGS.

### **8. Atuação Perante um Caso Suspeito**

Perante a identificação de um caso suspeito, este será encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos. Os encarregados de educação do caso suspeito serão de imediato contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24), o que também poderá ser feito pelo CFDVN'os Mochos.

Todos os encarregados de educação serão informados em caso de existência de um caso suspeito.

