



PLANO DE CONTINGÊNCIA FDI-PORTUGAL

RETOMA DA ATIVIDADE DESPORTIVA

SETEMBRO 2020

PLANO DE CONTINGÊNCIA FDI-PORTUGAL

RETOMA DA ATIVIDADE DESPORTIVA

1. Introdução

O Plano de Contingência para Prevenção de Transmissão do Coronavírus (COVID-19) no âmbito das atividades a desenvolver pela Federação de Desportos de Inverno de Portugal FDIP), a seguir sucessivamente referido como Plano, apresenta as orientações estratégicas para a sua implementação.

A situação epidemiológica em Portugal causada pela doença COVID-19 tem exigido a aprovação de medidas extraordinárias com vista a prevenir a transmissão daquela doença. A prioridade de prevenção da doença, contenção da pandemia e garantia da segurança dos atletas, treinadores, dirigentes e funcionários, alia-se agora a uma necessidade de levantamento gradual das suspensões e interdições decretadas durante o período do estado de emergência, repercutindo-se agora num caminho de regresso gradual da atividade económica ao seu normal funcionamento, mediante a avaliação do quadro epidemiológico, sanitário, social e económico.

2. Natureza

O Plano é de natureza transitória, fundamenta-se na necessidade de salvaguarda de interesses de natureza pública (saúde pública, segurança, outros) e as medidas adotadas no seu âmbito e para prossecução daqueles interesses serão as estritamente necessárias, acompanhando as Recomendações que a DGS e demais entidades públicas vão emitindo a cada momento.

3. Âmbito

No que diz respeito ao âmbito, o presente Plano abrange:

- As competições Nacionais, oficiais organizadas no seio da FDIP;
- Preparação das Seleções Nacionais (treinos, concentrações de estágio e competições internacionais);
- O género Masculino e Feminino;
- Todas as modalidades que esta federação tutela;
- Todos os escalões, de ambos os géneros;
- Outras atividades desenvolvidas (participação em organismos internacionais, ações de formação, assembleias gerais, outras).

4. Operacionalização do plano

Todos os que exerçam atividade na Federação de Desportos de Inverno de Portugal devem ter conhecimento, formação e treino relativamente aos procedimentos constantes no Plano, incluindo o reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, e as medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

5. Coordenação do Plano

A aplicabilidade e monitorização do Plano será da responsabilidade FDI-PORTUGAL, através do seu vice-presidente, Pedro Flávio Martins, desenvolvendo as seguintes ações:

- Coordenar a atuação global; Avaliar a evolução da situação; Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano; Informar/notificar a DGS; Obter e consolidar informação atualizada.

6. Ativação do Plano

A ativação do Plano é determinada pelo Presidente da Direção da Federação de Desportos de Inverno de Portugal, Pedro Farromba, que deverá ter especial atenção às seguintes situações:

- O nível de alerta Pandémico definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e correspondente recomendação de implementação pelo MS/DGS;
- Na presença de caso suspeito no seio da FDI-PORTUGAL;
- Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional/municipal.

7. Desativação do Plano

O Plano será desativado, por determinação do Presidente da Direção da Federação de Desportos de Inverno de Portugal

8. O que é a COVID-19

Trata-se de uma infecção viral cujos primeiros casos foram registados em finais de novembro de 2019 na cidade Wuhan, capital da província chinesa de Hubei. A 7 de janeiro de 2020 foi identificado um novo Coronavírus, designado 2019-nCoV. Estima-se que entre o contágio e o início dos sintomas possam decorrer entre 2 a 14 dias.

Quais os sintomas:

Os sintomas podem ser semelhantes ao de uma vulgar infecção gripal, tais como:

- Febre;
- Fadiga;
- Espirros (inconstantes);
- Tosse;
- Dificuldades respiratórias;
- Dores musculares;
- Cansaço.

Como se transmite

Pode transmitir-se por gotículas respiratórias, pelo contacto direto com secreções infeciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

9. Definição de Caso suspeito

É considerado caso suspeito todo o indivíduo que cumpre os seguintes critérios:

| Critérios Clínicos | | Critérios Epidemiológicos |
|--|---|---|
| Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização | E | Histórico de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Contacto com Caso confirmado ou provável de infecção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19 |

10. Procedimentos perante Caso Suspeito

São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de infecção respiratória aguda, febre, tosse ou dificuldades respiratórias, ou que tenham tido contacto confirmado ou provável com sujeitos infetados por COVID-19. Perante a suspeita de um cidadão infetado por COVID-19, devem adotar-se, de imediato, medidas de isolamento, em estreita articulação com a Autoridade de Saúde Local. Quem prestar assistência deve assegurar a utilização de uma máscara e luvas descartáveis.

11. Grupos de risco

Abrange todas as pessoas que se encontram mais vulneráveis no combate ao vírus podendo a eliminação do mesmo prolongar-se ou ficar comprometida, caso as defesas naturais do doente se encontrem debilitadas, seja por idade avançada, seja por doença aguda ou crónica. Nestas circunstâncias encontram-se as grávidas, a população idosa (idade igual ou superior a 65 anos), os doentes crónicos, como são os diabéticos, os portadores de doenças autoimunes ou de doenças crónicas pulmonares cardíacas, renais ou hepáticas.

12. Medidas Gerais de Prevenção e Proteção

De acordo com as orientações emanadas pela OMS e DGS, devem ser as seguintes:

- Cumprir os procedimentos básicos para higienização das mãos (lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções à base de álcool);
- Cumprimento das regras de etiqueta respiratória:
 - Cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir;
 - Utilizar um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias, o qual deve ser prontamente eliminado em contentor de resíduos próximo;
 - Em alternativa, tossir ou espirrar para o braço/manga evitando a dispersão de partículas, e a consequente contaminação das mãos;
 - Higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias;
 - Evitar tocar nas mucosas dos olhos, boca ou nariz.
- Evitar contacto com pessoas com infecção respiratória;
- Evitar partilha de objetos de uso pessoal e comida;

- Sempre que um treinador, dirigente ou atleta da FDIP apresente sintomas de tosse, febre ou dificuldade respiratória conjugado com regresso recente de áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19 ou contacto com um doente infetado, deve ligar para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, informando também a direção da FDIP;
- Manter pelo menos 2 metros de distância em relação a outras pessoas, principalmente daquelas que apresentam sintomas de tosse ou febre.
- Nos 14 dias após o regresso de uma viagem, promover um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.~

13. Medidas Específicas de Prevenção e Proteção para modalidades de pavilhão (Hóquei no Gelo, Curling e Patinagem no Gelo)

O Plano de Contingência para os treinos e competições deve observar e estar sempre em consonância com as medidas a serem definidas e implementadas pela Direção Geral de Saúde, pelo que, se atuará e definirão estratégias sempre alinhadas com as recomendações da DGS, devendo observar-se:

- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto serão submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS. Assim, todas as áreas do pavilhão serão alvo de limpeza profunda, assim como retirados todos os objetos que possam ser acumuladores de sujidade como: cortinados, tapetes, taças, sofás e outros; As superfícies partilhadas e/ou áreas sociais (cadeiras, mesas, corrimões, maçanetas das portas e outros equipamentos) serão limpos e desinfetados regularmente; Será planificada e afixada a rota de limpeza e desinfecção diária das instalações;
- Promover a informação e sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- Todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA = ou solução à base de álcool) que se serão distribuídos pelas instalações. Para o efeito, deverá ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso;
- Em todos os espaços fechados e abertos, deverá ser promovido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc);

- A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, sendo proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica;
- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização da máscara é obrigatória para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza; praticantes em situações de não realização de exercício físico e, apenas quando a utilização de máscara não comprometa a segurança do praticante.
- Nos pontos de entrada definidos, serão montados postos de controlo, para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Estes postos de controlo, devem estar equipados com termómetro, desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), solução de desinfeção de superfícies e saco de armazenamento de resíduos. Sem prescindir, todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem efetuar a Auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com Covid-19, contactando para o efeito, a Linha SNS24: 808 24 24 24 – Norma 004/2020 da DGS;
- Será mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e agentes desportivos (nome, email e contacto telefónico, ou nome e n.º de licença federativa no caso de agentes desportivos inscritos na Federação), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída);
- A presença de público nos treinos e competições desportivas, depende da legislação em vigor;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24;
- Consultar diariamente as diretrizes da DGS em www.dgs.pt. Todas as informações e procedimentos básicos para a higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação de máscara, encontram-se em anexo, a este Plano e disponibilizados em locais estratégicos do Pavilhão;
- Nos treinos de hóquei, durante as “scrimmages” não são permitidos “face-offs”. As “Scrimmages” só poderão ser de 3 contra 3 + guarda-redes de cada um dos lados;
- Terão que ser garantidas duas cadeiras vazias entre os atletas quando estão sentados no banco.

14. Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários

A utilização dos balneários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 e 030/2020 da DGS. Na utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche serão consideradas as seguintes recomendações:

- Caso disponham de alternativa, deve-se evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- Deve ser respeitada a lotação máxima definida, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre atletas;
- Sempre que seja restringida a utilização de balneários, deve ser permitido o acesso a cacos (distanciamento físico de 2 m) e a instalações sanitárias;
- Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento de pessoas;
- Deve existir um desinfetante de mãos em cada balneário, em local fixo e visível a todos, devendo ser estimulada a sua utilização;
- Os atletas devem lavar as mãos ao chegar ao balneário e antes de sair devem repetir o procedimento.

15. Termo de Responsabilidade

Todos os agentes desportivos devem assinar um termo de responsabilidade (Anexo 1 à Orientação n.º 036/2020 da DGS, que se encontra também em anexo ao presente Plano), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de controlo e prevenção da infecção, bem como o risco de contágio durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

16. Medidas a adotar pela FDIP

- NO PLANO INTERNO (funcionamento e serviços)

O regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, estabelecido pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, define como obrigação do empregador, público ou privado, assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção.

Numa primeira fase, foram disponibilizados, aos colaboradores e visitantes, dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica para as mãos. O folheto informativo com recomendações, disponível no site da DGS, foi afixado nos locais que proporcionem a transmissão da sua mensagem de modo eficiente e eficaz

ao maior número possível de pessoas.

Em caso de necessidade, a Direção procederá à identificação dos serviços mínimos a prestar pela FDIP, de acordo com os recursos humanos disponíveis que poderão ser reduzidos em razão de uma eventual suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

- NO PLANO EXTERNO

- Competições nacionais: **Suspensão de toda a atividade desde Março de 2020 até estarem reunidas as mínimas condições de segurança, no contexto nacional e internacional;**
- Seleções nacionais U12, U14 e U16 (trabalhos de treino e competição dos escalões de formação): **Suspensão de toda a atividade desde Março de 2020 até estarem reunidas as mínimas condições de segurança, no contexto nacional e internacional ;**
- Seleções nacionais juniores e absolutos: **Suspensão de toda a atividade em Março de 2020, entretanto retomada em Julho de 2020, no que se refere trabalhos de treino de preparação competitiva dos atletas.**
- Programas da FDI-Portugal (Ski4All, Brincar na Neve, Curling4Schools e Learn to Play – Hóquei no Gelo): **Suspensão de toda a atividade desde Março de 2020 até estarem reunidas as mínimas condições de segurança. Os referidos programas podem ser redesenhados para poderem vir a ser realizados dentro dos condicionalismos e normas existentes.**
- Ações de Formação: **Suspensão de todas as atividade de formação de juízes e treinadores, até 31 de agosto de 2020.**
- Participações de dirigentes em organismos internacionais: **Adiadas / canceladas ou participação através de videoconferência;**
- Reuniões de Direção: **Realizadas presencialmente, cumprindo todas as normas de segurança e distanciamento físico, ou por videoconferência, nos termos legais e estatutários;**
- Assembleias Gerais: **Realização por videoconferência, nos termos legais e estatutários.**

17. Protocolos específicos para atividades competitivas ou de formação

- Em função das atividades a desenvolver, deverá ser criado um protocolo anti-Covid específico para as atividades competitivas ou de formação sob a tutela da FDI-Portugal, tendo como base o presente documento.
- O responsável pela modalidade, competição ou formação será responsável por desenvolver o documento e submetê-lo ao Coordenador do Presente Plano de Contingência, para aprovação.

18. Fontes de Informação Permanentes

Recomenda-se a leitura atenta das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na sua página, disponível através do link <https://www.dgs.pt/>, as quais vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

A FDI-Portugal encontra-se a acompanhar as seguintes entidades com vista à atualização deste plano:

- Direção Geral de Saúde (DGS) - <https://www.dgs.pt/>
- Organização Mundial de Saúde (OMS) - <https://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt/>
- Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) - <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- Instituto Português do Desporto e Juventude IP (IPDJ) - <https://ipdj.gov.pt/>
- Comité Olímpico de Portugal (COP) - <https://comiteolimpicoportugal.pt/>
- Comité Paralímpico de Portugal (CPP) - <https://paralimpicos.pt/>
- Confederação do Desporto de Portugal (CDP) - <https://www.cdp.pt/>
- Federação Internacional de Ski (FIS) - <https://www.fis-ski.com/>
- Federação Internacional de Hóquei no Gelo (IIHF) - <https://www.iihf.com/>
- Federação Mundial de Curling (WCF) - <https://worldcurling.org/>
- Federação Mundial de Snowboard (WSF) <https://www.worldsnowboardfederation.org/>
- Federação Internacional de Luge - <https://www.fil-luge.org/>
- Federação internacional de Bobsleigh e Skeleton (IBSF) - <https://www.ibsf.org/en/>
- União Internacional de Patinagem no Gelo (ISU) - <https://www.isu.org/>

19. Qualquer situação não prevista neste plano será decidida pela direção da FDI-PORTUGAL.

Covilhã, 22 de Setembro 2020

O coordenador do Plano

Pedro Flávio Martins

ANEXOS

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.
Deite o lenço no lixo



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

**LIGUE
SNS 24**

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPÚBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODA DGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24



Direção-Geral da Saúde

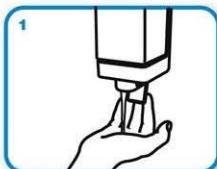
Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: **40-60 seg.**



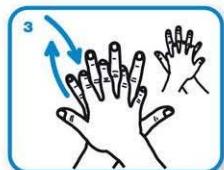
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



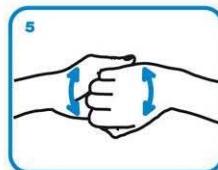
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



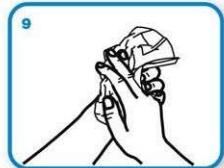
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



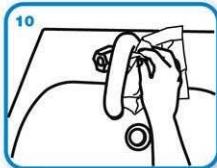
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



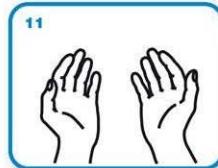
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

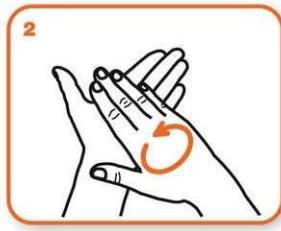
Fricção Anti-séptica das mãos



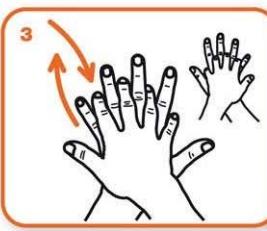
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



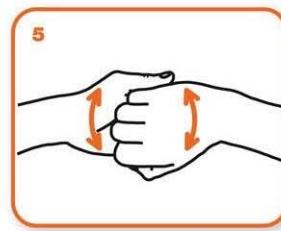
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



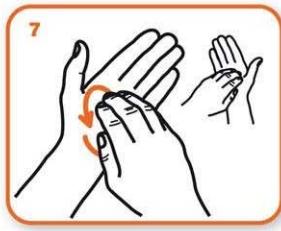
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



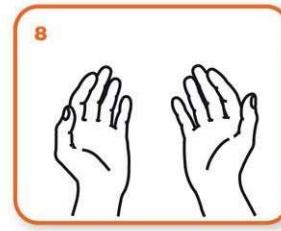
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

WORLD ALLIANCE
for PATIENT SAFETY



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



- 2º
VER A POSIÇÃO CORRETA
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



- 3º
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS /ELÁSTICOS



- 4º
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo



- 5º
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

- 1º
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



- 2º
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRAR



- 3º
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

- 1º
LAVAR AS MÃOS



- 2º
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS /ELÁSTICOS



- 3º
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FREnte DA MÁSCARA



- 4º
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
 #ESTAMOSON
 #UMCONSELHODADGS

COVID-19

ANEXO 1 - Modelo de Termo de Responsabilidade**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infecção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202____

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
