

Comunicado COVID19 - para Centros e Técnicos (5 maio 2020)

As últimas resoluções do Conselho de Ministros de 30 de abril de 2020 (nº 33-A /2020) emanadas pelo Governo declararam a passagem do estado de emergência decretada a 13 de março (Decreto-lei nº10-A/2020) para a situação de calamidade e vieram estabelecer as estratégias de levantamento de medidas de confinamento no âmbito da continuação do combate à pandemia da doença COVID 19 para as várias áreas da sociedade portuguesa.

No que diz respeito às atividades físicas e desporto, área na qual se enquadram as atividades desenvolvidas pelo PNMC e respectiva rede de Centros de Marcha e Corrida (CMC) estas resoluções no seu artigo 16º determinam o seguinte :

Artigo 16.º

Atividade física e desportiva

1 - A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:

- a) Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;
- b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;
- d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.

2 - É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes.

3 - Excetuam-se dos limites estabelecidos no número anterior os atletas profissionais ou de alto rendimento.

4 - As instalações desportivas em funcionamento para efeitos dos números anteriores regem-se pelo disposto no artigo 11.º, com as devidas adaptações.

Anexo I ao artigo 5º- Manutenção durante o mês de Maio do encerramento obrigatório de instalações cobertas, independentemente da tipologia ou dimensão.

Acreditamos que esta será a primeira de várias fases para iniciarmos de forma gradual o caminho da “nova” normalidade das nossas vidas nas várias atividades das rotinas diárias de todos, sem perder o “foco” na prevenção da doença e contenção da pandemia até o risco ser inexistente.

Independentemente, das orientações emanadas pelo Governo em que “passa a ser admitida a atividade física e a prática desportiva ao ar livre que não envolva contacto físico, desde que no respeito de regras de higiene e sanitárias” demonstrarem alguma abertura para o reinício da atividade dos CMC, consideramos que existem assimetrias e especificidades próprias de cada Região, localidade, entidades e grupos sociais na forma como foram afectados pela pandemia COVID 19 e que esta especificidade poderá levar á análise e aprovação de medidas extraordinárias proporcionais e de carácter local com vista a poder controlar a situação epidemiológica a nível local.

Apesar da possibilidade de iniciarem as suas atividades a 4 de Maio de 2020, o PNMC sugere a todos os CMC a manutenção da suspensão das suas atividades presenciais para depois e de forma gradual serem adoptadas as medidas agora implementadas e /ou outras a implementar para se proceder a uma aberta em pleno e com a segurança adequada.

Sem prejuízo das competências das entidades responsáveis por cada CMC, na fixação de regras de proteção da saúde individual e coletiva dos seus cidadãos, o PNMC apresenta o seu contributo relativo ao cumprimento do previsto 16º, ponto 1, alínea d), ou seja a necessidade de em caso de funcionamento, do cumprimento de um Manual de Procedimentos em cada CMC.

O guia que se apresenta pretende funcionar como orientação para a elaboração dos Manuais de Procedimentos a implementar em cada Centro e tem como base as orientações da DGS e a especificidade das atividades realizadas em cada CMC.

Solicita-se a todos os técnicos responsáveis dos CMC, a necessidade de se cumprirem de forma rigorosa as medidas indispensáveis à contenção da infeção.

Aos praticantes, optando por realizar a sua atividade física no seu CMC, solicita-se que o façam cumprindo as diretrizes gerais do Governo assim como dos próprios CMC.

Nota : A avaliação do quadro epidemiológico previsto realizar pelo Governo de 15 em 15 dias no plano sanitário, social e económico, poderá levar à implementação das medidas (prorrogação ou modificação das suspensões ou interdições) consideradas fundamentais para se evitar a proliferação de casos, alterando a posição agora assumida pelo PNMC.

Coordenação PNMC

Linda a velha, 5 de maio de 2020

Guião para a elaboração do MANUAL DE PROCEDIMENTOS PNMC – CENTROS DE MARCHA E CORRIDA

1- Introdução

Vivemos tempos difíceis e numa situação nunca antes vivida. O país parou e de um momento para o outro deixámos de ter as nossas rotinas e fomos obrigados a adaptar os nossos métodos de trabalho.

No PNMC e no trabalho desenvolvido nos vários Centros de Marcha e Corrida (CMC) o acompanhamento e orientação presencial dos membros do Programa nacional de Marcha e Corrida apesar de suspensão, não deixou de constituir a nossa preocupação quer na colaboração na implementação das medidas de segurança e controlo da pandemia COVID 19 quer na manutenção da relação com todos no sentido de manter os seus níveis de saúde e condição física através da manutenção dos níveis possíveis de atividade física em situação de quarentena e confinamento a que todos fomos sujeitos.

Seguindo as primeiras orientações da DGS e na linha das orientações da FPA para as restantes áreas de intervenção, por uma questão de prudência e também de responsabilidade fomos os primeiros a suspender as atividades presenciais nos Centros e a suspender o Encontro Nacional de Centros de Marcha onde a participação média ronda os 600 participantes em média. Tal decisão poderá ter-se revelado importantíssima na propagação da pandemia junto dos nossos membros e respectivas famílias.

Tal fato leva-nos a manter suspensas as inscrições no PNMC até data a definir.

Na medida em que se considera que as atividades realizadas nos CMC destacam-se no restabelecimento e no nível de importância para a nossa saúde física e mental, o papel dos CMC de marcha e corrida vai revelar-se muito importante para o bem estar da população portuguesa nos próximos tempos.

Criado para responder as necessidades dos cidadãos desde a sua génese, o PNMC, tornou-se na última década num programa imprescindível na promoção e generalização da prática desportiva junto da população portuguesa procurando elevar a qualidade de vida dos praticantes e como tal é nosso objectivo como o presente documento preparar-nos para o momento do regresso, de demonstrar a importância do PNMC ao país, mas é também a hora de nos adaptarmos às restrições existentes, e a novas formas de organização e métodos de trabalho para podermos cumprir a nossa missão.

De ora em diante a par da responsabilidade individual de cada um de nós como cidadãos, haverá também que respeitar orientações superiores e ter em conta vários aspetos normativos quanto à prática da actividade física nos centros de marcha e corrida.

Hoje a prática da atividade física realizada de forma regular, consciente e orientada por técnicos qualificados ganha mais força!

O presente guia para a elaboração do Manual de Procedimentos local resulta das resoluções do Governo relativas ao período de retoma em que nos encontramos e que se pretende-se que venha a funcionar como um guia para a organização, preparação e condução das atividades nos CMC.

Após a elaboração do respectivo Manual de Procedimentos caberá à entidade responsável de cada Centro a sua apresentar às entidade de saúde locais para aprovação e posterior implementação.

2- Deslocações para os CMC

No caso de haver necessidade de deslocação em meios de transporte próprios para os CMC onde decorrem as atividades, as últimas resoluções do Conselho de Ministros de 30 de abril de 2020 (nº 33-A /2020), preveem o seguinte:

Artigo 3.º Dever cívico de recolhimento domiciliário

1 - Os cidadãos devem abster-se de circular em espaços e vias públicas, bem como em espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas, e permanecer no respetivo domicílio, exceto para deslocações autorizadas pelo presente regime.

2 - Para efeitos do disposto no número anterior, consideram-se autorizadas as:

- i) Deslocações de curta duração, para efeitos de fruição de momentos ao ar livre;
- i) Deslocações para efeitos de atividade física e prática desportiva individual e ao ar livre, incluindo náutica ou fluvial;
- v) Retorno ao domicílio pessoal;

5 - Sem prejuízo do estabelecido nos números anteriores, em todas as deslocações efetuadas devem ser respeitadas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças e serviços de segurança, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas.

3- Prática nos CMC

Embora com respeito pelas regras de segurança resultantes do combate à Pandemia COVID 19, os CMC continuarão a constituir-se como locais de acolhimento que proporcionarão a todos os participantes a prática da marcha e da corrida. Na sua essência os CMC continuarão a ter como preocupação fundamental, a melhoria dos índices de saúde e aptidão física dos membros inscritos.

A administração, gestão e coordenação das atividades do Centro de Marcha e Corrida é da responsabilidade da entidade promotora, à qual compete assegurar a sua eficácia e o seu pleno funcionamento.

Cada Centro deve nomear um responsável técnico que superintende tecnicamente as atividades desenvolvidas a nível local competindo-lhe fazer zelar pelo respeito das regras do presente Manual.

De acordo com o Artigo 16º do Diário da República, 30 de Abril de 2020, a prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:

- a) Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;
- b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;
- c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;
- d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.

e - É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes.

No seguimento destas indicações, o Programa Nacional de Marcha e Corrida aconselha que sejam tomadas as seguintes estratégias de organização (a constar no Manual) :

1-Possuir a lista atualizada de contactos dos Membros inscritos no PNMC e praticantes regulares de cada Centro;

2-Informar os praticantes, que não devem comparecer em treinos, se estiverem doentes ou com sintomas ligeiros da doença COVID-19 (tosse, febre acima dos 38º, dificuldades respiratórias, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia, perde de olfacto).

3-Antes de acederem às atividades do respetivo CMC, todos os participantes envolvidos terão de enviar/entregar ao responsável de cada CMC o **termo de responsabilidade individual** devidamente assinado (em anexo e a adequara cada Centro) .

4-Criação de um dia de prática exclusiva para membro com idades superiores a 65 anos;

5-Manutenção dos dias e horas de prática conforme o período Pré- Covid. Os horários e períodos de funcionamento e frequência semanal mencionados anteriormente podem vir a ser adaptados às realidades locais sempre que razões de ordem de saúde pública, técnica ou relacionadas com o índice de utilização o justifiquem.

6-Manutenção dos locais de reunião / concentração para inicio e fim da atividade devidamente sinalizados;

7-Impedimento de acesso à utilização de balneários;

8- Abrir em formato virtual (facebook ou site do CMC) inscrições para os treinos presenciais para um período de 4 semanas tendo em conta a limitação de 5 membros por sessão. Confirmação da inscrição por parte do técnicos aos membros escolhidos até 24 horas antes do inicio do treino;

9- De forma rotativa, dar oportunidade de participação aos restantes praticantes ao longo das sessões previstas

10-Limite de técnicos por treino: 1 técnico;

11-Utilização de máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento da prática propriamente dita;

12-Utilização de gel para a higiene das mãos no final das sessões de treino a fornecer pela organização

13- Na atual situação em caso algum a entidade responsável pelo CMC é responsável pelo eventual desaparecimento de haveres e/ou objetos pessoais nos locais onde se iniciam e terminam as atividades.

14- Independentemente da reformulação ou não dos objetivos individuais recomenda-se após este longo período de confinamento, a avaliação do estado de saúde de cada membro de modo a detetar eventuais factores de risco e garantir não possuir, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver nos CMC após este longo período de paragem.

15- Todos os participantes ao participarem voluntariamente nas atividades de cada Centro obrigam-se a respeitar e cumprir as indicações e orientações que os técnicos e funcionários do Centro lhe transmitirem;

16-Em caso de existência de condições atmosféricas adversas, a decisão de realização ou não do treino previsto depende única e exclusivamente do técnico responsável .

4- Apoio Virtual

A prática de atividade física em casa em situações de confinamento poderá em muitas das realidades e contextos sociais ser uma boa estratégia para manutenção dos níveis de saúde e condição de física, permitindo igualmente manter a dinâmica e sentimento de filiação dos centros junto dos seus membros.

Para a criação deste apoio virtual, os técnicos podem criar os seus próprios espaços utilizando para tal e sem custos associados as redes sociais - Instagram, Facebook e Site ou aplicações digitais para colocação de conteúdos informacionais ou técnicos – Zoom, Teams, etc .

Relativamente aos conteúdos a abordar, estes poderão ser:

- Escritos, gráficos, sinalética fluxogramas ou com imagem e desenvolvidos de acordo com as especificidades de programação de cada centro no período Pré – COVID .

Estas atividades de caráter virtual propostas, podem seguir as seguintes orientações metodológicas:

1. Atividade física orientada e de acordo com os objetivos e com o nível de cada praticante;
 2. Treinos complementares á prática recreativa isolada;
 3. Criação de pequenos vídeos para os praticantes que não podem comparecer nos treinos em grupo;
 4. Criação de pequenos vídeos para praticantes com algumas limitações;
 5. Criação de planos individuais simplificados de treino para praticantes não familiarizados com os avanços tecnológicos;
- Criação de planos individuais de treino para praticantes familiarizados com os avanços tecnológicos utilizando as respectivas “apps” e com determinado objectivo.

5- Prática recreacional

A inscrição no PNMC permite aos participantes terem acesso aos percursos definidos em cada Centro que podem ser utilizados em regime livre sem a presença de técnicos conforme legislação de 30 de abril de 2020 (nº 33-A /2020), que preveem o seguinte:

1 - A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:

- a) Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;
- b) Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;

- c) Impedimento de acesso à utilização de balneários;
- d) O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.

2 - É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional **até dois praticantes**.

Neste tipo de prática as orientações a dar ao praticantes passam sobretudo por que cada um saiba respeitar o seu ritmo de caminhada / corrida e escala de esforço nas atividades complementares .

Reconhecer as suas limitações e dificuldades na realização de determinadas tarefas

Pedir aconselhamento com técnicos qualificados .

Nota : Nestas situações a atividade não está coberta pelo Seguro do PNMC associado a cada inscrição.

6- Medidas de higiene (Estas medidas seguem as orientações da DGS)

1. Lavar frequentemente as mãos antes e depois dos treinos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos 20 segundos;
2. Reforçar a lavagem das mãos após se assoar, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
3. Como alternativa, para a higiene das mãos, usar uma solução à base de álcool;
4. Utilizar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
5. Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar sempre de seguida as mãos;
6. Tossir ou espirrar para o braço com cotovelo fletido, e não para as mãos;
7. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
8. Desinfetar e limar regularmente os espaços utilizados com detergentes e desinfetantes apropriados.

7- Atuação dos técnicos e Centros Marcha e Corrida

Na generalidade, a par das directrizes associadas ao atual estado de calamidade e respectivas restrições (mencionadas no ponto 3) os técnicos deverão ter em conta os seguintes aspectos relativos a sua intervenção:

1-Realizar de forma adequada e periódica a avaliação do estado de saúde (Realização de despiste de doenças e factores de risco / estratificação do risco cardiovascular), da composição corporal e da condição física de cada participante;

2-Prescrever o treino dentro de padrões de segurança e de acordo com as orientações técnicas e metodologias adequadas a cada praticante ou grupo (objectivos e características individuais)

3-Organizar as atividades que ajudem a promover a adesão dos praticantes ao programa, criando ambientes de treino seguros e motivantes

4- Organizar a nível local atividades de sensibilização, iniciação, aperfeiçoamento de atividades de marcha e corrida.

Às entidades responsáveis por cada Centro espera-se que complementem e apoiem o trabalho do técnicos nomeadamente:

- Informando, de forma clara e visível, os praticantes relativamente às novas regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança e outras relevantes aplicáveis ao Centro da sua responsabilidade;
- Divulgando junto da população, as atividades a realizar no âmbito do Centro de Marcha e Corrida, de forma a dar-lhes expressão e projeção, nomeadamente nos seus sítios da internet e através de outros meios de comunicação locais existentes;
- Mantendo uma ligação regular com a coordenação do Programa, de forma a garantir uma constante atualização de dados e apoio direto aos técnicos e praticantes;
- Estabelecendo protocolos com outras entidades que prevejam condições e benefícios para os seus praticantes.

8-Atitude segura e positiva – Desenvolvimento de competências individuais e colectivas

Saber lidar com as restrições existentes quanto à prática do exercício físico assim como no dia a dia é uma questão de bom senso de toda a sociedade.

Para um ambiente saudável, se todos respeitarem as decisões e as medidas necessárias a uma prática segura, os momentos e experiências no programa nacional de marcha e corrida continuaram a marcar a diferença!

Para um técnico do PNMC saber lidar com toda a situação e adaptar-se às funções próprias da sua intervenção junto de outras pessoas e ao momento que vivemos é um desafio que só será ultrapassado se mantivermos um espírito positivo e confiante de que tudo irá ficar bem.

A partir do momento da abertura do Centros, os técnicos passaram a estar em potencial risco de infecção pelo contacto com os praticantes que se apresentam sem a exigência de nenhum pré – requisito que salvaguarde o estado de ausência de infecção.

Os medos que todos nós atravessamos perante a presente situação serão sentidos, mais intensamente, quanto estiverem nesse contacto presencial com os vossos praticantes.

Nesta situação, é na necessidade de reforçar o respeito pelas regras de segurança que o vosso papel como técnicos de marcha e corrida assume um grau de importância maior, pois o vosso positivismo e confiança será transmitido para o seio do grupo com quem trabalham.

O espírito de união manter-se-á ativo e o prazer de ajudar o próximo, garantido a segurança de todas, terá que estar sempre presente, pois as pessoas sentir-se-ão mais confortadas se poderem comunicar os seus medos e sentimentos.

Esteja sempre atento ao comportamento dos seus praticantes mas sempre positivo perante qualquer situação!

Nota especial : A implementação da presente proposta de Manual de Procedimentos – exigido pela Lei de 30 de abril de 2020 (nº 33-A /2020) - carece de apresentação e respectiva autorização por parte da FPA à Direção Geral de Saúde para que se possam retomar as atividades nos Centros de marcha e Corrida de forma escalada e de acordo com as restrições inerente estado em que o País se encontra na fase de combate á pandemia COVID – 19 .

Linda a Velha , 4 de Maio de 2020

Termo de Responsabilidade

Para utilização das instalações desportivas e participação nas atividades do CMC de _____ durante a pandemia da doença COVID-19

Nome _____
Data De Nascimento _____
Nº de cartão de Cidadão _____
Data _____

Por este instrumento, eu, _____ declaro que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do Centro de Marcha e Corrida de _____, para efeitos de participação nas atividades de caminhada e corrida ao ar livre do referido Centro, resulta de uma DECISÃO POR MIM TOMADA, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito da prática da atividade física, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e a possibilidade de infecção pelo SARS- CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da própria atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais manter o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença(COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direcção-Geral de Saúde, bem como as recomendações dos serviços clínicos da _____ (colocar o nome da entidade responsável do Centro) _____ e do meu Médico Assistente.

Por fim, fazendo uso dos direitos que a Lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas e participação nas atividades do Centro de Marcha e Corrida de _____.

Assinatura _____ data : _____