



COMUNICADO Nº 14/20

24/04/2020

ÍNDICE

1. COVID-19 – NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS COM VISTA A REABERTURA
2. PROTOCOLO FPN E CLINICA MÉDICA DA FOZ-GRUPO LUSÍADAS SAÚDE

1. COVID-19 – NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS COM VISTA À REABERTURA

A Federação Portuguesa de Natação tem assumido, desde o início da Pandemia COVID 19, uma posição dinâmica globalmente favorável à disponibilização não restritiva das instalações / condições físicas necessárias à manutenção do treino dos atletas abrangidos pelo PREPOL, desde que salvaguardadas as condições mínimas de segurança sanitária preconizadas pela DGS e devidamente enquadradas, numa determinada fase, para os atletas de alto rendimento desportivo tendo como base legal o ponto 3 do Artigo 5º do Decreto n.º 2-A/2020 de 20 de março de 2020 e o ponto 3 do Anexo I do mesmo Decreto [a que se referem o artigo 7.º, a alínea a) do n.º 2 do artigo 12.º e a alínea a) do n.º 1 do artigo 32.º].

Passado que está mais de 1 mês de Estado de Emergência Nacional, e a previsível derrogação do estado de emergência e reinício progressivo da atividade económica de alguns setores de atividade, torna-se pertinente, definir um conjunto de normas de segurança sanitárias e de higienização dos espaços aquáticos para que progressivamente e no ritmo que as entidades detentoras das instalações considerem adequado, retomar a atividade.

No caso particular o encerramento das piscinas e espaços aquáticos que ocorreu genericamente entre 9 e 19 de março 2020, parou por completo um setor que envolve muitos utilizadores e profissionais que se dividem entre monitores, técnicos de hidroterapia, hidroginástica, treinadores de Natação pura, Pólo Aquático, Natação artística, Natação adaptada e demais disciplinas.

Este facto é tão mais importante porquanto e relativamente aos planos de água, o PWTAG (Grupo de Assessoria e Tratamento de Água de Piscina de Saúde Pública do Reino Unido, <https://www.pwtag.org/>) afirma que “a água da piscina é um ambiente seguro e isento de COVID-19”, devido ao tratamento com cloro.

De acordo com as recomendações da OMS, antes de iniciar a qualquer atividade num espaço aquático, deve-se fazer uma hipocloração de 15mg / le e um ajuste paramétrico da água e, após e antes da abertura, recolher uma amostra de água para análise em laboratório e, assim, ter a certeza de que a piscina está em condições sanitárias e livre de agentes patogénicos.





Cabe, no entanto, a cada uma das entidades proprietárias dos espaços aquáticos a responsabilidade de assumir estes e outros protocolos de segurança e de higienização, assim como a reabertura das instalações, **sendo esta a posição institucional da FPN à data de emissão do comunicado, pesando toda a incerteza que decorre desta pandemia.**

NORMATIVAS PARA GRUPOS DE COMPETIÇÃO

GESTÃO DO ESPAÇO

Atendendo a que as instalações das piscinas não são da responsabilidade da FPN, e como tal não lhe competindo a determinação do modelo específico de gestão dos espaços exterior e interior a adotar, face à especificidade da modalidade cabe-nos sugerir algumas orientações no que concerne à integração do espaço interior da piscina com os períodos de treino.

1. Atribuir a cada nadador 4 m² de área em Dryland para aquecimento, respeitando assim a distância recomendada de afastamento de 2 m/pessoa. Definir na piscina a área seca destinada à atividade em Dryland. Deverão ser definidas 2 áreas de Dryland (A e B) para permitir organizar o espaço para 2 Grupos alternados (A e B) por cada período de treino.
2. Atribuir a cada atleta 1 pista por período de treino;
3. Para otimização do espaço, cada período de treino poderá ter simultaneamente atletas na água e em terreno seco (Grupo A e Grupo B). Enquanto os atletas de um grupo (A) nadam, os do grupo seguinte (B) aquecem em Dryland e vice-versa. Tempo para aquecimento em Dryland = 30 minutos; Tempo para treino em pista = 60 minutos; Tempo para desinfeção da área de Dryland = 30 minutos

Segue em exemplo o cronograma aplicável:

		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfeção
1º período 07:00h - 09:30h	Grupo A	07:00h Área A	07:30h – 08:30h Pistas	Área A 08:30h – 09:00h
	Grupo B	08:00h Área B	08:30h - 09:30h Pistas	Área B 09:30h – 10:00h

		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfeção
2º período 09:00h - 11:30h	Grupo A	09:00h Área A	09:30h – 10:30h Pistas	Área A 10:30h – 11:00h
	Grupo B	10:00h Área B	10:30h - 11:30h Pistas	Área B 11:30h – 12:00h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS





		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfecção
3º período 11:00h - 13:30h	Grupo A	11:00h Área A	11:30h – 12:30h Pistas	Área A 12:30h – 13:00h
	Grupo B	12:00h Área B	12:30h - 13:30h Pistas	Área B 13:30h – 14:00h

		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfecção
4º período 13:00h - 15:30h	Grupo A	13:00h Área A	13:30h – 14:30h Pistas	Área A 14:30h – 15:00h
	Grupo B	14:00h Área B	14:30h - 15:30h Pistas	Área B 15:30h – 16:00h

		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfecção
5º período 15:00h - 17:30h	Grupo A	15:00h Área A	15:30h – 16:30h Pistas	Área A 16:30h – 17:00h
	Grupo B	16:00h Área B	16:30h - 17:30h Pistas	Área B 17:30h – 18:00h

		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfecção
6º período 17:00h - 19:30h	Grupo A	17:00h Área A	17:30h – 18:30h Pistas	Área A 18:30h – 19:00h
	Grupo B	18:00h Área B	18:30h - 19:30h Pistas	Área B 19:30h – 20:00h

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS



		Aquecimento em Dryland	Treino água	Desinfeção
7º período 19:00h - 21:30h	Grupo A	19:00h Área A	19:30h – 20:30h Pistas	Área A 20:30h – 21:00h
	Grupo B	20:00h Área B	20:30h - 21:30h Pistas	Área B 21:30h – 22:00h

Total número máximo de atletas – treino / dia para piscina de 10 pistas (exemplo) = 7 períodos x 20 atletas por período = 140 atletas – treino / dia;

- O número de atletas que poderão permanecer na piscina por período de treino irá depender do número de pistas da piscina e da possibilidade de definir no espaço seco da piscina 2 áreas distintas de Dryland (mínimo de 4m² x número de pistas).
- Todas as piscinas já têm um sistema de controlo de acesso às instalações e, portanto, serão capazes de bloquear as entradas quando a capacidade máxima for atingida;
- Propõe-se limitar a capacidade das piscinas com contagem sistemática do número de participantes – capacidade máxima em função do número de pistas (cada período terá como número máximo de atletas = número de pistas x 2);
- Propõe-se controlar o acesso às piscinas, de modo a não gerar filas à entrada. A maioria dos Clubes / piscinas já tem um sistema informático de reservas para facilitar a gestão do número de pessoas;
- Diretrizes rígidas serão dadas às equipas dos Clubes e comunicadas aos atletas para explicar estas restrições e para aplicá-las rigorosamente;

DISTANCIAMENTO DE SEGURANÇA

- Antes de reabrirem, todas as piscinas realizarão as adaptações temporárias para fazer respeitar o distanciamento de segurança, bem como as medidas de prevenção de contágio do Covid-19, a fim de reforçar a segurança dos seus atletas e treinadores
- Marcação no chão das distâncias mínimas entre as pessoas na receção das piscinas;
- Proteções de acrílico ou vidro, no atendimento das receções;
- Implementação de recomendações para os atletas quanto ao uso dos equipamentos e higienização imediata após utilização;
- Evitar ao máximo o contacto físico entre os treinadores e os atletas;
- Será proibida a permanência prolongada dos atletas em socialização na piscina em terreno “seco” salvo nos momentos de treino específico, nomeadamente de aquecimento ou treino em Dryland;
- Deverá ser evitado o contacto cruzado entre os elementos dos grupos (Grupo A e Grupo B)



- Alterações na utilização dos balneários: redução da utilização para 50%, utilizando apenas de 2 em 2 cacifos, para manter a distância entre as pessoas;
- Encerramento dos chuveiros durante as primeiras semanas de reabertura.

MEDIDAS DE HIGIENE

Propõe-se também implementar medidas reforçadas de higiene sanitária nas piscinas, das seguintes formas:

- Fornecimento de produtos desinfetantes para todos os atletas na receção, balneários e blocos;
- Reforço do serviço de limpeza, com especial atenção às áreas A e B de Dryland previamente identificadas;
- Reforço da comunicação a todos os atletas, sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e sobre o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor emanadas pela DGS.

NORMATIVAS PARA AULAS NATAÇÃO E GRUPOS ESPECIAIS

DISTANCIAMENTO SOCIAL

- Assumindo como referência o espaço de 4m², proposto pela DGS e recomendado pela Portugal Activo|AGAP para a reabertura dos Clubes de Fitness e Saúde, define-se um espaço de 8m² por utilizador. Como exemplo uma piscina de 25x12.5m teria assim um limite de 38 utentes em simultâneo.
- Criação de um sistema de alternância na entrada na piscina de modo a que quando se der a rotação dos utilizadores do espaço a entrada na piscina seja feita de forma alternada por cada um dos topos.
- Horário especial e exclusivo para utentes Sénior por marcação – Maiores de 65 anos.
- Suspensão temporária da utilização livre ou criação de um horário específico para esta utilização por marcação, enquanto houver restrições associadas ao controlo pandémico, com n^o máximo de utilizadores/pista de 4 pessoas.
- Aulas de Grupo de Hidro (hidroginástica, Hidroterapia, etc.) só são possíveis realizar com marcação antecipada e respeitando o distanciamento de 8 m²/pessoa.
- Proibição das atividades aquáticas para bebés e para crianças sem autonomia na Piscina (sem adaptação ao meio aquático).

HIGIENIZAÇÃO SISTEMÁTICA

- Sabemos com algum grau de certeza que a cuba das piscinas é o espaço desportivo com maior grau de higienização e controlo sistemático do mesmo, pelas Administrações regionais de Saúde. Deste modo este controlo pode ser efetivado, se for esse o entendimento com uma regularidade maior, embora na maior parte dos casos as análises sejam feitas em regime mensal. Se em algum caso, nas medições diárias das piscinas havendo parâmetros que não estejam de acordo com a legislação, devem encerrar a piscina até se proceder ao equilíbrio dos parâmetros.





Os parâmetros químicos devem ser cumpridos segundo a lei e é da responsabilidade do DT da instalação a verificação e cumprimentos dos parâmetros 3 vezes ao dia.

2. Obrigatoriedade de passar pelo duche e lava-pés com líquido desinfetante mudado com regularidade definida pela ARS responsável.

3. Obrigatoriedade de existência de dispensador de álcool gel na entrada para o cais. Se as pessoas são obrigadas a passar pelo duche e ou lava-pés o dispensador deve estar antes dos duches de acesso ao cais de piscina (zona de balneários e no cais de piscina)

3. Permissão controlada da utilização do espaço de duches e casas de banho no interior dos balneários.

4. Possibilidade de utilização das casas de banho para o público. Os wc's de uso para público comum devem estar munidos de dispensar de gel antes da porta de entrada e dentro do wc, não podendo ser usados os wc dos balneários.

5. Espaço de balneário com permanência máxima de 10 minutos, apenas para mudar de roupa e assim permitir um tempo para lavagem e desinfeção do espaço antes da entrada do grupo seguinte.

6. Limpeza de cais de piscina pelo menos 1x/período (manhã, tarde e noite) com produtos certificados ARS/DGS.

Proteção Individual

1. Obrigatoriedade de utilização de máscara social na entrada e após a utilização da piscina.

2. Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada no cais da piscina.

3. Cada utilizador só pode usar o seu material individual de treino ou aulas, ou material fornecido pela Piscina que esteja colocado em tinas com desinfetante.

4. Todo o material didático das aulas deve ser desinfetado após cada utilização/aula. Deve ficar definido com que produto e que o mesmo seja certificado.

Conclusão

A apresentação deste documento visa essencialmente sensibilizar os órgãos tutelares sobre a problemática associada à paragem do setor e que vão desde:

a) Aspectos económicos, já que há um número cada vez mais significativo de profissionais cuja única fonte de rendimento é a resultante da sua atividade como técnicos de natação e das suas diferentes disciplinas, manutenção de piscinas, hidroterapia, treinadores e responsáveis por todos os serviços necessários ao funcionamento das instalações.

b) Aspectos desportivos, uma vez que a natação é uma modalidade desportiva que não consegue encontrar processos de treino alternativos de forma a substituir a utilização da piscina. Convém lembrar que mesmo que seja possível viabilizar a prática desportiva associada ao alto rendimento, este por si só não permite a viabilização económica das piscinas o que conduzirá a um provável e massivo encerramento de instalações caso o encerramento se prolongue.





c) Aspectos relacionados com a promoção da atividade desportiva e exercício físico. A piscina é um espaço desportivo privilegiado para a manutenção da atividade física de um espetro muito alargado da população nos mais diversificados escalões etários desde a primeira infância até à terceira idade.

Desta forma pretende-se que com a essencial salvaguarda da autorização da Direção Geral de Saúde possam considerar a reabertura destas instalações devidamente enquadrada no processo gradual de retoma das atividades de acordo com o levantamento das restrições inerente à implementação do estado de emergência.

2. PROTOCOLO FPN E CLINICA MÉDICA DA FOZ-GRUPO LUSÍADAS SAÚDE

“Porque nos preocupamos com as necessidades de todos os filiados da FPN, alargamos assim o nosso protocolo com Clínica Médica da FOZ – Grupo Lusíadas Saúde, e disponibilizamos para os filiados na FPN uma plataforma profissional para Vídeo Consultas Médicas, mantendo-se desta forma protegido.

Este serviço será gratuito, até ao final do Mês de Maio, para todos os atletas integrados na preparação olímpica, paralímpica, surdolímpica, e com acompanhamento no processo de tratamento ou melhoria da performance com o fisioterapeuta da FPN Daniel Moedas.

Vídeo-Consultas Médicas / Nutrição e outras a um **preço especial** para o grupo Elite/ Olímpicos etc.

Basta ligar para **Telf. 22 6178917**, e agendar a sua VideoConsulta com a especialidade médica ou com o profissional de saúde que desejar.

Será agendada a vídeo consulta no horário favorável a ambas as partes.

No dia agendado, e 5 minutos antes da hora agendada recebe um link (e-mail e sms) para se ligar à plataforma. O médico/Profissional de saúde recebe o mesmo alerta. Após ter dado permissão de imagem e som a consulta é iniciada, onde pode trocar ficheiros (exames / análises / etc) com o médico.

No final, se for necessário, receberá a sua receita médica por sms.

Se a consulta tiver um custo associado, recebe a fatura por email, e pode pagar por multibanco ou transferência bancária.

Em qualquer lugar que estejas estás protegido. “





Pela FPN

António José Silva
Presidente

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL
DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA
E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt