



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

ENQUADRAMENTO

A retoma da prática da Atividade Física Desportiva, no contexto da pandemia do COVID 19, obriga-nos a um permanente estado de reajustamento em função da sua evolução na sociedade civil, das medidas de atuação implementadas pelas autoridades e da legislação em vigor.

Desta forma, o **CFV – Clube de Futebol os Viriatos** desenvolverá a sua atividade no estrito cumprimento das orientações produzidas pela DGS em conformidade com normas emanadas pela Federação Portuguesa de Futebol e pela Associação de Futebol de Viseu.

Para além Norma Orientadora a seguir apresentada, determina-se a obrigatoriedade de todos os agentes desportivos assinarem o **Código de Conduta/Termo de Responsabilidade** (exceto no caso do menor de idade, que deverá ser assinado pelo representante legal, pai e ou encarregado de educação), para que seja permitida a sua participação na atividade.

Todos os colaboradores, treinadores e atletas devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir treinar se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24 (808 24 24 24), ou outras linhas específicas criadas para o efeito.

A norma orientadora abrange o seguinte:

1. Higienização
2. Utilização dos balneários nos treinos
3. Equipas técnicas
4. Equipamentos de proteção sanitária
5. Equipamentos de apoio aos treinos
6. Gestão de utilização e circulação no espaço de treinos
7. Horários e sessões de treino
8. Contacto social
9. Processos administrativos
10. Competição (Equipa visitada)
11. Competição (Equipa visitante)



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

NORMA ORIENTADORA DA PRÁTICA DESPORTIVA

CONTEXTO DE DOENÇA PROVOCADA PELO CORONAVIRUS SARS COV 2 - COVID 19

1. HIGIENIZAÇÃO

Para além de todas as orientações sobre as boas normas de etiqueta respiratória, da prévia e lavagem das mãos, e da correta utilização e descarte de máscaras respiratórias e lenços utilizados, proceder-se-á de acordo com o contexto específico de utilização do espaço de atividade.

Todo o material móvel utilizado (bolas e outros instrumentos de treino) é desinfetado antes e após o treino, pela equipa técnica responsável.

A mesma equipa técnica utiliza dispensador(es) de SABA (solução antisséptica de base alcoólica), para desinfeção das mãos de todos os atletas que participam no treino, na entrada e na saída dos espaços desportivos.

Os procedimentos de higienização dos balneários são da competência da equipa técnica, de acordo com o Plano de Contingência do recinto desportivo ou, na falta deste, de acordo com o Plano de Contingência do Clube.

2. UTILIZAÇÃO DE BALNEÁRIOS

A utilização de balneários ocorrerá de acordo com a regulamentação específica da DGS, no que concerne ao número de utilizadores em simultâneo por área útil, prevista no Plano de Contingência do recinto desportivo e devidamente assinalada à entrada dos balneários.

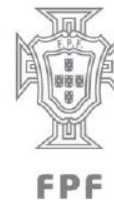
Em todos os espaços deve garantir-se o distanciamento físico mínimo de pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.

Tal poderá implicar, muito provavelmente, a impossibilidade de toda a equipa/escalão poder estar, em simultâneo, dentro dos balneários. Nessa circunstância, o acesso será faseado e efetuado de acordo com a indicação do técnico responsável.

Os balneários devem estar sempre arejados, pelo menos com uma porta ou uma janela sempre aberta.

3. EQUIPAS TÉCNICAS

É permitida aos técnicos a utilização do espaço de balneários e outros espaços fechados de trabalho, em cada recinto desportivo, para algum procedimento técnico e/ou de recolha de material, mas apenas por 2 elementos de cada vez.



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos treinadores e atletas que frequentaram os espaços de treino, por data e hora, para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

4. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO SANITÁRIA

Em todos os espaços fechados, ou abertos, em situações que envolvam proximidade entre pessoas, a utilização de máscara é obrigatória para:

- Equipas técnicas;
- Colaboradores ou dirigentes do clube;
- Atletas em situações de não realização de exercício físico.

Esta deve ser usada por todos na entrada e na saída do recinto desportivos. Cada atleta deve trazer um saco/recipiente individual (com o seu nome indicado no exterior) para colocar a sua máscara durante a Atividade do treino.

A higienização dos bancos e materiais utilizados é da responsabilidade da equipa técnica do Clube, antes e depois da respetiva utilização.

As equipas técnicas devem utilizar luvas descartáveis nos atos de desinfeção de objetos e higienização de espaços.

5. EQUIPAMENTOS DE APOIO AOS TREINOS

O uso de coletes é individualizado por cada elemento em treino, ficando proibida a troca de material de contacto corporal.

Todo o material móvel (bolas, marcas e outros acessórios) encontra-se previamente dividido por cada Grupo de Trabalho (vide ponto 7), para seu uso exclusivo, sendo higienizado após o final de cada sessão de treino.

A partilha de recipientes e utensílios de bebidas e comidas é proibida. A utilização de bebedouros deve ser restrita ao enchimento de recipientes individuais.

6. GESTÃO DE UTILIZAÇÃO E CIRCULAÇÃO NO ESPAÇO DE TREINOS

O Plano de Contingência determina o número máximo de utentes da prática desportiva, cabendo a responsabilidade de cumprimento desta norma ao técnico que orienta o treino. Na falta deste, esse limite consta no Plano de Contingência do Clube.



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

Todos os elementos em Atividade (Jogadores e Técnicos) devem marcar presença no recinto de treino 10 minutos antes do seu início e devem abandoná-lo imediatamente a seguir ao seu término. Cada treino deve ser concluído 5 minutos antes da hora limite.

Em caso de indício de febre, a temperatura do atleta pode ser medida por um técnico ou dirigente, na presença dos pais ou encarregados de educação, para verificar se a temperatura $\geq 38^{\circ}$. Se sim, deve aguardar 5 minutos para medir novamente. Caso se mantenha $\geq 38^{\circ}$ o atleta deve regressar a casa e não pode frequentar a Atividade nesse dia.

A utilização de corredores é feita em sentido único de entrada e saída dos espaços de atividade, minimizando o cruzamento frontal facial entre elementos presentes.

7. HORÁRIOS E SESSÕES DE TREINO

Ficam estabelecidos os seguintes grupos de trabalho e respetivos horários de treino:

Grupo de Trabalho 1 (Pré-competição)

3.ª feira - F7 Lordosa - 18h45 às 20h00

5.ª feira - F7 Lordosa - 18h45 às 20h00

Grupo de Trabalho 2 (Sub12)

2.ª feira - F7 Lordosa - 18h45 às 20h00

4.ª feira - F7 Lordosa - 18h45 às 20h00

Grupo de Trabalho 3 (Sub14)

2.ª feira - F7 Fontelo - 20h15 às 21h30

4.ª feira - Vila Chã de Sá - 20h00 às 21h15

6.ª feira - F11 1.º Maio - 19h30 às 20h45

Grupo de Trabalho 4 (Sub15)

2.ª feira - F7 Fontelo - 19h00 às 20h15

4.ª feira - Vila Chã de Sá - 20h00 às 21h15

6.ª feira - F11 1.º Maio - 19h30 às 20h45

Grupo de Trabalho 4 (Sub15)

3.ª feira - F11 Qta da Cruz - 20h45 às 22h00

4.ª feira - F11 1.º Maio - 18h30 às 19h30

6.ª feira - F11 1.º Maio - 18h30 às 19h30



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

8. CONTACTO SOCIAL

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), febre (temperatura $\geq 38^{\circ}$), dispneia/dificuldade respiratória, fortes dores musculares, de cabeça ou de garganta não devem comparecer no treino e devem informar imediatamente os contactos dos responsáveis que constam no Plano de Contingência do Clube.

Caso algum dos sintomas se faça sentir pelo atleta no decorrer do treino, este deve informar imediatamente o técnico ou o dirigente presente para se desencadear o procedimento de isolamento de acordo com o Plano de Contingência do recinto desportivo.

9. PROCESSOS ADMINISTRATIVOS

A comunicação direta presencial deve procurar ser minimizada o mais possível entre os atletas e os seus encarregados de educação com os serviços administrativos. Os documentos solicitados devem ser entregues ao técnico ou ao elemento da Direção presente em cada treino.

Apenas os processos com documentos pendentes urgentes deverão ser resolvidos diretamente com os serviços de gestão administrativa do Clube, mediante prévio agendamento. O acesso ao interior das instalações sede só pode ser efetuado por uma pessoa de cada vez.

Sempre que possível, privilegiar o contacto telefónico e/ou via email.

10. COMPETIÇÃO (EQUIPA VISITADA)

Se solicitado pelo Clube Visitante, o CFV procede ao envio antecipado do plano de contingência do recinto de jogo, juntamente com outras informações consideradas relevantes, tais como:

- locais de estacionamento das viaturas e sinalização do percurso até ao recinto de desportivo;
- localização dos balneários ou outros espaços destinados ao mesmo efeito, com respetiva lotação;
- indicação dos locais, na bancada ou outros, destinado a jogadores não convocados, restante staff técnico indispensável, e outros membros da hierarquia do futebol, cuja presença seja permitida por regulamento.

A troca de informações deve estar a cargo de pessoas com esta função específica (responsável pela comitiva) e através dos canais oficiais dos respetivos clubes.

Todos os elementos em Atividade (Jogadores e Técnicos) devem marcar presença no recinto de jogo 60 minutos antes do seu início.



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

Deve ser mantida sempre a etiqueta respiratória e é recomendada a higienização das mãos à entrada e à saída do recinto. Todos os atletas deverão usar máscara em todos os momentos, excetuando durante a prática de exercício físico.

A medição da temperatura das pessoas que irão ter acesso ao recinto desportivo nos termos regulamentares, pode ser feita com o devido consentimento, não podendo ser alvo de qualquer tipo de registo, reservando-se, o clube visitado, o direito à não admissão nas instalações por parte de quem se recuse a permitir a respetiva medição. O Gestor de Segurança do CFV deve verificar se a temperatura $\geq 38^{\circ}$. Se sim, a pessoa deve aguardar 5 minutos para medir novamente. Caso se mantenha $\geq 38^{\circ}$ deve recomendar-se à pessoa que não entre nas instalações e se isole das demais, com as devidas precauções sanitárias.

A utilização de corredores é feita em sentido único de entrada e saída dos espaços de atividade, minimizando o cruzamento frontal facial entre elementos presentes.

Enquanto o seu educando joga ou em qualquer outra circunstância, é permitida a presença dos pais ou encarregados de educação dentro do recinto de jogo de acordo com as orientações em vigor da DGS e em obediência às indicações dadas no local pelo Gestor de Segurança do CFV.

Os balneários devem ser utilizados em respeito das normas sanitárias, nomeadamente em termos de distanciamento mínimo entre os utilizadores (2 metros) e uso obrigatório da máscara (exceto durante o banho). Só poderão ser utilizados os chuveiros devidamente assinalados.

11. COMPETIÇÃO (EQUIPA VISITANTE)

O delegado ao jogo deve proceder ao preenchimento e manutenção da ficha de registo, e envio antecipado para o responsável do clube visitado, por forma a dar conhecimento do número de pessoas presentes no dia do jogo, bem como as respetivas funções. No recinto de jogo visitado, todas as pessoas do nosso clube devem proceder em total respeito e cumprimento pelas normas vigentes e de acordo com as indicações do delegado da equipa visitada e do Gestor de Segurança em serviço no dia de jogo.

DISPOSIÇÕES TRANSITÓRIAS

As presentes medidas orientadoras e normativas estão em permanente análise e avaliação, sendo reajustadas sempre que forem surgindo alterações ao contexto epidémico e às condições de enquadramento social e de prática, seja no estrito cumprimento das decisões da DGS e Governamentais, seja pela FPF e AFV, seja por decisão interna do CFV. Para além das normas específicas constantes deste anexo, devem ser consideradas, sempre que aplicáveis às circunstâncias e ao contexto, outras determinações emanadas pelas autoridades oficiais.



CONCLUSÃO



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

O regresso às atividades físicas desportivas coletivas implica que haja da parte de todos uma consciencialização individual e uma grande perceção de responsabilidade cívica para que tudo funcione em segurança, para se mitigar o contágio pela Covid-19 na tão desejada retoma das atividades desportivas.

Procuraremos assim reforçar a comunicação sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e seremos intransigentes quanto ao respeito e cumprimento das medidas de adotadas.

Não há margem para comportamentos de desrespeito e atos de negligência ou laxismos que possam colocar em risco os nossos atletas, técnicos, colaboradores ou dirigentes, para além da continuidade da atividade de prática de formação de futebol para todo o setor, a integridade física dos próprios e de terceiros.

A Direção

09.2021



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

PLANO DE CONTINGÊNCIA

PC1. Locais de treino

Campo de Futebol de 7 da Lordosa

Entidade responsável pelo recinto – Junta de Freguesia de Lordosa

Telefone 232 911 428 E-mail freguesialordosa@sapo.pt

Plano de Contingência disponível no Anexo 1 (elaborado pelo Clube)

Campo de Futebol de 11 da Quinta da Cruz

Entidade responsável pelo recinto – Município de Viseu

Telefone 232 439 720 E-mail fontelo@cmviseu.pt

Plano de Contingência disponível no Anexo 2

Campo de Futebol de 11 Primeiro de Maio

Entidade responsável pelo recinto – Município de Viseu

Telefone 232 439 720 E-mail fontelo@cmviseu.pt

Plano de Contingência disponível no Anexo 3

Campo de Futebol de 7 Fontelo

Entidade responsável pelo recinto – Município de Viseu

Telefone 232 439 720 E-mail fontelo@cmviseu.pt

Plano de Contingência disponível no Anexo 4

Campo de Futebol Pedra D'Águia

Entidade responsável pelo recinto – ASSRD Vila Chã de Sá

Telefone 232 954 640 E-mail desporto@associacaoovcs.pt

PC2. Condições de higiene e segurança dos locais de treino

Em todos os recintos enumerados no ponto anterior, devem ser rigorosamente implementadas e seguidas as regras estabelecidas pela Norma Orientadora do Clube.



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

Lotações máximas dos balneários em cada recinto desportivo:

Campo de Futebol de 7 da Lordosa

Lotação máxima de cada balneário (n.º 1 e n.º 2) – 5 atletas

O circuito de saída é efetuado pelo “portão da ambulância”

Campo de Futebol de 11 da Quinta da Cruz

Lotação máxima de cada balneário (n.º 1 e n.º 2) – 5 atletas

O circuito de saída é efetuado pela porta indicada no local.

Campo de Futebol de 11 Primeiro de Maio

Lotação máxima de cada balneário (n.º 1 e n.º 2) – 10 atletas

Lotação máxima de cada balneário (n.º 3 e n.º 4) – 15 atletas

O circuito de saída é efetuado pela porta junto aos balneários n.º 5 e 6.

Campo de Futebol Pedra D’Águia

Lotação máxima de cada balneário (B1 e B2) – 10 atletas

O circuito de saída é efetuado junto ao “portão da ambulância”

PC3. Área de isolamento e circuitos

Campo de Futebol de 7 da Lordosa – Área de isolamento na sala da arrecadação;

Campo de Futebol de 11 da Quinta da Cruz – Área de isolamento no Gabinete Médico;

Campo de Futebol de 11 Primeiro de Maio – Área de isolamento no Gabinete Médico;

Campo de Futebol de 7 Fontelo – Área de isolamento no Gabinete Médico;

Campo de Futebol de Pedra D’Águia – Área de isolamento no Gabinete Médico.

O circuito para cada gabinete/área de isolamento encontra-se devidamente sinalizado. O compartimento dispõe de sistema de ventilação natural, está equipado com mesa, cadeiras e kit de primeiros socorros, kit com água, contentor de resíduos, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel e máscaras descartáveis.

PC4. Procedimentos perante Caso Suspeito (COVID-19)

Se for detetado um caso suspeito durante a Atividade, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado para a Sala de Isolamento por um só



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

responsável técnico ou dirigente, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara. Na área de isolamento, deve contactar-se primeiro o pai ou encarregado de educação (caso seja um atleta menor) e, posteriormente, se autorizado por este, o SNS 24 de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos de limpeza e desinfeção (cf. Orientação 014/2020 da DGS).

PC5. Ações de formação no âmbito da COVID-19

A Norma Orientadora e o Plano de Contingência constam no sítio de internet do Clube e foram publicitados nas páginas das redes sociais Facebook e Instagram.

Os técnicos, dirigentes e colaboradores do Clube receberam formação técnica acerca da Norma Orientadora e do Plano de Contingência em 03/10/2020 na sede do clube.

PC6. Contacto atualizado da Autoridade de Saúde

ACES Dão-Lafões

Avenida António José de Almeida - Edifício MAS, 514-511 Viseu
Telefone - 232419900 E-mail - secret@srsviseu.min-saude.pt

Contacto preferencial **SNS 24 - 808 24 24 24**

Outros contactos telefónicos de emergência (para além do 112):

GNR - 232 467 956 PSP - 232 480 380 Hospital de S. Teotónio - 232 420 500

PC7. Identificação de um agente desportivo designado, e seu substituto para os impedimentos, devidamente qualificado para a articulação com a Autoridade de Saúde

Os responsáveis pela articulação com a Autoridade de Saúde são os seguintes:

Direção – Marco Dias (tIm 919 449 202)

Direção – Pedro Santos (tIm 966 825 553)

Enfermeiro – José Lage (tIm 963 937 473)



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

PC8. Número de pessoas e respetivas funções envolvidas na organização dos treinos

Ficam estabelecidos os seguintes responsáveis por cada grupo de trabalho:

Grupo de Trabalho 1 (Pré-Competição)

- Técnico – Vitor Lage (tlm 963 926 617)
- Técnico – André Monteiro (tlm 934 424 496)
- Técnico – Tomás Pereira (tlm 969 611 828)
- Direção – Marco Dias (tlm 919 449 202)
- Direção – Luís Coelho (tlm 962 912 747)

Grupo de Trabalho 2 (Sub12)

- Técnico – Rui Rolo (tlm 937 515 017)
- Técnico – João Silva (tlm 963 324 203)
- Direção – João Carlos (tlm 931 721 821)

Grupo de Trabalho 3 (Sub14)

- Técnico – André Monteiro (tlm 934 424 496)
- Técnico – Guilherme Figueiredo (tlm 919 851 520)
- Direção – Rui Duque (tlm 963 901 042)

Grupo de Trabalho 4 (Sub15)

- Técnico – José Miguel Mendes (tlm 962 752 539)
- Técnico – António Ramalho (tlm 926 533 160)
- Técnico – João Silva (tlm 963 324 203)
- Direção – Luís Marques (tlm 926 698 754)

Grupo de Trabalho 5 (Sub19)

- Técnico – Ricardo Gonçalves (tlm 969 919 705)
- Técnico – Paulo Costa (tlm 932 826 009)
- Técnico – Lúcio Gonçalves (tlm 964 146 337)
- Direção – Pedro Santos (tlm 966 825 553)



FUTEBOL MASCULINO
2021/2022

ANEXO 1 – Campo Futebol 7 de Lordosa



Legenda

A – Zona de espera (usar máscara e respeitar distanciamento social de 2m)

É efetuada a medição da temperatura de cada pessoa antes de entrar no recinto

B – Entrada exclusiva para atletas e técnicos (usar máscara), após desinfeção das mãos

C – Zona de entrada para o recinto

D – Zona de saída do recinto (usar máscara e manter distanciamento social de 2m)

E – Zona de isolamento (para casos suspeitos, conforme Plano de Contingência)

F – Balneários (usar máscara e manter distanciamento social de 2m)

G – Bancos Técnicos

H1 – Bancada sentada (acesso)

H2 – Bancada sentada

I – Parque de Estacionamento