

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DO CAMPO DE TÉNIS DE VILAR FORMOSO



COMPETIÇÕES DESPORTIVAS DE TÉNIS (TREINO E COMPETIÇÃO)

#### ÍNDICE

PARTE 1 – ENQUADRAMENTO GERAL DO PLANO	,
1. ENQUADRAMENTO	
1.1 ÂMBITO E OBJETIVOS	ن
1.2 Execução	4
1.3 Direção e coordenação do Plano	6
1.4 Ativação do plano	6
PARTE 2 – PREVENÇÃO, MONITORIZAÇÃO E RESPOSTA	6
2.1 Preparação prévia	7
2.1.1 Locais de treino e competição	7
2.1.2 Local de isolamento	7
2.1.3 Informação	7
A Entidade Gestora do Espaço deve informar:	7
2.1.4 Preparação dos espaços	7
2.2 Estratificação do risco	8
2.2.1Modalidades de risco	8
2.3 Regras gerais, para a utilização dos espaços	8
2.4 Testes laboratoriais, para SARS-CoV-2	8
2.5 Mobilização da resposta	9
PARTE 3 – ASPETOS MÉDICOS	.10
3.1 Definição de caso suspeito	.11
3.2 Transmissão da infeção	.11
PARTE 4 – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS	.11
4.1 Procedimento num caso suspeito (sinais e sintomas de infeção)	.12
PARTE 5 – INFORMAÇÃO	12
5.1 Registo de contactos	14
AKTE 0 - INFORMACAO PURLICA	
- will do to	11

#### PARTE 1 - ENQUADRAMENTO GERAL **DO PLANO**

\_\_\_\_\_

#### 1. ENQUADRAMENTO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- ✓ Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- ✓ Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os

doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

\_\_\_\_\_

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas serão adicionais tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, definem-se medidas específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

#### 1.1 ÂMBITO E OBJETIVOS

O "Plano de Contingência" do Campo de Ténis de Vilar Formoso pretende antecipar e gerir, o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19.

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar e munir todos os

intervenientes nas atividades a decorrer no campo para gerir o risco de infeção, minimizando a sua transmissão e o seu impacto no seio do campo.

O presente **Plano** foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e ANEPC, dando seguimento às várias medidas que foram adotadas para conter a expansão da doença.



#### 1.2 Execução

O público-alvo a quem se aplica este plano de contingência são os jogadores, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros.

No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas.

#### 1.3 Direção e coordenação do Plano

O presente plano ficará sob Direção do Presidente da Junta de freguesias de Vilar Formoso em colaboração com o Municipio de Almeida responsável por:

- Acompanhar a evolução da situação;
- Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na internet;
- Realizar alterações ao Plano de Contingência.

A articulação com a DGS será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC) de

O Plano de Contingência é aprovado pela Câmara Municipal de Almeida.

#### 1.4 Ativação do plano

O Plano é ativado sempre que surja um caso confirmado, com o apoio técnico do SMPC.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade da Direção do Plano, em articulação com a Equipa de apoio técnico.

### PARTE 2 – PREVENÇÃO, MONITORIZAÇÃO E RESPOSTA

#### 2.1 Preparação prévia

#### 2.1.1 Locais de treino e competição

Os locais de treino e competição são o Campo de Ténis, incluindo os balneários, sanitários e bancadas para equipa técnica e suplentes.

Estes locais serão marcados por circuitos de entrada e saída (Anexo I) com a circulação por forma a evitar o cruzamento entre as pessoas.

Não será permitido o acesso ao público.

#### 2.1.2 Local de isolamento

Está definido o local de isolamento com arejamento natural, sanitários, chão lavável, cadeira, água e alimentos não perecíveis, o local de isolamento encontra-se marcado no Anexo I.

#### 2.1.3 Informação

A Entidade Gestora do Espaço deve informar:

- Os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contatar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
- Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações;
- Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização.



#### 2.1.4 Preparação dos espaços

- ✓ Serão colocados dispensadores de solução antissética de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às entradas e saídas do campo;
- ✓ Serão marcados os circuitos para a circulação das pessoas evitando o seu cruzamento;
- ✓ Será elaborado e exposto um plano de limpeza (Anexo II).

#### 2.2 Estratificação do risco

#### 2.2.1Modalidades de risco

Foram classificados três tipos de risco, consoante a modalidade desportiva:

- Modalidades de alto risco;
- Modalidades de médio risco;
- Modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras)

No anexo IV encontram-se as modalidades de risco e a estratificação do mesmo.

De acordo com estes anexos, o ténis enquadra-se na modalidade de baixo risco.

#### 2.3 Regras gerais, para a utilização dos espaços

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- 2. Será garantido o controlo do acesso aos espaços evitando os aglomerados/filas de espera;
- 3. Deve ser assegurado o distanciamento físico mínimo de pelo menos 2m entre as pessoas (quando não se encontram em actividade física);
- 4. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e jogadores, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de massagem);

- Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída do campo.
   Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;
- 7. Não serão realizados jogos em simultâneo, dentro do mesmo campo

Serão assinalados de forma visível os cabides e chuveiros que não poderão ser utilizados. Nas competições, os balneários serão utilizados apenas pela equipa que vem de fora, a equipa da casa virá já equipada para o campo e sairá equipada do campo.

Nos treinos serão utilizados os balneários segundo as regras descritas anteriormente.

#### 2.4 Testes laboratoriais, para SARS-CoV-2

A realização dos testes nas modalidades desportivas tem como objectivo, identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

			Risco Modalidade	
		Baixo	Médio	Alto
	Treinos dentro da mesma equipa	Sem teste	Sem teste	Sem teste
ológico	Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa	Sem teste	Sem teste	Teste até 48h antes da competição
Epidemiológico	Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa	Sem teste	Teste aleatório até 48h antes da competição	Teste até 48h antes da competição

Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Orientação 015/2020 atualizada a 24/04/2020 da DGS e a Circular Informativa n.º 003/CD/100.20.200, e notificados na plataforma SINAVE-Lab, nos termos da Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto.

A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser

avaliada de acordo com o risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.

As federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes moleculares sempre que as características da modalidade e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais no caso de competições internacionais e prática desportiva profissional.

#### 2.5 Mobilização da resposta

A mobilização da resposta deve ser ativada quando for identificado um suspeito de estar infetado por COVID-19.

A mobilização da resposta pode incluir, entre outras, as seguintes **MEDIDAS**:

- a) Acionamento da área de isolamento, instalada no edifício;
- b) Ponderação de uma eventual suspensão de todas as atividades desportivas;
- c) Corredor de acesso aos meios de emergência;
- d) Cordão de segurança.

#### PARTE 3 - ASPETOS MÉDICOS

#### 3.1 Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, foi definida pela Direção-Geral da Saúde como aquela que deve ser adotada pelas instituições:

As pessoas infetadas com o novo coronavírus, SARS-CoV-2, podem apresentar sinais e sintomas de Infeção respiratória aguda como: Febre ou; Tosse ou; Dificuldade Respiratória. Em casos mais graves a infeção pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

#### 3.2 Transmissão da infeção

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (<2metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

#### PARTE 4 – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

4.1 Procedimento num caso suspeito (sinais e sintomas de infeção)



Após a evacuação do caso suspeito, a área de isolamento ficará interditada até à chegada da equipa de descontaminação.

Que dará início à limpeza e desinfeção da área de isolamento, e determinará o armazenamento dos resíduos do doente, que devem ser segregados e enviados para operador licenciado para gestão de resíduos com risco biológico.

#### PARTE 5 - INFORMAÇÃO

#### 5.1 Registo de contactos

Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

#### PARTE 6 - INFORMAÇÃO PÚBLICA

Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano.

Almeida, 30 de junho de 2021

O Promotor,

# **ANEXO I**



Página 15 de 25

#### **ANEXO II**

#### REGRAS PARA A LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DOS CAMPOS

- 1. Devem ser limpas com frequência todas as áreas que são tocadas por diversas pessoas constantemente. A limpeza destas áreas deve ser feita com um desinfectante de superfícies;
- 2. Devem ser colocados caixotes do lixo junto aos campos com sacos que se possam fechar. De preferência, os caixotes devem ser de pedal;
- 3. A recolha do lixo deve ser regular, de preferência e se possível de duas em duas horas;
- 4. Devem ser sempre os mesmos trabalhadores a recolher o lixo e equipados com Kits de proteção individual;
- 5. Ao recolher o lixo, os sacos devem ser bem fechados e colocados num contentor específico, definido para esse efeito;
- 6. No final dos jogos devem ser desinfectadas todas as superfícies, passiveis de ser tocadas.

# ANEXO III

#### Modalidades Desportivas "Risco"

De a cordo com a orientação 36/2020 actualizada a 31/03/2021

Federações Com Utilidade Pública Desportiva	Modalidades/disciplinas/vertentes	Estratific
Federação Académica do Desporto Universitário	Inclui modalidades e disciplinas reguladas pe desportivas assinaladas abaixo	risco elas respetivas Federações
Federação de Andebol de Portugal	Andebol	Médio
	Andebol de Praia	Médio
Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal	Alpinismo	Baixo
	Autocaravanismo	Baixo
	Campismo e Caravanismo	Baixo
	Canyoning	Baixo
	Escalada	Baixo
	Esqui-Montanhismo	Baixo
	Montanhismo	Baixo
	Pedestrianismo	Baixo
	Skyrunning	Baixo
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Bobsleigh	Baixo
	Curling	Baixo
	Esqui Alpino	Baixo
	Esqui de Fundo	Baixo
	Esqui Freestyle	Baixo
	Hóquei no Gelo	Baixo
	Luge	Baixo
	Patinagem Artística (individual)	Baixo
	Patinagem Artística (pares)	Alto
	Patinagem de Velocidade no Gelo	Baixo
	Patinagem Sincronizada (grupo)	Baixo
	Skeleton	Baixo
	Snowboard	Baixo
	Ginástica Acrobática	Alto

Federação de Ginástica de Portugal	Ginástica Artística (feminina e masculina)	
	Ginástica Rítmica	Baixo
	Ginástica de Trampolins	Baixo
	Ginástica de Tumbling	Baixo
	Ginástica Aeróbica	Baixo
	Ginástica para Todos	Baixo
	TeamGym	Baixo
ederação de Ju-Jitsu e Disciplinas		Baixo
Associadas de Portugal	Ju-Jitsu	Alto
Federação de Motociclismo de Portugal	Enduro	
	Super-Enduro	Baixo
		Baixo
	Sprint-Enduro	Baixo
	Todo-o-terreno Motocross	Baixo
	Supercross	Baixo
	Mototurismo	Baixo
		Baixo
	Supermoto	Baixo
	Trial	Baixo
ederação de Patinagem de Portugal	Velocidade	Baixo
cociação de Falinagem de Portugal	Hóquei em Linha	Médio
	Hóquei em Patins	Médio
	Patinagem Artística (individual)	Baixo
	Patinagem Artística (pares)	Alto
	Patinagem de Velocidade	
	Skateboarding	Baixo
ração Equestre Portuguesa	Equitação Geral (obstáculos)	Baixo Baixo
	Equitação Geral (curso completo de	20170
	equitação)	Baixo
	Equitação Geral (raides)	Baixo
	Equitação Geral (atrelagem)	Baixo
	Equitação Geral (equitação de trabalho)	
	Equitação Geral (turismo equestre/TREC)	Baixo
	Equitação Geral (horseball)	Baixo
deração Nacional de Karaté - Portugal	Karaté (kumite)	Baixo
	Karaté (kata individual)	Alto
		Baixo
eração Portuguesa de	Karaté (kata equipa - sem bunkai)	Baixo
ridades Subaquáticas	Aquation	Médio Médio
	Audiovisuais Hóquei Subaquático (6x6)	Baixo
	Mergulho Desportivo	Médio
	Mergulho em Apneia	Baixo

Página 18 de 25

	Natação com Barbatanas	Baixo
	Orientação Subaquática	
	Pesca Submarina	Baixo
	Râguebi Subaquático (12x12)	Baixo
	Tiro Subaquático	Médio
Federação Portuguesa de Aeromodelismo	Aeromodelismo	Baixo
Federação Portuguesa de Aeronáutica	Aviação Geral	
Aeronautica	Balonismo	Baixo
	Ultraleves	Baixo
	Voo à Vela	Saixo
	Voo Acrobático	Baixo
ederação Portuguesa de Aikido	Aikido	Baixo
Federação Portuguesa de Artes Marginia		Alto
Chinesas	Qigong (sem contacto)	Baixo
	San Da	Alto
	Tai Ji (sem contacto)	Baixo
	Wushu Kung Fu (formas/Taolu)	Baixo
	Wushu Kung Fu (combate)	Alto
Federação Portuguesa de Atletismo	Atletismo (todas as restantes provas)	Baixo
	Atletismo (lançamentos)	Baixo
	Atletismo (meio fundo, fundo e marcha)	Baixo
	Atletismo (saltos)	Balxo
Federação Portuguesa de	Atletismo (velocidade e barreiras)	Baixo
Automobilismo e Karting	Velocidade	Baixo
	Ralis	Baixo
	Todo-o-Terreno	Baixo
	Montanha	
	Ralicross	Baixo Baixo
	Karting	Baixo
	Regularidade	
	Trial 4x4	Baixo
	Drift	Baixo
	Drag racing	Baixo
	Perícia/Slalom	Baixo
eração Portuguesa de adminton	Badminton (singulares e pares)	Baixo
eração Portuguesa de Jasquetebol	Basquetebol	Médio
eração Portuguesa de Bilhar	Bilhar	Baixo
ração Portuguesa de Bridge	Bridge	
ederação Portuguesa de	Canoagem (canoagem de mar)	Baixo

Página 19 de 25

Canoagem	Canoagem (de lazer)	
	Canoagem (kayak polo)	Baixo
	Canoagem (kayaksurf & waveski)	
	Canoagem (primeiras pagaiadas)	Baixo
	Canoagem (rafting)	Balxo
	Canoagem (velocidade: regatas em linha e	Baixo
	fundo) Canoagem (slalom)	Sano
Federação Portuguesa de Ciclismo	Ciclismo (estrada)	Baixo
		Baixo
	Ciclismo (BTT)	Baixo
	Ciclismo (BMX)	Baixo
Fadan 7 B	Ciclismo (Pista)	Baixo
ederação Portuguesa de Columbofilia	Columbofilia	Ваіхо
Federação Portuguesa de Corfebol	Corfebol	Médio
Federação Portuguesa de Dança Despo	rtiva Dança Desportiva (vertentes grupo)	Alto
	Dança Desportiva (vertentes solo)	Baixo
	Dança Desportiva (vertentes par)	Market San
ederação Portuguesa de Damas	Damas	Alto Baixo
Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência	Polybat	
r essoas com Deficiencia	Goalball	Baixo
	Torball	Baixo
	Tricicleta	Baixo
		Baixo
	Boccia Slalom	Baixo
		Baixo
	Rugby em cadeira de rodas	Médio
	Outras modalidades	Ver risco da modalidade sem
dorossa Dad		adaptação
deração Portuguesa de Esgrima	Esgrima	Baixo
deração Portuguesa de Golfe deração Portuguesa de Judo	Golfe	Baixo
	Judo	Alto
eração Portuguesa de Futebol	Futebol	Médio
	Futebol de Praia	Médio
	Futsal	Médio
eração Portuguesa de Hoquei	Hoquei	Médio
ederação Portuguesa de	Kickboxing	
Kickboxing e Muaythai	NORDOXING	Alto

	Kempo (kumite / combate)	Alto
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	Lutas Amadoras	Alto
Federação Portuguesa de Motonáutica	Motonáutica (aquabike)	
	Motonáutica (jet ski)	Baixo
		Baixo
	Motonáutica (powerboat)	Baixo
	Motonáutica (rádio-controlados)	Baixo
	Motonáutica (ski nautico)	Baixo
Federação Portuguesa de Natação	Motonáutica (wakeboard)	Baixo
o de Natação	Natação (águas abertas)	Baixo
	Natação (saltos)	Baixo
	Natação Artística	Baixo
	Natação Pura (incluindo Masters)	Baixo
	Polo Aquático	Médio
Federação Portuguesa de	Orientação	Modio
Orientação	Orientação	Baixo
ederação Portuguesa de Padel	Padel	Baixo
Federação Portuguesa de Paraquedismo	Paraquedismo (precisão de aterragem)	Baixo
and a salismo	Paraquedismo (voo de formação)	
	Paraquedismo (velocidade em queda	Baixo
	livre)	Baixo
	Paraquedismo (freefly)	Baixo
Federação Portuguesa de Pentatio Moderno	Pentatlo Moderno	
Wodemo	Pentatlo Moderno (biatle)	Baixo
	Pentatlo Moderno (laser run)	Baixo
ederação Portuguesa de Pesca		Baixo
Desportiva	Pesca Desportiva	Baixo
Federação Portuguesa de Pesca Desportiva do Alto Mar	Pesca Desportiva do Alto Mar	Baixo
deração Portuguesa de Petanca	Petanca	Baixo
deração Portuguesa de Remo	Remo	Baixo
	Remo Indoor	Baixo
leração Portuguesa de Rugby	Rugby (rugby de 7)	Alto
	Rugby (rugby de 15)	Alto
leração Portuguesa de Surf	Surfing (body surf)	
	Surfing (body surf)	Baixo
	Surfing (kneeboard)	Baixo
	Surfing (longboard)	Baixo
	Surfing (skimboard)	Baixo
	Surfing (SUP)	Baixo
	odning (SOF)	Baixo

Página **21** de **25** 

the state of the s	Surfing (town in e town out)	Baixo
Federação Portuguesa de Ténis	Ténis	Baixo
Federação Portuguesa de Ténis de Mesa	Ténis de Mesa	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro	Tiro (benchrest)	
	Tiro (MLAIC)	Baixo
	Tiro (IPSC)	Baixo
	Tiro (ISSF - não Olímpico)	Baixo
	Tiro (ISSF - Olímpico)	Baixo
	Tiro (ISSF - precisão)	Baixo
	Tiro (WFTF)	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro	(WI II )	Baixo
com Arco	Tiro com Arco	Baixo
Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça	Tiro com Armas de caça	Baixo
Federação Portuguesa de Vela	Kiteboard	Baixo
- 1	Vela	Baixo
ederação Portuguesa de Voleibol	Voleibol	Médio
Endoração D. J.	Voleibol de Praia	Baixo
Federação Portuguesa de Voo Livre	Asa Delta	Baixo
	Paramotor	Baixo
	Parapente	IASA CADA
ederação Portuguesa de Xadrez	Xadrez	Baixo
ederação de Triatlo de Portugal	Triatlo	Baixo Baixo
Federações SEM Utilidade Pública Desportiva com modalidades Olímpicas	Modalidades/disciplinas/ vertentes	Estratifica ção de
ederação de Halterofilismo de Portugal	Halterofilismo	risco
deração Portuguesa de Basebol e Softbol	Basebol e Softbol	Baixo
deração Portuguesa de Boxe	Boxe	Alto
Federação Portuguesa de Taekwondo / Federação Portugal	Taekwondo (kiorugy)	Alto
Taekwondo – PORTKD	Taekwondo (poomsae)	Baixo

#### Etiqueta Respiratória

## 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





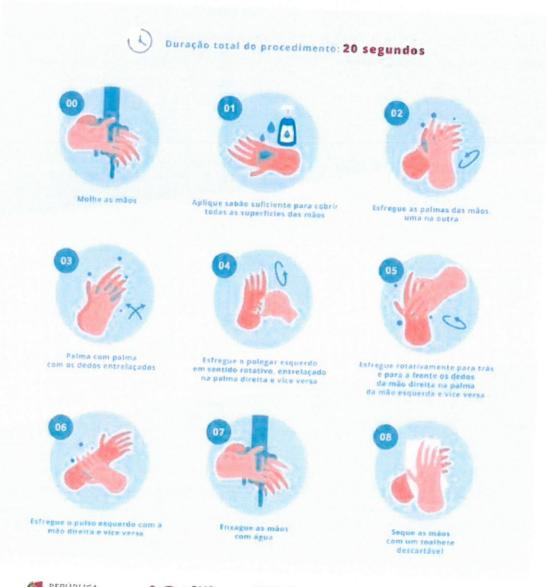


#### Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

### COVID-19

#### LAVAGEM DAS MÃOS











#### Correta utilização da máscara

