



PLANO DE RETOMA DOS TREINOS/ATIVIDADES DE BASQUETEBOL

Funchal, 09 de Junho de 2020

Índice

1.	FINALIDADE E ÂMBITO DO PLANO.....	3
2.	OBJETIVOS GERAIS DO PLANO	3
3.	O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS	3
	❖ Processo de Transmissão da Infecção	4
	❖ Sinais e Sintomas	4
	❖ Tratamento	5
	❖ Prevenção da Infecção	5
	❖ Definição de Caso Suspeito	5
4.	PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA RETOMA DA ATIVIDADE FEDERADA DE BASQUETEBOL NA RAM.....	6
4.1.	Reinício da Atividade Federada	6
4.2.	Acesso às instalações desportivas onde se pratica basquetebol.....	7
4.3.	Regras Gerais das Medidas de Atuação e Prevenção.....	7
	❖ Distanciamento Social (2 metros)	7
	❖ Higienização das mãos	8
	❖ Higienização do calçado	8
	❖ Zona de colocação de mochilas e/ou pertences pessoais.....	8
	❖ Limpeza e desinfecção do material utilizado	9
	❖ Responsabilidade do próprio atleta.....	9
	❖ Nova organização das atividades	10
	❖ Responsabilidades de cumprimento do plano	10
	❖ Publicitação das medidas	10
	❖ Sentido comum.....	10
4.4.	Medidas preventivas no recinto desportivo aquando da realização de treinos/atividades de basquetebol.....	11
4.5.	Normas Gerais dos Agentes Desportivos.....	12
4.6.	Como proceder perante um possível caso de infeção por COVID-19	12
5.	CONCLUSÃO	12

1. FINALIDADE E ÂMBITO DO PLANO

Este plano de contingência tem como finalidade propor medidas básicas que devem ser implementadas nas instalações desportivas, aquando da realização de atividades de basquetebol, de modo a minimizar o risco de contágio por COVID-19. **Este plano é um complemento ao Plano de Contingência dos Pavilhões, definido pela DRD, que deve ser consultado pelos nossos clubes filiados, antes da retoma das suas atividades.**

Este plano deverá ser implementado em todas as instalações desportivas utilizadas pela ABM ou pelos seus clubes filiados, aquando da realização de treinos.

A proposta de atuação e as medidas que aqui são recomendadas estão subordinadas às normas e diretrizes das autoridades de saúde regionais e da DRD.

2. OBJETIVOS GERAIS DO PLANO

Definimos como objetivos gerais deste plano:

- Estabelecer um conjunto de medidas de atuação e prevenção, de acordo com as diretrizes fixadas pelas autoridades sanitárias, que serão de cumprimento obrigatório nas instalações desportivas onde se realizem atividades de basquetebol;
- Propor uma disciplina e hábitos de higiene por parte de todos os agentes desportivos que façam uso das instalações e que participem nas atividades, reduzindo e minimizando o risco de contágio entre eles.
- Informar e formar todos os agentes desportivos sobre as novas regras de atuação;
- Consciencializar as pessoas que só com a responsabilidade pessoal e com a prevenção, que é tarefa de todos, é que conseguiremos atingir os objetivos pretendidos.

3. O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença em animais e no ser humano. A infeção resultante nos humanos é habitualmente uma infeção respiratória moderada, podendo assemelhar-se a uma gripe comum, no entanto, pode apresentar-se como uma doença mais grave, como síndromes respiratórias agudas e pneumonias.

O Novo Coronavírus SARS-CoV-2

O Novo Coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado como causa de vários casos de pneumonia que surgiram em dezembro de 2019, na China. Sendo um agente anteriormente desconhecido, foi identificado pela primeira vez em seres humanos, com uma ligação epidemiológica a um mercado de animais, na cidade de Wuhan, na China. Sendo conhecida a sua proveniência animal, a fonte de infeção não foi ainda confirmada.

A doença associada a este novo coronavírus é denominada como COVID-19.

❖ **Processo de Transmissão da Infeção**

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo – perímetro até 2 metros – com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se por gotículas respiratórias, pelo contacto direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com a mucosa oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

A doença também pode manifestar-se apenas com sintomas leves, incluindo febre baixa, tosse, mal-estar, rinorreia (corrimento nasal), dor de garganta, falta de ar ou dificuldade respiratória, aumento das secreções respiratórias, sintomas gastrointestinais como náuseas, vómitos e/ou diarreia e sem alterações no estado mental.

❖ **Sinais e Sintomas**

Os sintomas mais frequentes da COVID-19 são os seguintes: febre, tosse, falta de ar, cansaço e dores musculares.

❖ Tratamento

Atualmente não existe uma vacina contra a COVID-19. Sendo um novo vírus, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) considera que existe, neste momento, uma probabilidade moderada de importação de casos nos países da União Europeia/Espaço Económico Europeu (EU/EEE). A probabilidade de transmissão na EU/EEE é baixa, desde que sejam cumpridas as práticas adequadas de prevenção e controlo de infeção.

❖ Prevenção da Infeção

No que respeita à prevenção, a OMS recomenda a aplicação das precauções básicas de controlo de infeção, nomeadamente, medidas básicas de higiene, distanciamento social, a etiqueta respiratória e a prática de segurança alimentar, para reduzir a exposição e a transmissão da doença.

As principais recomendações são as seguintes:

- Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias.
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes.
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar e tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo).
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Evitar contacto desprotegido com animais selvagens ou de quinta.
- Uso de máscaras sociais ou cirúrgicas (para pessoas com sintomas ou de grupos de risco);
- Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha **SRS Madeira: 800 24 24 20**.

❖ Definição de Caso Suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis (ECDC) e foi definida pela Direção Geral de Saúde como aquela que deve ser adotada pelas instituições.

- **Critérios Clínicos**: Infecção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), querendo ou não hospitalização.

- **Critérios epidemiológicos**: História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas ou contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas ou profissional de saúde ou pessoa que tenha estado em instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

4. PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A RETOMA DA ATIVIDADE FEDERADA DE BASQUETEBOL NA RAM

A Associação de Basquetebol da Madeira desde o início da pandemia da COVID-19 assumiu um conjunto de medidas restritivas, tendo como objetivo a não propagação da pandemia.

No entanto, findo o Estado de Emergência Nacional, estamos a assistir a um reinício progressivo das atividades desportivas, sendo necessário definir um conjunto de normas de segurança sanitárias e de higienização dos espaços desportivos, de modo a que gradualmente os clubes possam usar as instalações. Tendo em conta os constrangimentos devido à COVID-19, é essencial um uso adequado e racional dos equipamentos de proteção individual por parte de todos os utilizadores das instalações desportivas, na realização das suas práticas diárias, quer sejam elas de carácter desportivo ou outras, preconizando uma atitude ativa de proteção em toda a comunidade desportiva.

Neste contexto, a ABM elaborou um conjunto de regras que servirão de base à retoma gradual das atividades de basquetebol.

4.1. Reinício da Atividade Federada

De acordo com o ponto n.º 6 da Resolução n.º 387/2020 do Governo Regional da Madeira, publicada no JORAM I Série no dia 5 de junho de 2020, tornou-se possível retomar a atividade desportiva em pavilhão, em contexto não competitivo, mediante o cumprimento de determinadas condições:

- a) Apresentação prévia de um plano de contingência, ao IASAÚDE, IP-RAM e à DRD;
- b) Assegurar o cumprimento do plano de contingência apresentado pelos agentes desportivos das respetivas modalidades;

- c) Cumprimento do plano de contingência das infraestruturas desportivas utilizadas;
- d) Proibição da utilização dos balneários;
- e) Proibição de partilha de materiais e equipamentos, entre os agentes desportivos, sem a prévia desinfeção dos mesmos;
- f) Adoção dos devidos mecanismos de proteção individual para utentes e funcionários das infraestruturas desportivas, e reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços/equipamentos.

4.2. Acesso às instalações desportivas onde se pratica basquetebol

A partir deste momento, a utilização de instalações para treinos, por parte dos nossos clubes filiados, é possível desde que sejam cumpridas as normas definidas no **Plano de Contingência para a utilização dos Pavilhões**, definido pela DRD, e o **Plano de Contingência definido pela ABM**.

Os clubes deverão solicitar à ABM as instalações geridas pela DRD que pretendem utilizar, de modo a que possamos formalizar os pedidos junto da respetiva entidade. O pedido de instalações por parte dos clubes filiados deve conter: **o horário de utilização, o escalão etário e o número de atletas que irá participar no treino/atividade**.

4.3. Regras Gerais das Medidas de Atuação e Prevenção

Todas as medidas adotadas neste plano, devem cumprir e respeitar sempre as seguintes premissas:

❖ Distanciamento Social (2 metros)

Todas as atividades a serem realizadas nos recintos desportivos devem garantir que haja **pelo menos 2 metros** de distância entre os indivíduos.

Em caso dos atletas estarem a executar tarefas **em corrida**, a distância entre indivíduos deverá ser maior, pois em corrida as partículas que são expulsas do organismo podem ser absorvidas por outras pessoas que venham atrás, sendo insuficientes os 2 metros. Assim sendo, em exercícios feitos em corrida recomendamos uma distância entre indivíduos de, **pelo menos, 10 metros**.

❖ Higieneização das mãos

Antes de entrarem no recinto desportivo (campo de basquetebol propriamente dito), os agentes desportivos deverão proceder à higieneização das mãos, lavando-as com água e sabão e/ou utilizando álcool gel.

No final da sessão de treino/atividade, os agentes deverão higienizar as mãos novamente.

Durante a sessão de treino/atividade, os clubes deverão ter à disposição dos seus agentes desportivos álcool gel que permita a higieneização das mãos, em caso de necessidade.

❖ Higieneização do calçado

É fundamental a limpeza da sola do calçado, para manter limpa a instalação e a possível entrada de vírus no pavilhão. Neste sentido, a entrada no pavilhão deverá ser a separação entre a zona suja e a zona limpa.

A desinfeção do calçado é uma responsabilidade de cada clube e poderá ser realizada da seguinte forma

- ✓ utilização de tapetes desinfetantes à entrada no recinto desportivo;
- ✓ utilização de *sprays* para pulverizar e desinfetar a sola do calçado; **(ATENÇÃO:** nesta situação será necessária a utilização de uma cadeira com a qual será criado contacto e que necessitará de ser limpa e desinfetada antes de ser utilizada por outra pessoa).

Em alternativa, os utilizadores da instalação poderão optar por mudarem o calçado de rua para um calçado desportivo de pavilhão. **Este calçado deverá estar obrigatoriamente desinfetado**, para poder aceder ao recinto desportivo. Neste caso, os agentes desportivos deverão levar o calçado de pavilhão numa mochila e mudá-lo à entrada do pavilhão.

Após a entrada no pavilhão os utilizadores deverão cumprir os itinerários devidamente assinalados pela DRD.

❖ Zona de colocação de mochilas e/ou pertences pessoais

Após a entrada na zona limpa, os agentes desportivos deverão colocar as suas mochilas e/ou pertences pessoais numa zona designada para o efeito e com um

distanciamento de, pelo menos, 50cm entre os mesmos, de modo a não haver contacto entre os mesmos.

Em termos de pertences pessoais, os agentes desportivos poderão fazer-se acompanhar pela sua garrafa individual de água, que deverá ser preparada/enchida em casa, evitando que várias pessoas utilizem as mesmas torneiras. **É expressamente proibida a partilha de garrafas de água.**

❖ **Limpeza e desinfeção do material utilizado**

Os materiais utilizados para os treinos/atividades devem ser reduzidos ao mínimo indispensável.

Todavia, deverá ser garantido que:

- ✓ O material utilizado para os treinos/atividades (cones, escadas de coordenação, etc.) deverá ser apenas manipulado pelo treinador ou responsável pela atividade.
- ✓ Cada bola poderá ser utilizada apenas por 1 jogador.
- ✓ O material **todo** será desinfetado sempre após cada treino/atividade.

❖ **Responsabilidade do próprio atleta**

Os jogadores deverão estar envolvidos neste plano. Deverá ser inculcido o **sentido de responsabilidade por si mesmo e pelos outros.**

Se estiver com febre ou outros sintomas, **não pode** participar no treino e/ou atividade. Ainda assim, se tiver participado num treino ou atividade, e surgir algum sintoma posteriormente, deve informar o treinador e ou responsável da atividade dos seus sintomas e aguardar a sua recuperação antes de voltar aos treinos.

Por este motivo, aconselhamos a que cada atleta assine um documento de responsabilidade e compromisso com este princípio.

No caso de atletas menores de idade, o documento deverá ser assinado pelo seu encarregado de educação.

❖ Nova organização das atividades

Sugerimos uma reorganização numérica dos grupos de treino, tendo em conta o tipo de treino ou atividade que pretendam realizar e o espaço disponível para o efeito, cumprindo sempre o **distanciamento social**.

❖ Responsabilidades de cumprimento do plano

Cada clube, designará um responsável que irá supervisionar e controlar o cumprimento das medidas preventivas aqui enunciadas para a realização de treinos/atividades de basquetebol.

O elemento responsável designado pelo clube, será ainda o canal de comunicação entre o clube e a ABM e será o responsável por garantir que todos os elementos do seu clube (treinadores, atletas, dirigente, encarregados de educação, etc.) recebam a informação necessária relativamente a este plano.

Os clubes antes de retomarem os seus treinos/atividades deverão assinar e entregar na ABM um termo de responsabilidade de cumprimento do **Plano de Contingência para a utilização dos Pavilhões**, definido pela DRD, e o **Plano de Contingência definido pela ABM**.

❖ Publicitação das medidas

De nada serve implementar medidas se estas não forem conhecidas por todos os agentes desportivos envolvidos nos treinos/atividades. Por isso, é necessária uma boa divulgação da informação junto de todos, para que conheçam as medidas e como deverão atuar.

Assim sendo, os clubes deverão divulgar e informar os seus agentes desportivos relativamente a estas medidas, **antes da retoma dos treinos/atividades**.

❖ Sentido comum

Esta é uma medida fundamental.

Perante qualquer dúvida sobre como atuar nas atividades desenvolvidas, deverá ser garantido a aplicação das premissas enunciadas anteriormente.

4.4. Medidas preventivas no recinto desportivo aquando da realização de treinos/atividades de basquetebol

- Nenhum agente desportivo pode participar no treino/atividade se tiver febre, pelo que solicitamos a medição da temperatura a todos os agentes, **antes do treino/atividade**;
- O acesso à instalação deverá ser feito com máscaras de proteção individual, as quais só devem ser retiradas no início do treino/atividade e colocadas no final do mesmo;
- As mãos devem ser higienizadas antes e depois do treino/atividade;
- O calçado deve ser desinfetado antes de entrar no recinto desportivo;
- Os clubes deverão ter álcool gel à disposição dos atletas e treinadores, durante a realização do treino/atividade;
- Deverá ser definida uma zona para os agentes desportivos colocarem as suas mochilas, sendo que cada mochila não deverá ter contacto com nenhuma outra;
- O material utilizado durante o treino/atividade deverá ser manipulado apenas pelo treinador. Cada bola só pode ser utilizada por 1 jogador;
- No final do treino/atividade todo o material utilizado deverá ser limpo e desinfetado;
- Caso algum agente desportivo tenha necessidade de se assoar durante o treino/atividade deverá fazê-lo utilizando um lenço descartável. Antes de tirar o lenço para se assoar, deverá desinfetar as mãos com álcool gel. Depois de se assoar deverá deitar o lenço no lixo e voltar a desinfetar as mãos antes de regressar ao treino/atividade;
- Deverá ser evitado o contacto das mãos com a cara, durante o treino/atividade;
- Deverá ser respeitada a distância de segurança (2 metros) entre os participantes durante a realização do treino/atividade. No caso de exercícios em corrida, deverá ser cumprida uma distância de segurança de, pelo menos, 10 metros;
- É proibida a permanência prolongada dos atletas em socialização nas instalações desportivas.

4.5. Normas Gerais dos Agentes Desportivos

- Antes de retomarem os treinos devem informar-se das novas normas de funcionamento dos treinos/atividades de basquetebol.
- Todos os jogadores ou os seus encarregados de educação, caso sejam menores de idade, deverão assinar um documento de compromisso.
- Deverão ser incentivadas aos agentes desportivos, quatro ideias fundamentais:
 - ✓ **Distanciamento social:** deve ser mantida sempre a distância de segurança de 2 metros e em caso de corrida de, pelo menos, 10 metros.
 - ✓ **Higienização das mãos:** antes e depois do treino/atividade.
 - ✓ **Limpeza do calçado**
 - ✓ **Responsabilidade:** o risco mínimo ou nulo de contágio implica que todos cumpram com as normas estabelecidas.

- Todos os participantes deverão utilizar máscara sempre que acederem à instalação e até ao início do treino/atividade. Finalizado o treino/atividade deverão voltar a colocar a máscara.
- Os treinadores e/ou responsáveis pelo treino/atividade devem cumprir com as normas gerais, assim como com as específicas, nomeadamente:
 - ✓ **Responsabilidade pessoal** nas ações realizadas.
 - ✓ **Vigiar** o cumprimento das normas no seu grupo.
 - ✓ **Informar e resolver** as dúvidas que se originem.
 - ✓ **Informar** os responsáveis das incidências que surjam.
 - ✓ **Contribuir** com a sua experiência e apreciação do dia-a-dia no melhoramento deste plano, fazendo sugestões.

4.6. Como proceder perante um possível caso de infeção por COVID-19

Caso se identifique qualquer caso suspeito com sinais ou sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, deve proceder-se de acordo com o definido pela DRD no Plano de Contingência para a utilização dos Pavilhões.

5. CONCLUSÃO

No presente plano, elaborado pela ABM, foi definido um conjunto de medidas para podermos dar início à atividade federada da modalidade.

Para que consigamos atingir o objetivo de diminuir ao máximo o risco de contágio por COVID-19, necessitamos da compreensão e colaboração de todos os agentes desportivos no cumprimento das medidas impostas.

Este plano manter-se-á em constante atualização, sempre de forma reativa à intervenção e orientação das entidades governamentais e de saúde regionais.