



Plano de Contingência da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA) para a Doença por Coronavírus (COVID-19)



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela FPLA, fornece informação aos atletas, treinadores e demais agentes sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos possíveis ou prováveis e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da FPLA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os atletas, treinadores e demais agentes FPLA serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados, como por exemplo afixação de cartazes e circulares informativas nos espaços comuns.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da FPLA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados.

A FPLA está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas, treinadores, demais agentes desportivos, trabalhadores e clientes, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente o segundo país com o número de casos é o Irão seguido pela Itália.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;



- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

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.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Os atletas, treinadores e demais agentes devem lavar as mãos:

- Antes de sair de casa;
- Ao chegar à FPLA;
- Após usar a casa de banho;
- Após as atividades desportivas (quando aplicável);
- Antes de sair da FPLA;
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória. Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

Consultar regularmente informação em www.dgs.pt.

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei



(China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

4. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

5. MEDIDAS A ADOTAR PELA FPLA

A Direção da FPLA implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, salas e pavilhões;
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 nos espaços comuns, salas e pavilhões, com a indicação de um contacto para esclarecimento de dúvidas;
- Sessões de informação aos atletas, professores e trabalhadores com especialistas convidados para o efeito (quando necessário);
- Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020, de 21 de março, da DGS.

6. MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

A FPLA tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19.

Às crianças, jovens e adultos que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, a Direção-geral da Saúde informa que à data, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), não existe recomendação para evicção escolar ou profissional, ou necessidade de isolamento.

No entanto, aconselha-se, nos 14 dias após o regresso:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Recomenda-se também:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Nos 14 dias após o regresso:
 - Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
 - Evitar cumprimentos com contacto físico.

A evolução da situação pode ser acompanhada em www.dgs.pt.

Estas medidas enquadram-se na Emergência de Saúde Pública Internacional declarada pela OMS, na sequência da epidemia por um novo coronavírus. Os Países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID-19.

7. CRITÉRIOS PARA A DEFINIÇÃO DE CASO DE COVID-19

Critérios clínicos – Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:

- Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- Febre (temperatura corporal $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
- Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
- Anosmia de início súbito;
- Disgeusia ou ageusia de início súbito.

Critérios epidemiológicos – Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios nos 14 dias antes do início de sintomas:

- Contacto com um caso confirmado de COVID-19;
- Residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Estabelecimento prisional, Abrigo, Casa de Acolhimento ou instituição equiparada) e onde existe transmissão documentada de COVID-19;
- Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo com SARS-CoV-2.



Critérios imagiológicos:

- Na radiografia do tórax: hipotransparências difusas, de contornos irregulares, com distribuição bilateral periférica e/ou subpleural, com predomínio nos lobos inferiores, e/ou consolidação com distribuição periférica e basal.
- Na tomografia computadorizada do tórax: hipodensidades em vidro despolido, com uma distribuição periférica e subpleural; consolidações segmentares multifocais, com distribuição predominante subpleural ou ao longo dos feixes broncovasculares; consolidação com sinal de halo invertido, sugerindo
- pneumonia organizativa.

Critérios laboratoriais:

- Detecção de ácido nucleico (RNA) de SARS-CoV-2 através de teste molecular de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN) em pelo menos uma amostra respiratória;
- Detecção de antigénio de SARS-CoV-2 através de Testes Rápidos de Antigénio (TRAg) em pelo menos uma amostra respiratória, realizados nos termos da Norma 019/2020 da DGS.

Classificação do Caso de COVID-19:

- Caso Possível: pessoa que preencha os critérios clínicos.
- Caso Provável: pessoa que preencha um dos seguintes critérios:
 - Critérios clínicos e critérios epidemiológicos;
 - OU
 - Critérios clínicos e critérios imagiológicos.
- Caso Confirmado: pessoa que preencha os critérios laboratoriais.

8. ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento nas instalações utilizadas pela FPLA. A colocação de um atleta, treinador ou outro agente possível ou provável de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

A área de isolamento deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do atleta, professor ou trabalhador possível ou provável de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s) e luvas descartáveis;
- Termómetro.



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Lutttes Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel.

Os atletas, professores, trabalhadores e clientes deverão ser informados da localização da área de isolamento na associação.

9. DESIGNAÇÃO DE UM PONTO FOCAL

A Direção da FPLA designará um Ponto Focal (efetivo e suplente) responsável pela gestão de qualquer caso possível ou provável de COVID-19. Os atletas, treinadores e outros agentes serão informados de quem é o Ponto Focal da FPLA.

É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível ou provável de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de atletas, treinadores ou outros agentes, o Ponto Focal deverá informar a Presidente da Direção da FPLA e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da FPLA para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso possível ou provável até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da FPLA.

10. PROCEDIMENTOS NUM CASO POSSÍVEL OU PROVÁVEL

Qualquer atleta, treinador ou outro agente com critérios compatíveis com a definição de caso possível ou provável de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um atleta, treinador ou outro agente nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o Ponto Focal designado pela Direção da FPLA e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao atleta, treinador ou outro agente doente toda a assistência necessária.

O Ponto Focal deverá certificar-se que o caso possível ou provável se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (mínimo 2 metros) do doente. Deverão ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio.

O Ponto Focal que acompanha e presta assistência ao atleta, professor, trabalhador ou cliente com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis,



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso possível ou provável.

O caso possível ou provável deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso possível ou provável deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso possível ou provável ou Ponto Focal:

Se não se tratar de facto de um caso possível ou provável de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa suspeita;

Se se tratar de facto de um caso possível ou provável de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso possível ou provável Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do atleta, professor, trabalhador ou cliente. O atleta, professor, trabalhador ou cliente informa o Ponto Focal da não validação, e este último deverá informar a Presidente da Direção da FPLA.
- Caso possível ou provável Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O Ponto Focal informa a Presidente da Direção da FPLA da existência na associação de um caso possível ou provável de COVID-19 validado.

11. PROCEDIMENTOS NUM CASO VALIDADO

Na situação de caso possível ou provável validado:

- O atleta, professor ou trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros atletas, professores ou trabalhadores à área de isolamento fica interdito (exceto ao Ponto Focal da FPLA);
- O caso possível ou provável validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) atletas, professores ou trabalhadoras. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso possível ou provável validado nas instalações da FPLA.



A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a FPLA dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da FPLA, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

12. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, a direção da unidade orgânica deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção dos pavilhões, mesas, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

Plano de Contingência atualizado e aprovado em Reunião de Direção de 23/07/2021

O Presidente da FPLA

Pedro Miguel dos Santos Silva



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttes Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

ANEXO I

ORIENTAÇÕES DE PROTEÇÃO SANITÁRIA PARA A REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DOS ESTILOS DE LUTA SOB TUTELA DA FPLA

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)	Uso obrigatório de máscara em todos os espaços por todos os agentes, excetuando os atletas em situação de aquecimento ou combate.
Medidas de segurança	Especial atenção à definição de um espaço de isolamento para pessoas que apresentem sintomas relacionados com COVID19. Incluir uma planta do recinto indicando as vias de circulação e localização de cada área, nomeadamente a localização dos espaços de competição e de aquecimento, dos espaços para as equipas e pontos de acesso e saída. Disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica à entrada e nos espaços de maior movimentação de pessoas. Permitir a lavagem frequente das mãos, com água e sabão. Distanciamento físico mínimo de 2 metros, em trânsito e sentado, para as equipas. Em todo o recinto, nas zonas de maior circulação, devem estar assinaladas marcações no pavimento para assegurar o distanciamento social, incluindo no acesso aos WC. Etiqueta respiratória permanente. Testagem dos agentes de acordo com as orientações da DGS.
Controlo de Acessos	Sempre que possível deve ser realizado o controlo de acessos ao local onde se desenrola a competição. As Comissões Organizadoras (CO) devem agilizar os procedimentos para as equipas identificarem todos os seus agentes junto das CO, preferencialmente via on-line, no momento da inscrição.
Secretariado	As CO devem agilizar todos os procedimentos administrativos, de forma a realizar inscrições, pagamentos, liquidação de prémios e outros atos administrativos por via on-line, minimizando a necessidade de deslocamentos ao secretariado da competição.
Horários das Competições Lista de combates	Os horários das competições têm que estar mencionados nos Programas. As Listas de Combates devem ser dadas a conhecer assim que possível, após a pesagem e difundidas (preferencialmente de forma online) pelos interessados.



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Espaços de Atendimento	<p>Receções Secretariado Armazéns Lojas Stands Bares</p> <p>Gel desinfetante obrigatório à entrada dos espaços.</p> <p>Utilização de sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e orientações da DGS.</p> <p>Privilegiar os pagamentos com cartão (desinfeção após uso do terminal) ou sistema on-line sem contacto (MbWay/ Transferência bancária).</p> <p>Atendimento de uma pessoa de cada vez (dentro do espaço). Formação de fila de espera fora do espaço de atendimento.</p> <p>Redução da capacidade dos bares/restauração de acordo com orientações do Governo.</p>
Competição	<p>As dimensões das áreas de competição não podem ser inferiores a 300 m² por tapete/círculo/cage.</p> <p>O número máximo de praticantes na área de aquecimento deve ser determinado de forma a evitar ajuntamentos de praticantes. Desse modo define-se o número máximo de 5 combates antes do seu para permitir o acesso do praticante à área de aquecimento.</p> <p>As entradas e saídas da área de competição devem ser organizadas de forma a não haver cruzamentos entre agentes desportivos.</p> <p>Interdição das cerimónias de cumprimentos e distribuição de prémios, exceto quando houver lugar a pódio em Campeonatos Nacionais, Taça de Portugal e Supertaça.</p>
Oficiais de Competição	<p>Os oficiais devem estar perfeitamente ao corrente das normas de contingência de cada CO e zelar pela sua aplicação.</p> <p>O Diretor de Competição continua a ser o último responsável dentro da Competição e deverá entregar, no final, um Relatório sucinto sobre o cumprimento das normas de contenção implementadas.</p>
Tribunas do Júri, Juízes, Secretários, Pessoal de apoio e elementos da CO	<p>Acesso totalmente restrito a oficiais da competição.</p> <p>Providenciar o arejamento das tribunas de júri fechadas.</p> <p>Uso de máscara obrigatório nas tribunas de júri fechadas.</p> <p>Desinfeção dos utensílios de trabalho sempre que haja trocas de função dos oficiais.</p> <p>Colocação “lado a lado” das pessoas, sempre que possível</p>
Atletas	<p>Equipamento individual do atleta (ex. fato de combate, proteções, etc.) não deve ser partilhado com outros.</p>
Zonas de Apoio e Zonas Comuns	<p>Recolha frequente dos pontos de lixo.</p> <p>Desinfeção frequente das zonas de contacto.</p> <p>Uso de luvas na utilização de equipamentos comuns.</p> <p>Providenciar o arejamento do espaço e renovação do ar, sempre que possível.</p>



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Balneários e WCs	Uso apenas de papel, proibido uso de toalhas de mão. Restringir o uso de balneários ao estritamente necessário. Desinfecção diária e frequente dos espaços
Bancadas / Público	Realização de competições não abertas ao público.

Para além destas recomendações, que são necessariamente genéricas, todas as Comissões Organizadoras devem seguir escrupulosamente as normas difundidas pelas autoridades de saúde e adaptá-las aos locais onde se desenrolam as competições.

Recomenda-se o acompanhamento constante dos sites da Direção Geral de Saúde (www.dgs.pt) e “Não paramos – Estamos ON” (<https://covid19estamoson.gov.pt>).



ANEXO II

REGULAMENTO ESPECÍFICO PARA O OPEN DE BEACH WRESTLING E LUTA TRADICIONAL PORTUGUESA A ORGANIZAR EM CHAVES – 14/08/2021 – v03 (23/07/2021)

1. Introdução

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.

A COVID-19 pode transmitir-se entre pessoas durante uma exposição próxima. Esta transmissão acontece quando pessoas infetadas tosse, espirram ou falam e as gotículas lançadas ao ar entram em contacto com a boca, nariz ou olhos de outra pessoa. Estas gotículas podem também ser inaladas diretamente para os pulmões. As pessoas doentes, mas assintomáticas (sem sintomas) podem também transmitir a doença.

A COVID-19 foi reconhecida como 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.

2. Medidas Gerais

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos das Orientações 014/2020 “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares” e 030/2020 “COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto”, da DGS, nas versões atuais.

Será assegurado que que todas as pessoas que trabalham ou o frequentam no espaço de competição estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a competição, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de produto desinfetante de mãos dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:

- Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de produto desinfetante de mãos, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
- No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de desinfetante de mãos a todos os envolvidos.

Será assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, espaços de circulação, etc.);

O indivíduo ou entidade adquirente dos produtos desinfetantes solicitará à entidade que os disponibiliza a apresentação do comprovativo da “Notificação do produto biocida” para que seja acautelada a segurança da sua disponibilização e utilização no mercado nacional.

Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização correta de máscara adequada é obrigatória para:

- Equipas técnicas;
- Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
- Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática
- de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não
- comprometer a segurança do praticante.

Será assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível).

Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros serão cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.

Será mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.



Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 “COVID-19: Abordagem do Doente com Suspeita ou Confirmação de COVID-19” e Orientação 010/2020 “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento” da DGS, nas versões vigentes.

Os clubes devem garantir uma avaliação médica periódica e adequada, de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da referida Norma 004/2020 e da Orientação 006/2020 “COVID-19: Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas”, da DGS, nas versões vigentes.

3. Medidas Específicas

As Lutas Amadoras em todos os seus estilos, de acordo com a definição da Direção-Geral de Saúde, estão enquadradas como modalidade desportiva de alto risco.

3.1. Testagem

Nesta medida, serão realizados testes laboratoriais para SARS-CoV-2 a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente:

- a) Atletas e equipa técnica;
- b) Árbitros ou juizes que exerçam as suas funções sem máscara

Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 serão realizados de acordo com a Norma 019/2020 da DGS, pelo que:

- a) As pessoas assintomáticas estão dispensadas da realização dos testes laboratoriais previstos nesta Orientação nos 90 dias subsequentes ao fim do isolamento por COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.
- b) Os TRAg positivos realizados nos contextos previstos nesta Orientação a pessoas assintomáticas e sem exposição de risco a SARS-CoV-2 devem ser repetidos com um TAAN (PCR), nos termos da Norma 019/2020 da DGS, sendo considerado válido o resultado do TAAN.

Para efeitos do disposto nos números anteriores não são considerados os autotestes.

3.2. Organização e Circuitos a Observar

Denominação do Evento/Competição:

- Open de Beach Wrestling e Luta Tradicional Portuguesa



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Local:

- Campo de Futebol de Praia – Luís Carlos Melo (Chaves)

Data:

- 14/08/2021

Horário:

- Pesagens – 11:00
- Competição – 12:00/19:00

Diretor de Competição:

- Pedro Alves

Ponto Focal:

- Pedro Silva (efetivo)
- Vitor Gomes (suplente)

Responsabilidades e Comunicação:

- Coordenador/ responsável principal – Pedro Silva (Ponto Focal)
- Responsável pela implementação e monitorização de procedimentos específicos – Márcio Carvalho
- Todos os agentes deverão reportar à sua chefia direta (ou coordenador/responsável) a existência de sintomatologia compatível com COVID- 19, salvo se a sua condição de saúde não o permitir
- Sempre que seja identificado um agente com sintomas compatíveis com COVID-19, o coordenador/responsável do trabalhador informa, de imediato, o Diretor de Competição (ou alguém por este designado)
- Nas situações em que o agente com sintomas compatíveis com COVID-19 necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção) ou de socorro, os mesmos serão acompanhados pela equipa médica da FPLA presente na competição e que que o acompanha(m)/presta(m) assistência
- Os procedimentos de comunicação entre:
 - O agente com sintomas/caso possível, ou o agente que identifique um agente na competição com sintomas compatíveis com a definição de caso possível, e a sua chefia direta (ou coordenador/responsável) e o Diretor de Competição (ou alguém por este designado) serão feitos presencialmente ou por meios telefónicos/eletrónicos, em função da altura da competição em que ocorram e o tipo de agente
 - O Diretor de Competição e os restantes agentes, numa situação de caso possível, caso provável ou de caso confirmado de COVID-19, serão feitos presencialmente ou por meios telefónicos/eletrónicos, em função da altura da competição em que ocorram e o tipo de agente



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttres Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

- O Diretor de Competição e os Serviços de SST, relativamente às medidas de prevenção e controlo da COVID-19 e às situações de caso possível, de caso provável ou de caso confirmado de COVID-19, serão feitos preferencialmente por meios eletrónicos
- O(s) processo(s) de comunicação acima referidos deve(m) ser o mais célere e expedito(s) possível(eis)

Participação:

- Praticantes e equipas federadas na FPLA

Escalões Etários:

- Cadetes e Absolutos Masculinos
- Cadetes e Absolutos Masculinos

Plano de Higienização, Condições, Acessos e Utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

- De acordo com o Anexo I do Plano de Contingência da FPLA para a Doença por Coronavírus
- De acordo com a orientação n.º 014/2020, de 21 de março (vide Anexo III)

Condições a observar nos alojamentos e nos transportes de e para a competição:

- De acordo com as normas e orientações da DGS

Presença de Público:

- A competição será disputada sem presença de público (será solicitado o auxílio à PSP para controlo de possíveis ajuntamentos de público para assistir à prova)

Área de Isolamento, Áreas de Competição, Restante Planta e Circuitos a Observar:





4. Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.

O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação do fim do isolamento, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 da DGS.

Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes nos termos indicados na Norma 015/2020 da DGS, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo das equipas.

A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.

A vigilância clínica dos contactos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

5. Procedimentos Perante Caso Possível ou Provável

Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, garantindo que o mesmo é portador de máscara.

A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfecção, de acordo com a Orientação no 014/2020 da DGS.

O Presidente da FPLA
Pedro Miguel dos Santos Silva