



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

## Plano contingência e Normas de utilização do C.S.Q.

(segundo as normas da D.G.S.)

Aeróbica  
Aikido  
Ballet  
Cardio – Fitness  
Dança Jazz  
Dance Kids  
Flexibilidade  
Futsal  
Futsal de  
Competição  
Ginástica  
Acrobática  
Ginástica  
Infantil  
Ginástica  
Localizada  
Ginástica de  
Manutenção  
Judo  
Karaté  
Kickboxing  
Musculação  
Sala Exercício  
Físico  
Wrestling  
Yoga

Caro Associado,

Desejamos que se encontre bem de saúde e mais uma vez agradecemos o apoio ao Clube e aos seus profissionais nesta fase que tem sido tão difícil. Após a comunicação do Sr. Primeiro Ministro, os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

Assim, vimos apresentar o Plano de Contingência do Centro Shotokai de Queluz, sendo este atualizado sempre que necessário;

### 1- Coordenação e Planeamento

#### 1.1- Designação de Coordenador e Equipa Operativa

**Coordenador:** Presidente da Direção

**Equipa operativa:** Direção Técnica (Diretor Técnico, Team Manager); Equipas Técnicas (Professores) e Funcionários

#### 1.2- Cadeia de “Comando e Controlo”

Ao **Coordenador** cabe a implementação do plano, assim como a supervisão e adequação do mesmo. Em caso de ausência será substituído por outro elemento da Direção em parceria com a Direção Técnica.

À **Direção Técnica** cabe o cumprimento das normas instituídas; a supervisão da implementação do plano em particular na área da Sala de Exercício e da prática de futsal. Em caso de ausência será substituída pela equipa técnica correspondente em parceria com o Coordenador.

Às **Equipas Técnicas** cabe o cumprimento das normas instituídas; a supervisão da implementação do plano nos espaços afetos ao funcionamento direto (Pavilhão, Estúdio, Dojo e Sala de Exercício) e junto dos sócios.



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

Aos funcionários cabe o cumprimento das normas instituídas; auxiliando na implementação do plano junto dos associados e no seu local de trabalho, em especial em períodos de ausência do Coordenador e da Direção Técnica.

Aeróbica

Aikido

Ballet

Cardio – Fitness

Dança Jazz

Dance Kids

Flexibilidade

Futsal

Futsal de  
Competição

Ginástica  
Acrobática

Ginástica  
Infantil

Ginástica  
Localizada

Ginástica de  
Manutenção

Judo

Karaté

Kickboxing

Musculação

Sala Exercício  
Físico

Wrestling

Yoga

## 2 - Medidas de Prevenção e Controlo da COVID-19

### 2.1 - Informação e capacitação

- Publicar na página oficial do Shotokai e redes sociais material informativo sobre medidas de prevenção e controlo e plano de contingência.
- Alertar os sócios das medidas de prevenção e controlo.
- Promover junto dos colaboradores informação atualizada sobre a doença, nomeadamente:

### Características:

- Considera-se um caso suspeito para a doença toda a pessoa que desenvolva quadro agudo de tosse persistente ou agravamento de tosse crónica, ou febre (temperatura? 38.0°C), ou dispneia / dificuldade respiratória. Podem existir quadros que cursam com dor de garganta e sintomas respiratórios muito ligeiros.

### Medidas gerais:

#### 1) Regras de etiqueta respiratória

As medidas de etiqueta respiratória a adotar constantemente incluem:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

## 2) Lavagem correta das mãos

As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias e como demonstrado no folheto anexo:

- Antes de entrar e antes de sair do Complexo Desportivo;
- Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas.

## 2.2 - Medidas de Higiene do Ambiente e Equipamento Transporte

- Encontra-se colocado um dispositivo de desinfeção das **mãos** na entrada do Complexo Desportivo, bem como à entrada e saída dos Balneários. A manutenção destes dispositivos é da responsabilidade dos funcionários.
- Encontra-se colocado dispositivos de desinfeção do **calçado** na entrada do Complexo Desportivo. A manutenção destes dispositivos é da responsabilidade dos funcionários.
- Todos os Associados, Treinadores e funcionários desinfectam as **mãos após entrada, e saída do Complexo Desportivo**.
- Todos os Associados, Treinadores e funcionários desinfectam o **calçado antes da entrada no edifício**.
- Alerta-se todos os utilizadores do Complexo Desportivo, que devem higienizar diariamente o seu vestuário.
- Todos os Associados devem utilizar **calçado exclusivo** no interior da instalação, devendo ter a sola higienizada diariamente pelo próprio, estando proibida a prática de desporto com calçado proveniente da rua mesmo que tenha sido higienizado à entrada do Complexo Desportivo.
- Agradecemos que cada associado traga a sua garrafa de água para os treinos e a sua toalha (obrigatório)
- Todos os Treinadores e funcionários devem utilizar **calçado exclusivo** no interior da instalação, devendo ter a sola higienizada diariamente pelo próprio, estando proibida a circulação no interior com calçado proveniente da rua mesmo que tenha sido higienizado à entrada do Complexo Desportivo. Se pretender ausentar-se

Aeróbica  
Aikido  
Ballet  
Cardio – Fitness  
Dança Jazz  
Dance Kids  
Flexibilidade  
Futsal  
Futsal de Competição  
Ginástica Acrobática  
Ginástica Infantil  
Ginástica Localizada  
Ginástica de Manutenção  
Judo  
Karaté  
Kickboxing  
Musculação  
Sala Exercício Físico  
Wrestling  
Yoga



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

das instalações deverá efetuar a troca e higienização do calçado no pequeno espaço que se encontra em frente à secretaria.

- Na carrinha de transporte, a desinfecção das superfícies de trabalho (volante, comandos, etc..) e maçanetas das portas são efetuadas no final da cada utilização.
- O pavilhão, Estúdio, Dojo e Sala de Exercício Físico são arejadas nos intervalos de utilização durante 20 minutos, e sempre que não estejam em utilização.
- A limpeza e arejamento de todos os espaços é efetuada todos os dias.

Aeróbica  
Aikido  
Ballet  
Cardio – Fitness  
Dança Jazz  
Dance Kids  
Flexibilidade  
Futsal  
Futsal de Competição  
Ginástica Acrobática  
Ginástica Infantil  
Ginástica Localizada  
Ginástica de Manutenção  
Judo  
Karaté  
Kickboxing  
Musculação  
Sala Exercício Físico  
Wrestling  
Yoga

## 2.3 - Limpeza de superfícies:

A limpeza é efetuada diariamente e sempre que necessário, com os produtos de limpeza adequados, em especial:

- **Chão das áreas comuns e secretaria**
- **Balneários e Instalações Sanitárias**
- **Espaços Desportivos**
- **Superfícies de toque frequente** (corrimões, maçanetas, balcão secretaria, secretárias, etc), devendo esta limpeza ser efetuada pelos funcionários.

A limpeza, é **realizada com detergentes de base desinfetante (D10)**, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2em1).

A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas podendo ser necessário aumentar essa frequência.

## 3 - Medidas de Isolamento, Distanciamento Social e entrada no Complexo

- Os funcionários que apresentam febre ou outros sintomas de gripe permanecem em casa, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas.
- Se esses sintomas ocorrerem encontrando-se no seu posto de trabalho deverá isolar-se na sala da Direção (Sala de Isolamento). Devendo contactar de imediato e em ambas as situações com o Coordenador, devendo permanecer na Sala de



Fundado em  
02.11.1977

## CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

Isolamento até chegada dos meios de socorro nas condições previstas no Plano de Contingência.

- Os funcionários devem medir e registar a sua temperatura (febre) à entrada e saída de cada turno.
- Pode ser efetuado o controle de temperatura sempre que necessário aos utilizadores do Complexo Desportivo.
- Os funcionários não devem frequentar os Espaços onde decorre prática de Atividade Física
- Quando algum “utilizador” (associado ou professor) apresentar sintomas compatíveis com a COVID-19, é retirado e isolado na sala da direção (Sala de Isolamento), sendo contactado o encarregado de educação e a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e o Coordenador. Devendo permanecer na Sala de Isolamento até chegada dos meios de socorro nas condições previstas no Plano de Contingência.
- Todos os funcionários devem usar máscara, no exercício das suas funções e sendo possível utilizar máscara e viseira.
- Todos os Associados e Professores devem usar máscara (**obrigatório**) no acesso ao interior das instalações, nos espaços comuns e instalações sanitárias e balneários.
- A circulação no interior das instalações (corredores) só é permitida aos atletas, funcionários e equipas técnicas. Restringindo a circulação de pessoas externas apenas à secretaria.
- Na movimentação nos espaços comuns deve ser respeitada a distância de segurança mínima de 2 metros.
- Encontram-se criadas zonas e circuitos de acesso aos espaços desportivos e secretaria, estando o Shotokai preparado para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local, regional ou nacional o determine.
- Os encarregados de educação deverão deixar os seus educandos à porta do Complexo Desportivo, e regressar antes do final da prática desportiva do seu educando.
- Os associados deverão dentro do possível vir equipados de casa.

Aeróbica

Aikido

Ballet

Cardio – Fitness

Dança Jazz

Dance Kids

Flexibilidade

Futsal

Futsal de  
Competição

Ginástica  
Acrobática

Ginástica  
Infantil

Ginástica  
Localizada

Ginástica de  
Manutenção

Judo

Karaté

Kickboxing

Musculação

Sala Exercício  
Físico

Wrestling

Yoga



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

## 4 – Utilização Espaços Desportivos

### 4.1 – Sala de Exercício Físico

- Aeróbica
  - Aikido
  - Ballet
  - Cardio – Fitness
  - Dança Jazz
  - Dance Kids
  - Flexibilidade
  - Futsal
  - Futsal de Competição
  - Ginástica Acrobática
  - Ginástica Infantil
  - Ginástica Localizada
  - Ginástica de Manutenção
  - Judo
  - Karaté
  - Kickboxing
  - Musculação
  - Sala Exercício Físico
  - Wrestling
  - Yoga
- As aulas presenciais na sala de exercício devem ser reservadas previamente na secretaria, e a entrada é sempre efetuada pelo corredor da secretaria do Shotokai.
  - Cada associado poderá efetuar apenas uma reserva por dia.
  - Será efetuado pela secretaria um registo – que inclui data e hora – dos associados que frequentam a sala de exercício, para facilitar o acompanhamento epidemiológico.
  - As aulas presenciais terão uma duração máxima de 45 minutos, podendo estar presentes no máximo 8 associados em simultâneo, devidamente distribuídos, tendo em consideração as normas de distanciamento.
  - É recomendado que o sócio providencie, complementarmente, o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
  - O monitor/técnico estará sempre de máscara e evitará o contacto físico entre os associados, com exceção de emergências.
  - Durante o exercício físico, a obrigatoriedade de máscara não se verifica para os Associados.
  - Todas as superfícies porosas (pegas) dos aparelhos serão cobertas diariamente por película aderente e após cada utilização desinfetadas, pelo próprio ou pelo monitor presente na sala, sendo substituídas diariamente ou sempre que necessário.

### 4.2 – Pavilhão, Dojo e Estúdio

- As aulas de grupo devem cumprir os horários previstos pela secretaria, e a entrada é sempre efetuada pelo corredor da secretaria
- Será efetuado pela secretaria um registo – que inclui data e hora – dos associados que frequentam os espaços, para facilitar o acompanhamento epidemiológico.
- As aulas presenciais terão uma duração máxima de 45 minutos, podendo estar presentes no máximo 14 associados em simultâneo no Pavilhão, 8 associados no Dojo e 6 no estúdio devidamente distribuídos, tendo em consideração as normas de distanciamento obrigatórias.



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

Aeróbica  
Aikido  
Ballet  
Cardio – Fitness  
Dança Jazz  
Dance Kids  
Flexibilidade  
Futsal  
Futsal de  
Competição  
Ginástica  
Acrobática  
Ginástica  
Infantil  
Ginástica  
Localizada  
Ginástica de  
Manutenção  
Judo  
Karaté  
Kickboxing  
Musculação  
Sala Exercício  
Físico  
Wrestling  
Yoga

- É recomendado que o sócio providencie, complementarmente, o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
- O monitor/técnico deve evitar o contacto físico entre os associados, com exceção de emergências.
- É proibido o contacto físico entre os associados no decorrer das aulas.
- Se utilizar/tocar no seu material de treino (material ginástica, pesos, etc..), não o pode partilhar com outro associado. Após a sua utilização o monitor/professor deve no final da sua utilização proceder à limpeza adequada dos equipamentos utilizados.
- Todas as aulas de grupo federadas devem cumprir com todas as normas estipuladas pelas respetivas Federações ou Associações.

## 5 Plano de Comunicação

- Divulgar o Plano de Contingência junto dos funcionários, equipas técnicas e associados.
- Afixar o Plano de Contingência em local visível e acessível a todos.
- Elaboração de Quadros Informativos.
- Manter lista atualizada dos contactos (telemóvel, e-mail) dos familiares, profissionais e parceiros.

## 6 - Divulgação de informação e avaliação

O Coordenador, Direção e a Equipa Técnica deverão reunir sempre que existam novas informações significativas para as tarefas a desempenhar no âmbito do Plano de Contingência. e avaliado e discutindo este mesmo Plano de Contingência.

## 7 - Diversos

- **O Controlo de Entradas e recebimento de valores** – O controlo de entradas é obrigatório. Sendo efetuado na secretaria por um funcionário. Os pagamentos das aulas de grupo (mensalidades) podem ser efetuados:
  - Da forma habitual na secretaria
  - Ao professor/técnico (somente nas aulas de grupo)
  - Por transferência bancária para o IBAN a indicar pela secretaria.



Fundado em  
02.11.1977

# CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Instituição de Utilidade Pública

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com) / [geral@centroshotokai.com](mailto:geral@centroshotokai.com)

Sede : Av. D. António Correia de Sá, 13 – Monte Abraão

2745 – 243 Queluz

Tel. : 21 439 73 22

Atenção que ao efetuar o pagamento por transferência bancária é obrigatório que conste o nome, número de associado e modalidade e ser enviado/entregue o comprovativo do mesmo na secretaria, para ser registado, sob pena do pagamento não ser considerado por falta de comprovativos de identificação

- Os sócios devem respeitar os horários de reserva e aulas de grupo (horário de início e de fim).
- Não será permitida a entrada sem a declaração de prevenção de contágio SARS – Cov2 preenchida e caso haja uma resposta positiva a alguma das questões.
- Os sócios devem respeitar a sinalética, nomeadamente de delimitação dos espaços, não podendo estar parados nas escadas de acesso ao Complexo desportivo.
- Os sócios comprometem-se a cumprir todos os procedimentos e orientações de qualquer elemento do staff do Clube relacionados com a prevenção de contágio pelo virus SARS-Cov-2.
- Todas as portas estarão abertas para minimizar o risco de contágio.

Contamos com a colaboração de todos para que corra tudo bem

Monte Abraão, 8 de junho de 2020

Nota: Este Plano de Contingência será reavaliado e atualizado sempre que necessário.

Aeróbica  
Aikido  
Ballet  
Cardio – Fitness  
Dança Jazz  
Dance Kids  
Flexibilidade  
Futsal  
Futsal de  
Competição  
Ginástica  
Acrobática  
Ginástica  
Infantil  
Ginástica  
Localizada  
Ginástica de  
Manutenção  
Judo  
Karaté  
Kickboxing  
Musculação  
Sala Exercício  
Físico  
Wrestling  
Yoga



# 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.

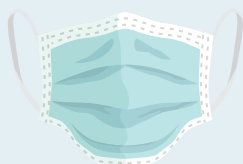
EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

NOVO CORONAVÍRUS

# COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



05 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19