



Plano de Contingência
SARS-CoV-2
Atividades de Educação Física

Corta-Mato

Novembro de 2021

Grupo de E.F. do Agrupamento de escolas Eng.º Duarte Pacheco

NOTA INTRODUTÓRIA

No seguimento das orientações por parte da Direcção Geral de Estabelecimentos Escolares, Direcção Geral de Ensino, validadas pela Direcção Geral da Saúde, vem desta forma, o Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas Eng. Duarte Pacheco, apresentar o Plano de Contingência para as atividades organizadas pelo grupo de Educação Física em regime presencial, neste caso o Corta-Mato, estando o presente documento sujeito às devidas alterações de acordo com as necessidades e avaliações efectuadas no decurso da sua operacionalização.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Foi realizada uma cuidadosa lavagem e desinfeção das instalações, antes da sua abertura.
2. Estão abertos a esta atividade apenas o Pavilhão e campos exteriores (Campo de jogos), bem como as instalações sanitárias.
3. Todos os assistentes operacionais, professores e alunos vão usar máscara social ou comunitária.
4. A todos os espaços referidos no ponto 2 são aplicadas as regras de distanciamento e de contenção social, respeitando os canais de circulação de pessoas e evitando a sua acumulação.
5. Estão delimitados os percursos de circulação nos espaços desportivos.
6. A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente identificados, estando proibidas socializações dentro das instalações escolares.
7. No espaço desportivo interior estão identificados os espaços que cada aluno, por turma, deve deixar a sua mochila e vestuário.
8. À entrada dos espaços interiores estará disponível um frasco doseador com gel de base alcoólica para a higienização das mãos.
10. Detecção de caso suspeito, com sintomas compatíveis de SARS-CoV-2: o aluno deverá ser acompanhado pela assistente operacional até à sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

Assistentes Operacionais

Deve:

1. Utilizar a máscara em todas as situações.
2. Verificar e certificar que os doseadores de gel de base alcoólica se encontram em condições de funcionamento.
3. Realizar a limpeza e a higienização diária e regular das instalações reforçando os pontos de manipulações mais frequentes.
4. Controlar a entrada dos alunos para o pavilhão, bem como a higienização das mãos de todos os que entram nas instalações.
5. Controlar a circulação dos alunos do pavilhão para a zona da atividade e vice-versa.
6. Após o término da atividade, controlar a saída para o exterior do espaço desportivo.
7. Proceder ao fecho e abertura da porta de cada instalação sanitária se for requisitada a sua utilização.
8. Garantir que essas instalações sanitárias se encontram higienizadas e prontas a usar única e exclusivamente pelos alunos em atividade.
9. Garantir que não empresta, nem guarda qualquer tipo de material aos/dos alunos.
10. Na situação de se detetar um caso suspeito, com sintomas compatíveis de SARS-CoV-2, acompanhar o aluno até à sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

Professor

Deve:

1. Utilizar sempre a máscara, à exceção de quando se encontra a exemplificar, ou a realizar exercício físico.
2. Garantir que os alunos têm o material obrigatório para realizar a atividade, não permitindo a sua participação se essas condições não forem cumpridas.
3. Na fase de instrução manter os alunos posicionados nos espaços identificados para assegurar o distanciamento físico dos mesmos.
4. Informar desde início as principais medidas de segurança (distanciamento social, desinfecção das mãos/ materiais e etiqueta respiratória), implementando com os alunos rotinas para o efeito.
5. Proporcionar situações de prática que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico entre os alunos.
6. Supervisionar a frequente higienização das mãos e do material usado pelos alunos.
7. Apoiar os assistentes operacionais na higienização dos materiais utilizados nas aulas.
8. Garantir que após a finalização da atividade não exista aglomeração de alunos/turmas para o pavilhão.
9. Garantir que os alunos cumpram os percursos de circulação definidos.
10. Minimizar as idas à casa de banho.
11. Evitar quaisquer ajudas manuais, no entanto em casos que não possam ser evitadas, devem higienizar as mãos logo de seguida com solução alcoólica.
12. Durante a atividade, obrigatoriamente fazer-se acompanhar por uma solução alcoólica.
13. Na situação de detetar um caso suspeito, com sintomas compatíveis de SARS-CoV-2, encaminhar o aluno para a assistente operacional que o conduzirá até à sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas.

Aluno

Deve:

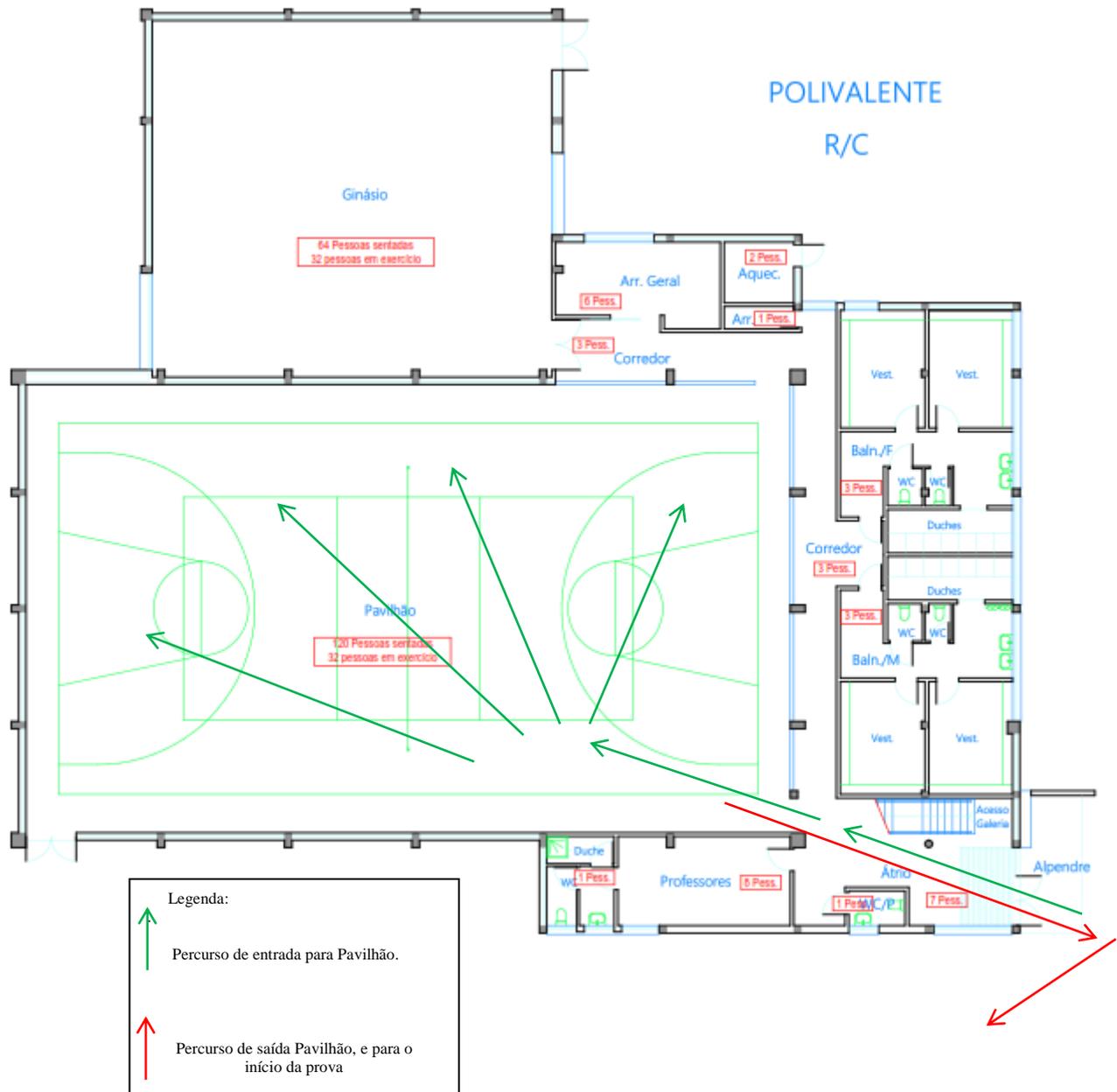
1. Utilizar sempre a máscara, só retirando após o início da corrida. Deve sempre segurar a máscara durante a corrida. Após o fim da corrida, manter o distanciamento de todos e colocar novamente a máscara assim que a sua respiração voltar à normalidade.
2. Chegar à hora prevista da atividade, organizar-se na zona indicada e manter a distância mínima de segurança enquanto aguarda pela sua chamada.
3. Entrar no pavilhão e/ou balneários exteriores após indicação da assistente operacional.
4. Desinfetar as mãos utilizando os doseadores.
5. Utilizar os percursos de circulação para dirigir-se para o pavilhão e espaços exteriores.
6. Colocar as mochilas no pavilhão, no espaço delimitado para a sua turma, que será fechado pela assistente operacional.
7. Levar consigo para a atividade qualquer equipamento individual (cantil), evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.
8. Na atividade seguir todas as instruções dadas pelos professores para a realização da prática, higienização e entradas e saídas dos espaços.
9. Restringir-se às zonas que lhe são atribuídas pelos professores.
10. Não trazer colares, brincos, pulseiras, relógio, telemóvel, auriculares;
11. Por motivos de higiene e segurança, não cumprimentar com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros, e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.
12. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas e outros objetos).
13. Na situação de sentir sintomática compatível de SARS-CoV-2, informar o professor/ assistente operacional, evitando contacto próximo com outras pessoas.

Percursos de circulação

Notas:

1. No mapa estão indicados os percursos de circulação de entrada para o pavilhão desportivo para a colocação das mochilas e bens pessoais.
2. Os percursos de saída serão realizados de forma inversa, até ao local de concentração antes do início das provas.

E.B.I. PROFESSOR DOUTOR ANÍBAL CAVACO SILVA



ESCOLA E.B 2,3 ENG. DUARTE PACHECO

