



CLUBE DE AEROMODELISMO DE ALVERCA DO RIBATEJO

Plano de Contingência Covid-19

**Cuidados a seguir pelos participantes no evento
A realizar no Centro Cultural do Bom Sucesso**

Onde este documento refere “atleta” deve ser entendido como “participante” no evento, independentemente do papel desempenhado.

Monitorizar Saúde

Deve o atleta medir a sua temperatura antes de sair de casa.

Se tiver algum sintoma associado ao COVID-19 ou esteve em contacto próximo com caso confirmado, deve manter-se em casa, contactar e seguir as orientações do SNS 24 (808 24 24 24);

Os sintomas mais frequentes do Coronavírus COVID-19 são os seguintes:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço
- Dores musculares

Não será autorizada a entrar nas instalações da prova qualquer atleta que manifeste quaisquer destes sintomas.

Planear Viagem

É recomendado o uso de transporte individual para a deslocação para a prova.

No caso da utilização de transporte público, deve-se evitar as horas de ponta e cumprir com todas as medidas de higiene recomendadas para esse meio de transporte.

Chegado ao recinto da prova

Ao chegar ao recinto da prova, o atleta deve:

- Respeitar a sinalética existente no local e circular de acordo com a mesma, mantendo sempre uma distância de segurança de 2 metros entre pessoas e evitando aglomerados;
- Lavar as mãos à entrada e à saída das instalações, e após contacto com superfícies de uso comum (por exemplo maçanetas de portas), com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de produto desinfetante de mãos disponibilizados nas instalações.

Dentro do recinto da prova

O atleta deve:

- Assegurar a utilização correta de máscara (ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face), a mesma deve ser sempre mantida no interior do edifício e se estiver húmida, deverá ser substituída por outra.
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar, deitando 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;
- Abster-se de cumprimentar fisicamente os restantes atletas, optando pelo aceno e mantendo sempre a distância de segurança.
- Não partilhar objetos pessoais.

Procedimentos em caso de suspeita de infecção

Qualquer suspeita de infecção deve ser comunicada de imediato ao um elemento da organização de forma a que essa pessoa seja encaminhada para uma zona de isolamento (sala da sede do clube) sendo contactada a autoridade de saúde (SNS 24) e seguido os procedimentos adicionais comunicados por esta.

Alverca do Ribatejo, 06 de Novembro de 2021

O Presidente da Direcção

