

GABINETE DO DESPORTO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
PLANO DE RETOMA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS COM O
LEVANTAMENTO PROGRESSIVO DAS MEDIDAS DE CONTENÇÃO
MOTIVADAS PELA PANDEMIA COVID-19

Versão 1 – 15.05.2020

1. Introdução
2. Promoção da Atividade Física e Desporto na UC
 - a. UC+Ativa em casa
 - b. Desporto nas Residências
 - c. Experimenta
 - d. UCicletas
3. Notas Finais
4. Anexos
 - a. Termo de Responsabilidade

1. INTRODUÇÃO

O presente documento reformula o Plano de atividades do GDUC após o levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID.

Este documento foi desenvolvido com base na melhor evidência científica disponível até ao momento e nas:

Orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) - <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/> ;

Orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> ;

Plano da Universidade de Coimbra para o levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, do DESPACHO REITORAL N.º 89/2020, artigo 16.º;

Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020 - <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/20200430pmdesconfinamentoapres.pdf> ;

Recomendações das Federações Desportivas.

A parte técnico desportiva foi avaliada pelo Prof. Doutor Alain Massart responsável indicado pela FCDEF para supervisionar estas atividades.

Existe uma forte limitação/contenção na utilização das instalações desportivas e dos seus equipamentos, aliadas ao facto de um grande número de estudantes não estarem em permanência em Coimbra e em período de exames.

Respeitando todas as orientações suprarreferidas o critério de reinício foi privilegiar atividades cuja realização permita o cumprimento das imposições de segurança, salvaguardando a saúde de todos, bem como os recursos existentes.

2. PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO NA UC

De acordo com o Plano de Desconfinamento, em contexto de pandemia da COVID-19, apresentado pelo Governo a 30.04.2020, está permitida a “prática de desportos individuais ao ar livre” a partir do dia 04.05.2020. Neste sentido, o Gabinete do Desporto da Universidade de Coimbra apresenta neste documento quais as atividades desportivas do Gabinete do Desporto que irão ser promovidas face às medidas de Desconfinamento aprovadas.

a) UC+Ativa em Casa

Este programa é desenvolvido pelo Gabinete do Desporto da Universidade de Coimbra, em colaboração com a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) e com a Associação Académica de Coimbra, através do seu Núcleo de Estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física (NECDEF/AAC), focando-se na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, potenciando o bem estar físico e mental, procurando minimizar os índices de fadiga e saturação emocional que resultam do isolamento social recomendado pela Direção Geral de Saúde (DGS) e atualmente decretado pelo Estado Português.

Fase transitória para a retoma progressiva das Atividades Desportivas

1. Manutenção do Programa **UC+Ativa em Casa** no modelo atual com opções de prática no exterior;
2. Cumprimento das diretrizes:
 - 1 – *A prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo e ao ar livre pode ser realizada, desde que se assegurem as seguintes condições:*
 - a) *Respeito de um distanciamento mínimo de dois metros entre cidadãos, para atividades que se realizem lado-a-lado, ou de quatro metros, para atividades em fila;*
 - b) *Impedimento de partilha de materiais e equipamentos, incluindo sessões com treinadores pessoais;*
 - c) *Impedimento de acesso à utilização de balneários;*
 - d) *O cumprimento de um manual de procedimentos de proteção de praticantes e funcionários.*
 - 2 – *É permitido o exercício de atividade física e desportiva até cinco praticantes com enquadramento de um técnico, ou a prática de atividade física e desportiva recreacional até dois praticantes."*

b) Desporto nas Residências

Programa de atividade física desenvolvido pelo GDUC em parceria com os Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC) tendo como alvo os estudantes alojados nas Residências Universitárias (RU) dos SASUC.

Pretende promover hábitos e práticas desportivas, e o acesso às mesmas.

Retoma da atividade desportiva

1. Disponibilização de aulas com recurso à ferramenta Zoom:
 - a. Todas as segundas e quartas-feiras das 18h20 às 19h30;
 - b. A todos os estudantes atualmente inscritos na atividade;
 - c. Abertura a todas as RU dos SASUC - mediante inscrição no seguinte link:
<https://surveys.uc.pt/index.php/433491?lang=pt>.

c) Experimenta

No âmbito do programa de promoção da prática desportiva da Universidade de Coimbra (UC), o GDUC juntamente com os seus parceiros nas diferentes modalidades, coloca à disposição da comunidade UC a experimentação de um leque de atividades desportivas, indo de encontro às suas necessidades e gostos.

As atividades que integram o Programa Experimenta decorrem anualmente de acordo com o calendário letivo da UC e horários definidos para cada uma, sempre acompanhadas por recursos humanos qualificados.

Retoma da atividade desportiva

1. Análise das modalidades/atividades com possibilidade de retoma:
 - a. Canoagem;
 - b. Condição Física;
 - c. Ténis;
 - d. Yoga.
2. Condições/normas para retoma das modalidades/atividades:
 - a. **Canoagem:**
 - i. Realização de seguro desportivo com inscrição na Federação Portuguesa de Canoagem - 10€;
 - ii. Adoção das medidas de retoma definidas pelo Clube Fluvial de Coimbra (CFC) e Federação Portuguesa de Canoagem (FPC);
 - iii. Participação limitada a 5 pessoas por aula;
 - iv. Confirmação obrigatória de participação, no dia anterior à atividade;
 - v. Utilização de solução alcoólica desinfetante antes e depois da atividade;
 - vi. Disponibilização de equipamento de proteção individual para o professor.
 - b. **Condição Física:**
 - i. Disponibilização de aulas com recurso à plataforma Zoom;
 - ii. Todas as segundas e quartas-feiras das 18h20 às 19h30;
 - iii. Disponibilização a todos os inscritos na atividade;
 - iv. Abertura a toda a comunidade UC – mediante inscrição no seguinte link: <https://surveys.uc.pt/index.php/433491?lang=pt>.
 - c. **Ténis:**
 - i. Utilização de 2 courts exteriores em simultâneo, com apenas 2 pessoas por court;
 - ii. Participação apenas para quem dispõem de raquete própria;
 - iii. Todo o material é manuseado apenas pelo professor;
 - iv. O acesso e saída do recinto far-se-á segundo indicações atempadamente enviadas pelo GDUC;
 - v. Utilização de solução alcoólica desinfetante antes e depois da atividade;
 - vi. Intervalo de 15 minutos entre aulas;
 - vii. Armazenamento do material pelo professor
 - viii. Disponibilização de equipamento de proteção individual para o professor.
 - d. **Yoga:**
 - i. Realização de atividade em espaços exteriores (ar livre);
 - ii. Participação limitada a 5 pessoas por aula;
 - iii. Participação apenas para quem dispõem de material próprio (colchão, toalha, etc...).

d) UCicletas

O UCicletas é um projeto de cedência e utilização temporária de bicicletas na Universidade de Coimbra (UC) que consiste na promoção de hábitos de atividade física e desportiva no seio da comunidade da UC, através da adoção de meios de locomoção alternativos aos transportes públicos e veículos pessoais. Além disto promove a adoção de atitudes e comportamentos que contribuam para alcançar, através da atividade física e do desporto, os objetivos para o desenvolvimento sustentável. Pode aderir ao projeto UCicletas toda a comunidade da UC, desde docentes, investigadores, corpo técnico e estudantes.

Retoma da atividade desportiva

1. Contactar todos os candidatos para averiguar o interesse de manutenção de candidatura e dar seguimento aos procedimentos a adotar – seguro desportivo, pagamento de caução;
2. Declaração de honra por e-mail em como leu e aceita o conteúdo de todos os documentos necessários para entrega da bicicleta e termo de responsabilidade
3. Cumprimento das recomendações definidas no documento **Adaptações para a Reintrodução da Atividade Física de Lazer e Treino de Competição** elaborado pela **Task Force UVP-FPC – Covid-19**, das quais destacamos:
 - a. Recomenda-se fortemente que todos os indivíduos, sejam eles praticantes de ciclismo em contexto de lazer, quer sejam atletas de competição ou formação, efetuem a atividade física ou o treino desportivo preferencialmente de forma individualizada;
 - b. Recomenda-se que se façam acompanhar de solução de base alcoólica individual;
 - c. Recomenda-se que se façam acompanhar de todo o material técnico/alimentação/hidratação individuais necessários para o seu treino programado (não partilhar objetos);
 - d. A atividade física ou treino deverão ser praticados preferencialmente em locais sem aglomerados populacionais, com pouco tráfego, sem grandes exigências técnicas e considerando as condições climatéricas adversas, de forma a reduzir o risco de acidentes. Estas práticas aumentam de forma significativa o risco de queda e consequentemente o risco de utilização de recursos de saúde;
 - e. Evitar paragens em supermercados, mercados, cafés, pastelarias e outros locais de aglomerado de pessoas;
 - f. Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;
 - g. Após o treino, lavar bicicleta e higienizar com solução de base alcoólica o guidador e o selim;
 - h. Recomenda-se a todos os praticantes de ciclismo que após a atividade física ou treino, procedam às práticas de autocuidados de higiene logo após o término do mesmo.

3. MEIOS NECESSÁRIOS

Atividade	Meios Necessários	Quantidade	Horário
Ténis	Courts Ténis Exteriores	2	Segundas-Feiras 16h00 - 16h45; 17h00 - 17h45; 18h00 - 18h45; 19h00 - 19h45
	Solução Alcoólica Desinfetante	Disponível na instalação	
	Máscara Laváveis (60 lavagens)	2 * a confirmar necessidades mensalmente	
	Viseira	1	
Canoagem	Solução Alcoólica Desinfetante	3 embalagens * a serem confirmadas necessidades adicionais	Quartas-feiras: 13h00 14h00
	Máscara Laváveis (60 lavagens)	2 * a confirmar necessidades mensalmente	
	Viseira	1	
Geral	Solução Alcoólica Desinfetante	3 embalagens * a serem confirmadas necessidades adicionais	
	Máscaras Laváveis (60 lavagens)	12 * a confirmar necessidades mensalmente	
	Viseira	3	
	Luvas	1 embalagem	

4. NOTAS FINAIS

A informação contemplada neste documento foi desenvolvida com base nas orientações supramencionadas e está assente num calendário de medidas que entram em vigor de 15 em 15 dias, sucessivamente, sendo que, estará em constante atualização.

5. ANEXOS

TERMO DE RESPONSABILIDADE – COVID 19

Eu, _____, com o BI/C.C n.º _____, declaro, para os devidos efeitos:

Que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência nas instalações desportivas, para efeitos de treino, resulta de uma decisão por mim tomada, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de risco de saúde.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas implementadas se destinam a diminuir os riscos, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Ter conhecimento e cumprir as medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, previstas na Resolução do Conselho de Ministros 33-A/2020, de 30/04/2020 e subsequentes, no Despacho Reitoral N.º 89/2020, artigo 16.º, do Manual de Procedimentos de Proteção do Estádio Universitário de Coimbra, das diretrizes da DGS e OMS e das diretrizes da Federação Desportiva da modalidade que pratico, no acesso e saída do recinto desportivo, assim como dentro do Estádio Universitário de Coimbra.

Reconheço que mantenho risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, e que as medidas servem para reduzir a probabilidade de contágio, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem e desinfeção das mãos, a permanência no domicílio e a não partilha de material desportivo.

Por fim, fazendo uso dos direitos a que a lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas, assumindo pessoal e individualmente todas as consequências e responsabilidades, declaro cumprir as disposições legais resultantes das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19, declaro estar ciente e ter tomado conhecimento da informação infra prestada e declaro não ter conhecimento de estar infetado com o vírus COVID-19.

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, emito este termo de responsabilidade que dato e assino.

Coimbra, _____ de _____ de 2020

Assinatura
