



CIRCULAR DE INFORMAÇÃO Nº 3/2020

Assunto: **COVID-19 – Retoma da Actividade Desportiva**

1 – Introdução.

A COVID-19 é uma doença que consiste numa infecção causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por febre e/ou sintomas respiratórios, nomeadamente, tosse e dificuldade respiratória. Podem também existir outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, perda de olfacto, dores musculares generalizadas, dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas, vómitos e diarreia.

Em alguns casos, a infecção pode ser fatal. Os indivíduos mais susceptíveis para desenvolverem formas mais graves da COVID-19 são os idosos e os pacientes com outras doenças crónicas concomitantes (diabetes, doença pulmonar crónica, doença cardiovascular ou oncológica). Em Portugal, 95% dos casos fatais ocorreram em pessoas com 60 ou mais anos de idade.

Com base na evidência científica actual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto directo: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indirecto: contacto das mãos com uma superfície ou objecto contaminado com SARS-CoV-2, com contacto subsequente das mesmas com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma 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/organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre a prática de actividade desportiva, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infecção por SARS-CoV-2, quer por contacto directo quer indirecto.

Como é do conhecimento das entidades filiadas na FPB e dos praticantes federados, a realização de provas oficiais encontra-se suspensa em Lisboa e no Porto, desde 8 de Março, por determinação da Direcção da FPB, e em todo o território nacional, desde 20 de Março, por imposição governamental, na sequência da declaração do estado de emergência.

A evolução da pandemia e a avaliação do quadro epidemiológico, sanitário, social e económico tem levado ao levantamento gradual das suspensões e interdições decretadas durante o período do estado de emergência, com impacto na actividade desportiva federada.

2 – Enquadramento legal.

No momento actual, as limitações à actividade desportiva federada estão reguladas pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 40A/2020, de 29 de Maio, nomeadamente através do ponto 1 do artigo 19º, que restringe a prática da actividade física e desportiva das modalidades individuais ao contexto não competitivo.

Aplica-se ainda o Anexo I da referida resolução, onde refere que se mantêm encerrados os recintos fechados, salvo os destinados à actividade dos praticantes desportivos federados, em contexto de treino.

Ainda na sequência da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40A/2020, a Direcção Geral de Saúde (DGS) emitiu a Orientação n.º 030/2020, actualizada em 12/06/2020, contendo os *Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas*.

A referida Orientação, apesar de conter medidas destinadas a assegurar a minimização da transmissão da doença em todos os espaços onde decorrem actividades desportivas, tem especial incidência nas modalidades desportivas com actividade física.

O Bridge, assim como o Xadrez e as Damas, sendo um desporto da mente, sem actividade física, sendo praticado em recintos fechados, e com utilização de equipamento desportivo muito próprio, requer a aplicação de medidas específicas, neste quadro de prevenção da transmissão do vírus e da protecção da saúde dos praticantes e restantes agentes desportivos.

3 – Retoma da competição.

Sendo previsível uma evolução do actual Plano de Desconfinamento, no sentido da retoma da actividade desportiva de competição, a Direcção da FPB entende ser necessário elaborar e aplicar um conjunto de normas e procedimentos específicos da prática da modalidade, que complementam a Orientação n.º. 030/2020 da DGS.

Estas normas e procedimentos assumem particular relevância no Bridge, modalidade em que 49% dos praticantes federados têm mais de 60 anos de idade.

As normas e procedimentos elaborados pela FPB basearam-se nas orientações da DGS e no *Biological Risk Assessment Document for Coronavirus (COVID-19) in Bridge Activities*, emitido pela World Bridge Federation (WBF), em 25 de Maio de 2020, e mereceram parecer favorável da Comissão Médica da Confederação do Desporto de Portugal (CDP).

4 – Competições nacionais.

A Direcção da FPB, em estreita ligação com os Clubes de Bridge, as Associações Regionais e outras entidades organizadoras do Bridge de competição, avaliará e identificará os locais e espaços que satisfazem os requisitos definidos no documento em anexo.

Logo que o enquadramento legal permita a retoma da actividade desportiva em contexto de competição, a Direcção da FPB divulgará o calendário das provas nacionais remanescentes, da presente época desportiva.

5 – Entrada em vigor e futuras alterações

As Normas e Procedimentos de Prevenção e Controlo da COVID-19 na Prática do Bridge, que se apresentam em anexo à presente Circular de Informação, entram imediatamente em vigor para as actividades de formação e treino, e passarão a estar em vigor para a competição, logo que o enquadramento legal permita a realização de competições desportivas de modalidades individuais, em recintos fechados.

A divulgação da presente Circular de Informação é efectuada pelos circuitos normais de comunicação entre a Direcção da FPB e os seus filiados e praticantes.

Tendo em vista a sua adequação e efectividade ao longo do tempo, *As Normas e Procedimentos de Prevenção e Controlo da COVID-19 na Prática do Bridge* serão revistas sempre que existirem novas condições, com significativas alterações dos riscos associados à prática do Bridge de Competição, no contexto da COVID-19.

Carnaxide, 23 de Junho de 2020

A Direcção da FPB



NORMAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO DA COVID-19 NA PRÁTICA DO BRIDGE

Edição original, de 23 de Junho de 2020

As normas e procedimentos constantes do presente documento são de aplicação obrigatória em todas as competições oficiais (campeonatos nacionais e regionais) e nas provas particulares homologadas pela FPB, e ainda no contexto da prática não competitiva, como são os casos dos treinos e das acções de formação, realizados sob a égide da FPB.

Estão sujeitos às presentes normas e procedimentos, além dos praticantes, árbitros, caddies e demais elementos envolvidos directamente nas competições, todo o pessoal de gestão e apoio das entidades e dos espaços onde as mesmas se realizam.

As entidades organizadoras das actividades desportivas ou, por delegação expressa e aceite, as entidades proprietárias ou gestoras dos espaços onde se realizam aquelas actividades, são responsáveis pela adopção, divulgação, aplicação e cumprimento das presentes normas e procedimentos.

O incumprimento das presentes normas e procedimentos, por parte dos agentes desportivos, fica sujeito a sanções disciplinares. As entidades que incorram em incumprimento ficam sujeitas a sanções administrativas.

As presentes normas e procedimentos, de particular relevância e aplicabilidade à modalidade desportiva do Bridge, devem ser encaradas e observadas como complementares às boas práticas recomendadas pela Direcção Geral de Saúde (DGS), em particular as que constam do documento SAÚDE E ACTIVIDADES DIÁRIAS - Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19, que deve merecer a melhor divulgação por parte de todas entidades envolvidas na organização das actividades desportivas.

Os praticantes e restantes agentes desportivos devem ler e verificar cuidadosamente o presente documento, antes de se inscreverem e participarem em actividades desportivas de Bridge, conforme referidas no primeiro parágrafo. Só se deverão inscrever e participar se considerarem adequadas as medidas de segurança e saúde implementadas pela entidade organizadora. As entidades organizadoras não assumem qualquer responsabilidade pela afetação da saúde dos intervenientes, por situações e condições relacionadas com o evento.

Ao inscreverem-se e participarem, os intervenientes estão a confirmar que leram e entenderam as condições em que se processará o evento e assumem total responsabilidade, independentemente da causa e/ou do agente, pelos efeitos que a sua participação possa ter na sua saúde e bem-estar.

1) Acesso aos locais da prática desportiva

O acesso aos locais onde se realiza a actividade desportiva é restrito aos praticantes federados, aos capitães de equipa, aos árbitros principais e auxiliares, ao pessoal de apoio à competição, aos treinadores e formadores. É vedado o acesso a espectadores.

Nos locais que disponham de serviço de bar de apoio aos praticantes, é permitida a permanência dos colaboradores estritamente necessários para o adequado funcionamento deste serviço.

É ainda permitida a permanência de um colaborador dedicado às tarefas de higienização das instalações e de um administrativo.

Antes da entrada nos locais onde se realizam as práticas desportivas, todas as pessoas autorizadas devem ser sujeitas à medição da temperatura corporal, na frente, através de um equipamento detector de temperatura por laser. Se a temperatura medida for superior a 37,5 graus Celsius, não será permitido o acesso à pessoa em causa. Estas medições não serão objecto de qualquer registo.

Fica ainda impedido o acesso aos locais da prática desportiva a qualquer pessoa que:

- Apresente sintomas de infecção respiratória;
- Seja um caso activo ou apresente sintomas de COVID-19;
- Coabite com alguém que tenha sintomas ou que seja um caso activo de COVID-19;
- Esteja ou coabite com alguém que esteja em regime de isolamento, por COVID-19.

Deve ser realizado o registo de todas as pessoas que estiveram presentes em cada sessão da actividade desportiva. Este registo deve ser mantido enquanto se mantiver em vigor a Circular de Informação nº 3/2020 da FPB, e disponibilizado às Autoridades da Saúde, se e quando por estas for solicitado.

2) Equipamento de protecção individual

Todas as pessoas autorizadas a entrar e permanecer nos locais da prática desportiva devem ser portadoras de Equipamento de Protecção Individual (EPI), máscara ou viseira, e usá-lo durante todo o tempo que permanecerem nas instalações.

Ao contrário do que acontece com as modalidades físicas, o uso de máscaras e viseiras é totalmente compatível com a prática do Bridge.

3) Práticas individuais de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento

Todos os presentes devem adoptar as práticas recomendadas pela DGS para diminuição da transmissão da COVID-19, nomeadamente:

- Higienizar as mãos à entrada das instalações;
- Lavar frequentemente as mãos, de preferência com solução à base de álcool;
- Se tossir ou espirrar, não usar as mãos, mas sim um lenço ou o antebraço;
- A seguir a tossir ou espirrar, descartar o lenço e lavar sempre as mãos;
- Evitar tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca; em caso de necessidade, proceder antecipadamente à higienização das mãos;
- Abster-se de apertos de mão e quaisquer outros contactos físicos;

- Procurar manter um distanciamento social de pelo menos 1 metro.

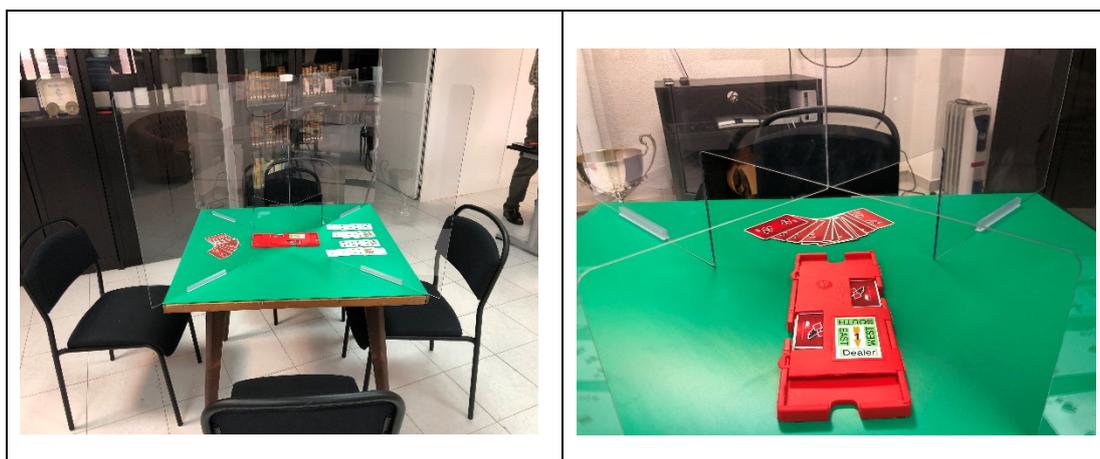
Os árbitros, quando chamados à mesa, devem manter uma distância de segurança adequada, tendo por referência 1 metro.

Não devem ser consumidos alimentos sólidos à mesa de jogo/treino. A ingestão de água e outras bebidas não alcoólicas deve ser feita em copos de utilização única ou garrafas individuais.

4) Equipamento desportivo

a) Mesas de jogo

Com o objectivo de criar uma separação física entre os 4 jogadores, as mesas de jogo, tipicamente quadradas, com 80 a 90 cm de lado, devem ser equipadas com um separador em cruz, de preferência em policarbonato cristal inquebrável e transparente. As tradicionais toalhas de jogo, em tecido, devem ser substituídas por um tampo em material facilmente higienizável (madeira, PVC ou plástico). As imagens seguintes mostram uma possível solução, que pode ser disponibilizada pela FPB.



No caso das mesas com cortinas, é suficiente a instalação de um só separador, perpendicular à cortina.

Em alternativa, podem ser utilizadas mesas com 1,30 m de lado, de modo a garantir um distanciamento mínimo de 1 metro, entre os quatro jogadores.

b) Cartas e carteiras

Tendo em vista eliminar a partilha e a circulação das cartas, entre os jogadores, a competição deve decorrer em barómetro, com uma colecção completa de jogos em cada mesa.

A preparação das colecções de jogos deve ser feita com recurso a uma máquina duplicadora. O operador da duplicadora, durante o trabalho de duplicação, deve utilizar máscara ou viseira e proceder à lavagem das mãos, antes e após as tarefas de duplicação.

No final de cada sessão, as cartas só podem voltar a ser utilizadas após 72 horas de "repouso".

c) *Bidding boxes*

Tendo em vista eliminar a partilha dos cartões de leilão entre os jogadores, a *bidding box* deve constituir equipamento individual e intransmissível. Cada jogador, ao participar numa competição, ou numa actividade de formação ou treino, deve utilizar a própria *bidding box*, devidamente identificada.

d) *Bridgemates*

As *bridgemates*, em cada mesa, e ao longo de toda a sessão, devem ser operadas sempre pelo mesmo jogador, que se encontra fixo, na posição "Norte".

e) Folhas de Convenções

As folhas de convenções a utilizar durante as actividades desportivas devem ser plastificadas ou introduzidas em proteções plásticas, de modo a poderem ser facilmente higienizáveis.

5) Organização dos espaços, limpeza e higienização

Os espaços onde se realizam as actividades desportivas devem ser organizados de forma a que as mesas de jogo tenham um distanciamento de 4 metros (centro a centro), o que representa um espaço necessário de cerca de 16 metros quadrados por mesa.

É totalmente proibido o fumo em qualquer espaço das instalações onde se realizam as actividades desportivas.

Em eventuais áreas dedicadas à restauração, aplicam-se os procedimentos da Orientação nº 023/2020 da DGS.

À entrada das instalações, nas instalações sanitárias, em cada mesa de apoio e na mesa do árbitro deve ser disponibilizado um dispensador de gel higienizante.

Deve ser garantido o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).

De igual modo, no final de cada sessão, ou antes do início da sessão seguinte, todo o mobiliário (cadeiras, mesas de jogo e de apoio), e todo o equipamento desportivo utilizado pelos jogadores (separadores, tampos das mesas, *bridgemates* e carteiras) deve ser lavado e higienizado.

As superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com maior frequência (maçanetas e puxadores das portas e interruptores de luz) devem ser higienizadas.

As instalações sanitárias (casas de banho) devem ser lavadas e higienizadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e

desinfectante, com uma frequência mínima de 3 vezes ao longo de cada sessão. Na sua utilização, deve ser mantido um distanciamento social de pelo menos 1 metro.

6) Figurino das competições

Tendo em vista a redução da circulação dos jogadores e a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 1 metro, devem ser realizadas, preferencialmente, provas de equipas, que não requerem a mudança de mesa dos jogadores (ou com uma mudança apenas, nos encontros com intervalo).

Em espaços amplos, onde o número de jogadores por metro quadrado é muito baixo, podem ser realizadas provas de pares, devendo todos os intervenientes respeitar o distanciamento de pelo menos 1 metro. A entidade organizadora deve adoptar medidas de sinalização das mesas, de modo a evitar movimentações desnecessárias dos jogadores.

Em qualquer dos casos, as provas devem ser realizadas em barómetro, com jogos pré-duplicados e com uma colecção completa de jogos em cada mesa, de modo a que não haja partilha e circulação das cartas entre os jogadores.

7) Medidas de contingência

No caso de alguma pessoa presente manifestar, improvisamente, sintomas compatíveis com os da COVID-19 (febre, tosse ou falta de ar) e se verificarem fundadas suspeitas de que se encontra infectada, devem ser tomadas as seguintes medidas:

- Interrupção da actividade desportiva em curso;
- Colocação de uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio, e isolamento da pessoa suspeita;
- Abandono das instalações por parte de todos os restantes presentes;
- Encerramento das instalações;
- Comunicação da ocorrência através da Linha SNS 24 (808 24 24 24).