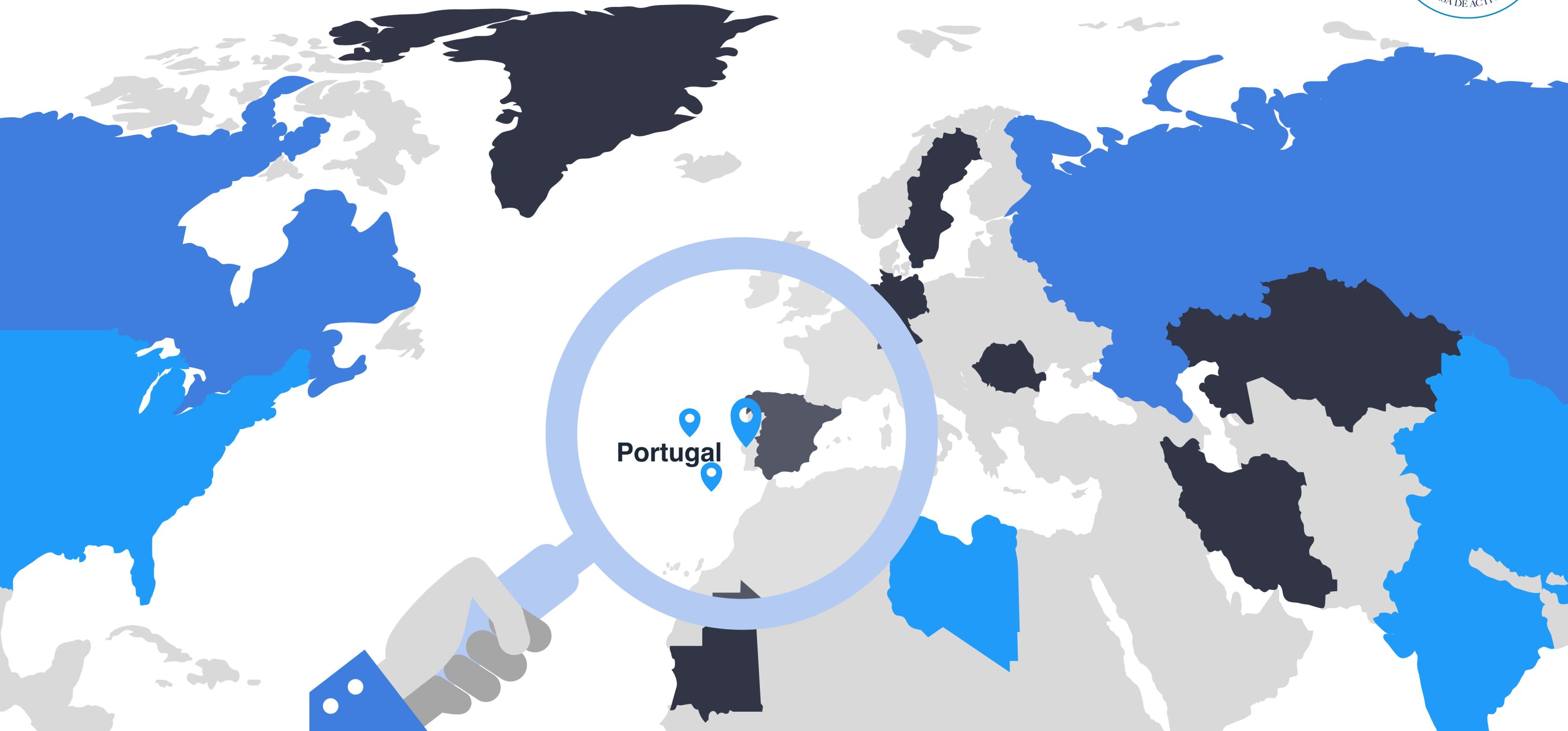


COVID-19 - Medidas de Retoma de Atividade

*Caso das Atividades Subaquáticas



Retoma da prática das Atividades Subaquáticas



Covid-19 a 24/04/2020

Os praticantes Subaquáticos são cerca de 0,5% da população total
*valor estimado

População Portuguesa

Números de Casos Confirmados

22 797 casos

Número de Casos Recuperados

1 228 casos

Número de óbitos

854 óbitos

Número de Praticantes Filiados Ativos

1 500 praticantes

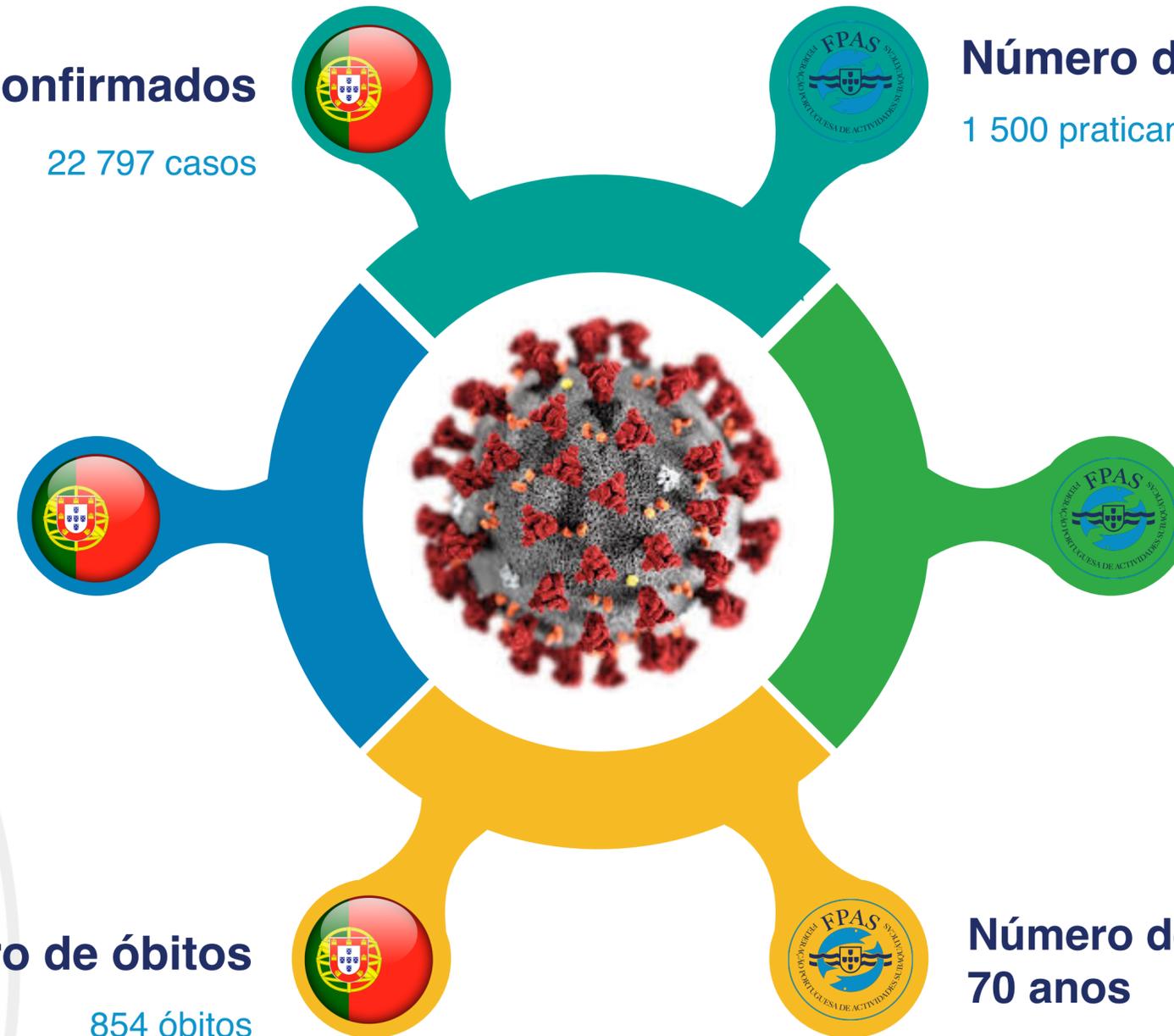
Número de Praticantes Totais

* aproximadamente 50 000

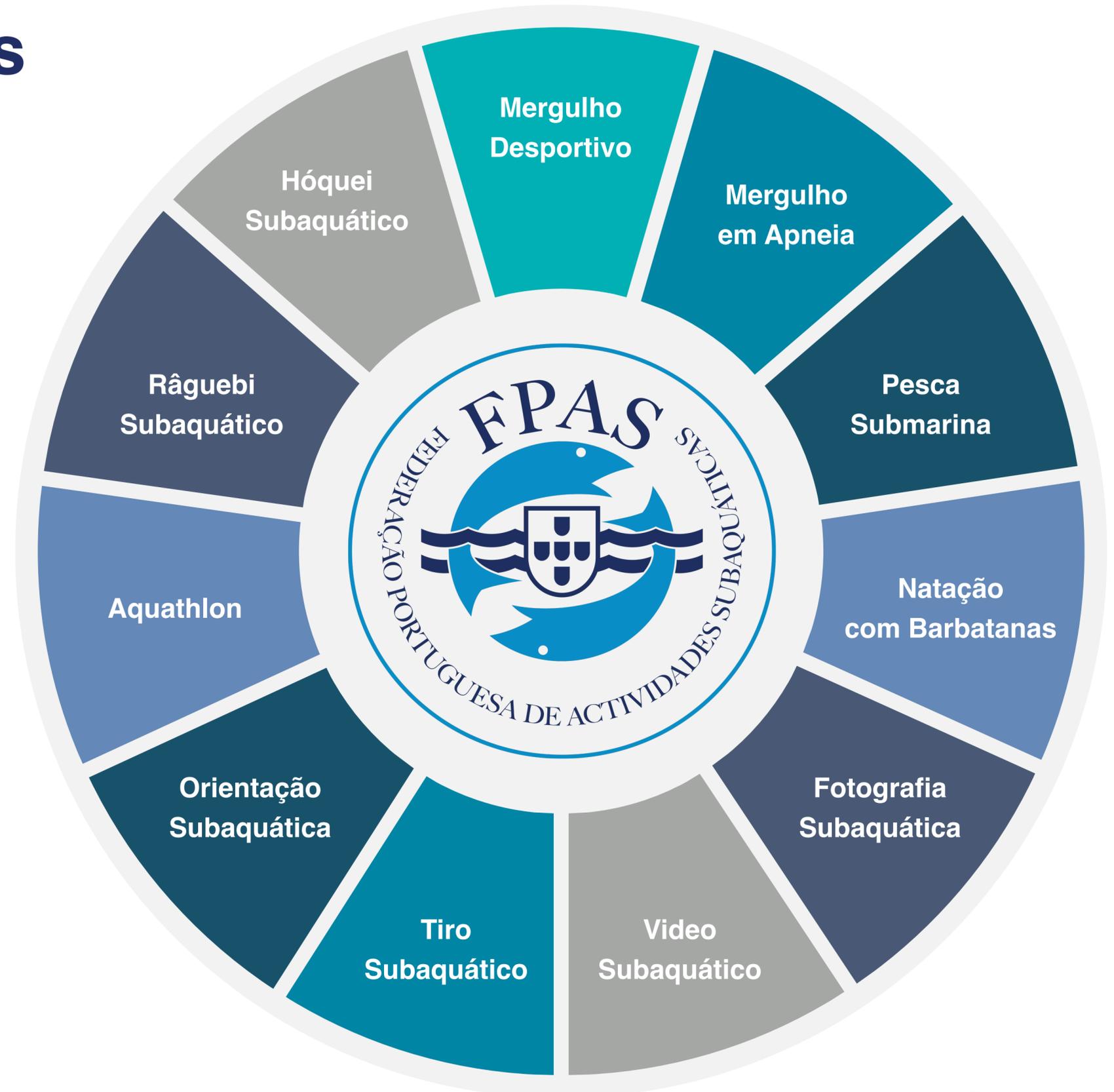
Número de praticantes totais com mais de 70 anos

* aproximadamente 30

*valor estimado



Caracterização das Práticas Desportivas Subaquáticas



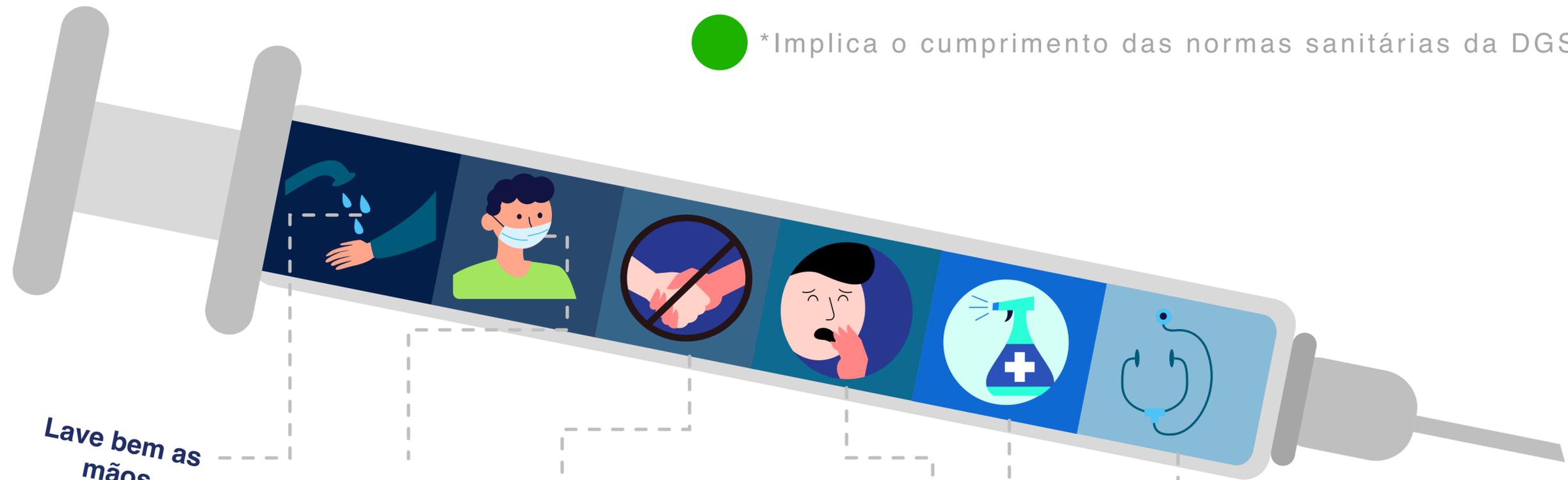
*Por Modalidade



Níveis de Contingencia DGS



 *Implica o cumprimento das normas sanitárias da DGS



Lave bem as mãos

Lave frequentemente as mãos com água e sabão (+ 20s)

Use Máscara

Se tiver suspeita de infeção ou tratar de pessoas com infeção

Mantenha o Distanciamento Social

Mantenha a Distância de 2m entre si e os outros e evite grandes aglomerados de pessoas.

Se tossir ou Espirrar

Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço.

Desinfete os objetos que toque frequentemente

Sempre que sair de casa desinfete os objetos e lave a roupa que usou

Se tiver sintomas

Ligue para a linha SNS
800 24 24 24



Recomendações adicionais da FPAS **Nível 1**

 *Implicam o definido pela DGS e as recomendações específicas de nível 1 da FPAS



Medida 1

Utilizar calçado de proteção adequado ao recinto durante todos os trajetos de e para a prática.

Medida 2

Nas áreas de equipar e desequipar mantenha os seus itens distanciados dos de outros praticantes.

Medida 3

Circule nas áreas comuns da instalação com máscara de proteção individual, válido também para trajetos em embarcação de apoio.

Para uma prática mais segura

Medida 4

Em treino, não treinar com mais do que dois praticantes em simultâneo.

Medida 5

Nunca partilhe os seus equipamentos pessoais durante a prática com outros praticantes.

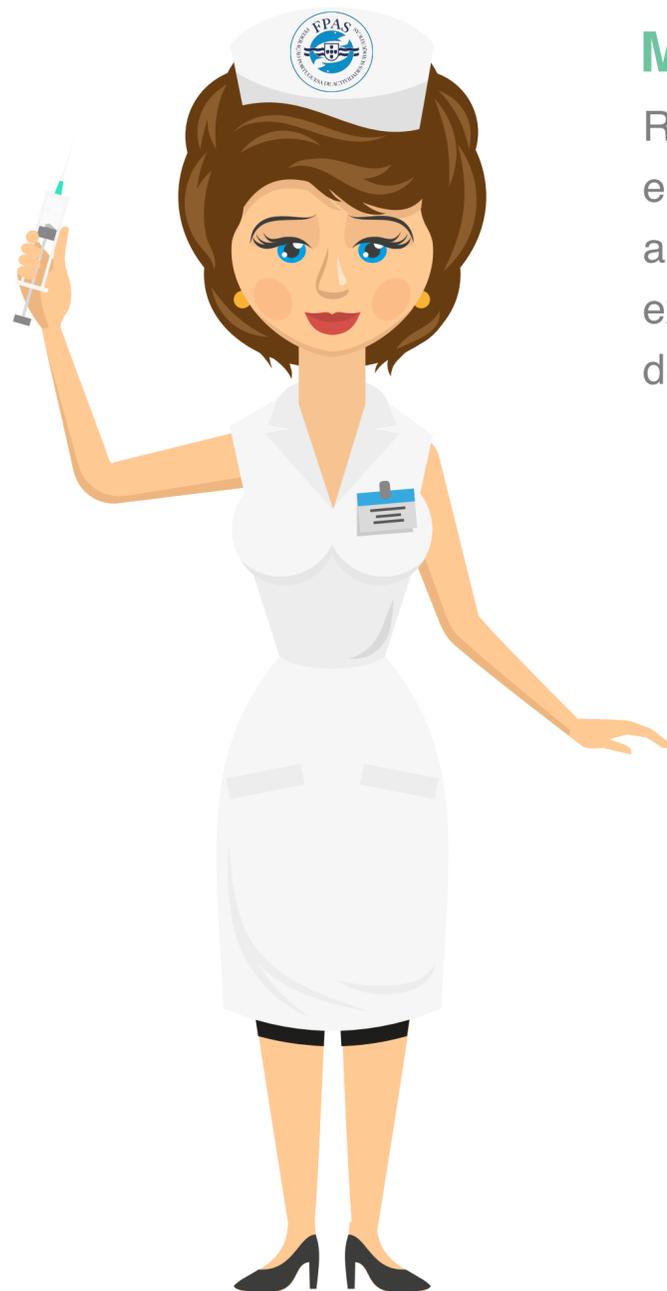
Medida 6

Quando terminar a sua prática deverá higienizar-se a si e aos seus equipamentos, depositando os EPI descartáveis em local próprio para o efeito.



Recomendações adicionais da FPAS **Nível 2**

● *Implicam o definido em pela DGS e as recomendações específicas de nível 2 da FPAS



Medida 1

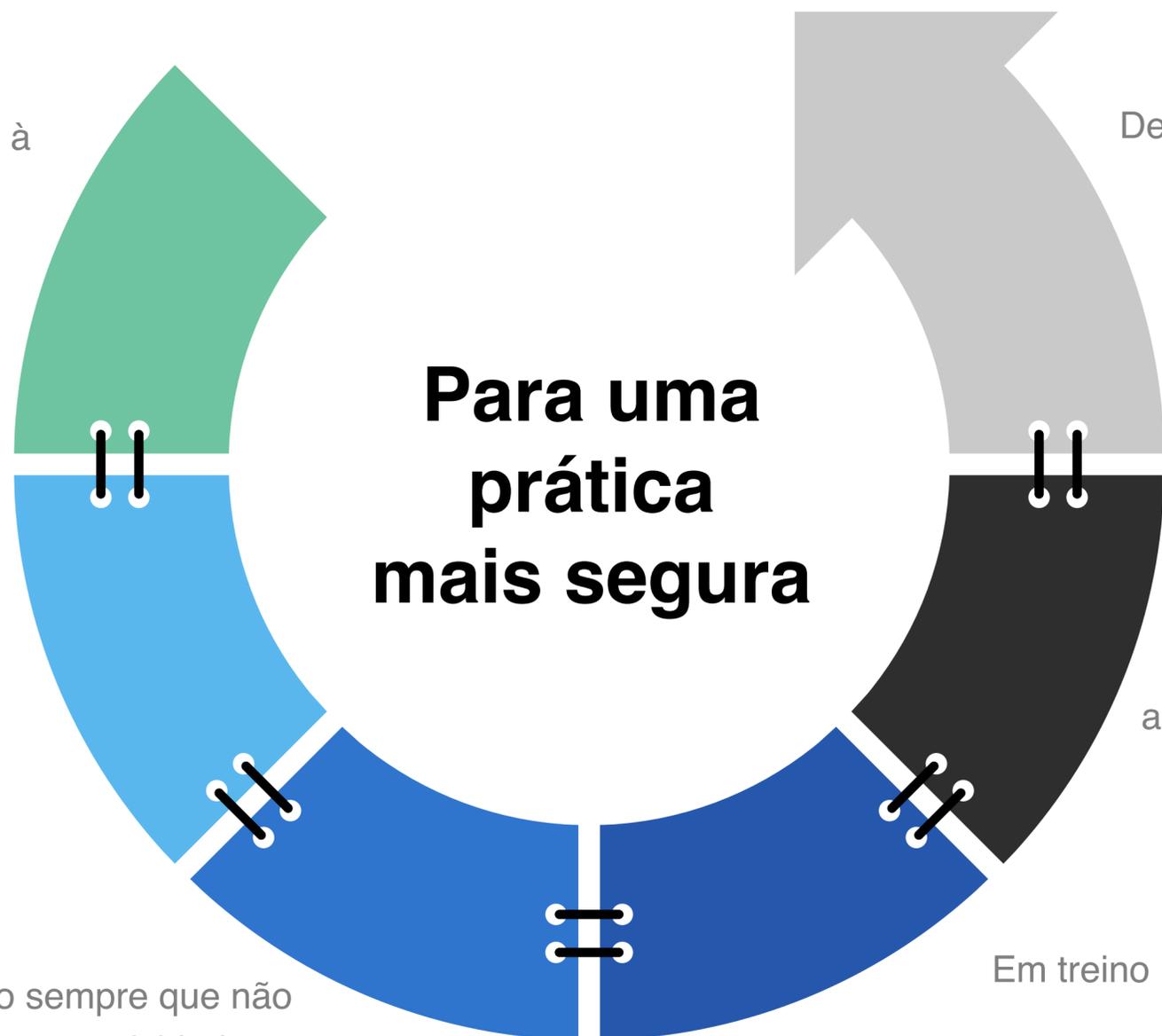
Realizar a desinfeção do calçado à entrada da instalação ou em alternativa trocar por um de uso exclusivo já previamente desinfetado.

Medida 2

Desinfete o seu cacifo e mantenha os seus pretences isolados dos outros praticantes durante toda a utilização da instalação desportiva.

Medida 3

Dentro da instalação sempre que não estiver em prática da sua atividade desportiva utilize sempre máscara de proteção individual



Medida 6

Depois de higienizados os seus equipamentos terão obrigatoriamente de ser armazenados em local adequado.

Medida 5

Higienize os seus equipamentos individuais antes e depois de qualquer utilização.

Medida 4

Em treino , privilegie o treino individual.



TABELA - Nível Contingência por Modalidade

	Orientações Nível 2 FPAS	Orientações Nível 1 FPAS	Orientações DGS
AQUATHLON	●		
FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA		● *	● **
HÓQUEI SUBAQUÁTICO	●		
MERGULHO EM APNEIA		● *	● **
MERGULHO DESPORTIVO		● *	● **
NATAÇÃO COM BARBATANAS		● *	● **
ORIENTAÇÃO SUBAQUÁTICA			●
PESCA SUBMARINA			●
RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	●		
TIRO SUBAQUÁTICO		●	
VIDEO SUBAQUÁTICO		● *	● **

* Indoor ** Outdoor

TABELA Risco Contágio

*Quanto ao formato de prática

*Quanto ao Envolvimento

*Quanto à proximidade

	*Quanto ao formato de prática		*Quanto ao Envolvimento		*Quanto à proximidade	
	Prática Individual	Prática Coletiva	Prática Indoor	Prática Outdoor	Prática com Confronto Direto	Prática sem Confronto Direto
AQUATHLON	X		X		X	
FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA	X		X	X		X
HÓQUEI SUBAQUÁTICO		X	X		X	
MERGULHO EM APNEIA	X		X	X		X
MERGULHO DESPORTIVO	X		X	X		X
NATAÇÃO COM BARBATANAS	X		X	X		X
ORIENTAÇÃO SUBAQUÁTICA	X			X		X
PESCA SUBMARINA	X			X		X
RÂGUEBI SUBAQUÁTICO		X	X		X	
TIRO SUBAQUÁTICO	X		X			X
VIDEO SUBAQUÁTICO	X			X		X

X *Risco Moderado de Contágio

X *Risco Baixo de Contágio

X *Risco Mínimo de Contágio

*Indicadores previsíveis por modalidade

*Cuidados a ter antes, durante e depois da prática

TABELA Medidas Contingencia

	Treinadores	Árbitros e Juizes	Dirigentes	Staff de Apoio	Monitores e Animadores	Imprensa e outros
AQUATHLON	X	X	X	X	X	X
FOTOGRAFIA SUBAQUÁTICA	X	X	X	X	X	X
HÓQUEI SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X
MERGULHO EM APNEIA	X	X	X	X	X	X
MERGULHO DESPORTIVO	X	X	X	X	X	X
NATAÇÃO COM BARBATANAS	X	X	X	X	X	X
ORIENTAÇÃO SUBAQUÁTICA	X	X	X	X	X	X
PESCA SUBMARINA	X	X	X	X	X	X
RÂGUEBI SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X
TIRO SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X
VIDEO SUBAQUÁTICO	X	X	X	X	X	X

X *Orientações Nível 2 FPAS

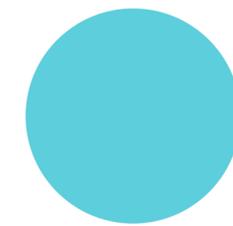
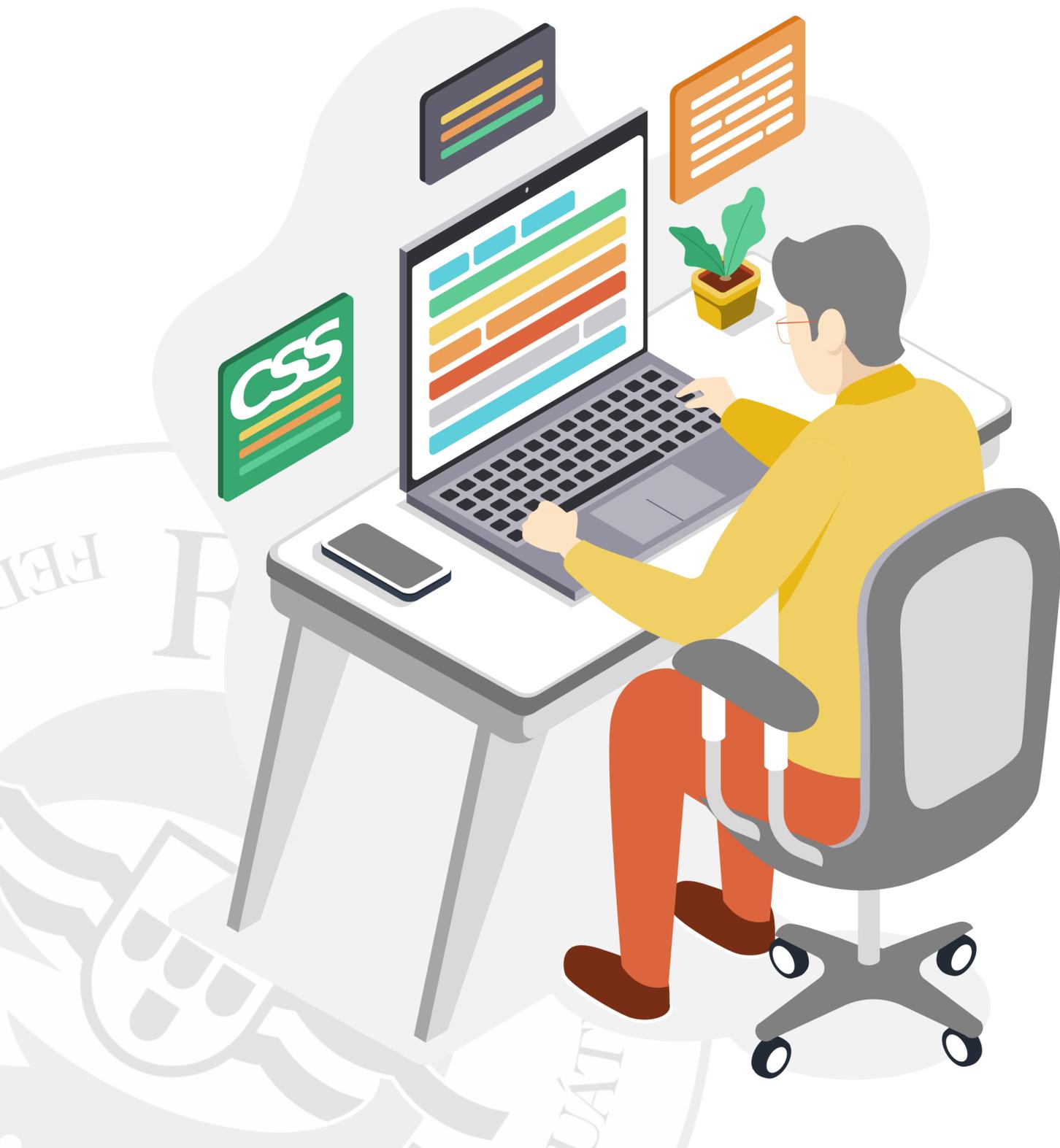
X *Orientações Nível 1 FPAS

X *Orientações da DGS

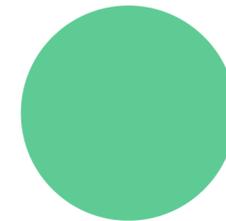
*Indicadores previsíveis por modalidade

Recomendações para a Formação

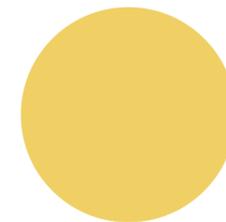
Formação em sistema de E-learning e/ou B-Learning



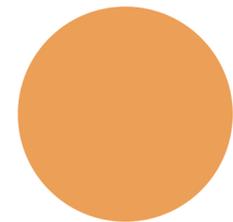
Utilização de metodologias de ensino à distância



Utilização de Plataformas de Video Conferência



Avaliação em Sistemas Digital Individualizado



Avaliação presencial prática a realizar de forma individualizada



PLANO DE AÇÃO DE RETOMA ÀS PRÁTICAS DAS ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

*NOTA: Os períodos apresentados são o expectável de acordo com as tendências ao momento

INICIO DA PRÁTICA E DO TREINO

APÓS LEVANTADO O ESTADO DE EMERGÊNCIA

RETOMA DAS COMPETIÇÕES INDOOR

APÓS 1 DE JULHO 2020

RETOMA À NORMALIDADE

APÓS 1 SETEMBRO 2020

MANTER TODAS AS ORIENTAÇÕES DA DGS

A RETOMA DE ATIVIDADES TERÁ SEMPRE EM CONTA AS ORIENTAÇÕES DA DGS

RETOMA DAS COMPETIÇÕES OUTDOOR

APÓS 1 DE JUNHO 2020

