



## Índice

1. Enquadramento.....	2
1.1. O que é o Coronavírus – Covid-19.....	2
1.2. Principais sintomas.....	2
1.3. Período de Incubação.....	2
2. Plano de Contingência.....	2
2.1. Identificação dos efeitos que a infeção pode causar na comunidade educativa: .....	2
A escola deverá estar preparada para a possibilidade de parte dos utentes ficarem infectados. Assim poderá acontecer: .....	2
2.2. Operacionalização do Plano de Contingência:.....	3
2.2.1. Procedimentos preventivos .....	3
2.2.2. Regresso de deslocações ao estrangeiro .....	3
2.2.3. Sala de Isolamento .....	3
2.2.4. Procedimentos perante um caso suspeito:.....	3
2.2.5. Procedimento em presença de caso suspeito validado .....	4
2.2.6. Outros procedimentos que competem à escola:.....	4
2.2.7. Definição de responsabilidades: .....	5
2.2.8. Informação e formação aos trabalhadores:.....	5
2.2.9. Procedimento de vigilância de contactos próximos .....	5
2.3. Definição de procedimentos específicos para a circulação nos diferentes espaços na escola. 6	
2.3.1. Portaria.....	6
2.3.2. Salas de Aula - Deslocação dos alunos (entrada/ saída) .....	7
2.3.3. Refeitório.....	7
2.3.4. Bar de alunos.....	8
2.3.5. Bar de Professores.....	8
2.3.6. WCs.....	8
2.3.7. Recreios .....	8
2.4. Definição de procedimentos específicos para as aulas/atividades de teor mais prático onde poderá haver partilha de materiais/ utensílios. ....	8
2.4.1. Desporto Escolar .....	8
2.4.2. Disciplina de Educação Física - Procedimentos específicos .....	14
3. UEE (Unidade de Ensino Estruturado) - Procedimentos específicos .....	16
4. Salas de Informática - Procedimentos específicos.....	23
4.1. Grelha de monitorização de limpeza e desinfeção da sala .....	23
5. Oficinas e salas de EVT - Procedimentos específicos .....	23



## PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID-19

### 1. Enquadramento

#### 1.1. O que é o Coronavírus – Covid-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

#### 1.2. Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

#### 1.3. Período de Incubação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

## 2. Plano de Contingência

#### 2.1. Identificação dos efeitos que a infeção pode causar na comunidade educativa:

A escola deverá estar preparada para a possibilidade de parte dos utentes ficarem infetados. Assim poderá acontecer:

- Afetação de funcionários a serviços diferentes dos habituais de modo a poderem substituir trabalhadores infetados;
- Fecho parcial, para desinfeção, de um ou mais serviços – por exemplo, papelaria, secretaria...
- Fecho completo das instalações no caso de serviços essenciais com trabalhadores afetados – por exemplo, refeitório;
- Quarentena de docentes e alunos em caso de infeção ou de contacto com infetados, com a consequente interrupção de atividades letivas;



- Cancelamento de visitas de estudo e eventos quando o risco de contaminação assim o justificar.

## 2.2. Operacionalização do Plano de Contingência:

### 2.2.1. Procedimentos preventivos

Aos alunos será transmitida informação relativa a medidas básicas de prevenção:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar 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.

### 2.2.2. Regresso de deslocações ao estrangeiro

Os alunos, professores e demais trabalhadores da escola, que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, mesmo com teste negativo, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

### 2.2.3. Sala de Isolamento

Definem-se os espaços de isolamento a serem usados em cada unidade escolar:

- Sala de apoio ao Polidesportivo Exterior

Em todo o recinto escolar, caso exista a sinalização de um caso suspeito, este deverá ser encaminhado para a respetiva sala de isolamento pelo percurso mais curto e que implique menor contacto com outros utentes, conforme definido nos pontos seguintes.

### 2.2.4. Procedimentos perante um caso suspeito:

Em caso de sinalização de um caso suspeito, deve ser avisado, pelo meio mais expedito, o Responsável pela 1ª intervenção (R1), funcionário afeto aos primeiros socorros;

O R1 acompanha o sinalizado até à sala de isolamento;

O R1 informa o Conselho Executivo da existência do caso suspeito;



O funcionário do PBX contacta a linha de saúde regional IASaúde (808 24 24 20), no caso de um aluno menor, ou informa o adulto da obrigatoriedade deste contacto;

O R1 garante que se procede de acordo com as informações prestadas pela linha de Saúde e contacta o encarregado de educação/familiar, em caso de necessidade;

Quem acompanhe o aluno com sintomas, docente ou trabalhador não docente, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção (uso de máscara; desinfeção das mãos

#### 2.2.5. Procedimento em presença de caso suspeito validado

Em caso de validação externa à escola de um caso suspeito, o infetado ou familiar deve avisar de imediato a escola por contacto telefónico (telf: 291930190);

Se o caso for confirmado, a sala de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

#### 2.2.6. Outros procedimentos que competem à escola:

- Colocação de sabão em todos os Wc da escola; bares e cantina.
- Colocação de loção desinfetante em todos os pisos.
- Limpeza cuidada e frequente das superfícies, tocadas pelas mãos, nomeadamente corrimãos, mesas, teclados e ratos de computador.
- Afixação de informação na escola, em diferentes placares.
- Divulgação de um folheto informativo a todos os alunos com todos os cuidados pessoais de higiene a adotar de forma mais cuidada e frequente.
- Definição de percursos (entrada/ saída), através de sinalética afixada.
- Sempre que possível, disposição das salas de forma a garantir a distância de segurança entre utilizadores.
- Limitação da lotação nos diferentes serviços.
- Informação aos Encarregados de educação com o seguinte teor:
  - Os alunos que apresentem os sintomas da gripe não podem vir para a escola, devendo o encarregado de educação contactar a linha de saúde atrás referida e informar, de imediato, o estabelecimento de ensino.
- A limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;



### 2.2.7. Definição de responsabilidades:

A escola terá um Responsável pela 1ª intervenção(R1):

- R1 – Funcionário com formação em primeiros socorros (ou quem o substitua)

Contactos do representante da direção em cada unidade escolar:

- Qualquer elemento da direção presente no momento (Telf:291930190)

### 2.2.8. Informação e formação aos trabalhadores:

- Este plano será divulgado nos meios eletrónicos habituais da escola – página web da escola e placares.
- A formação na escola será assegurada pelo responsável pelo Plano de Segurança.

### 2.2.9. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”

Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;

Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;

Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- “Baixo risco de exposição” (casual)

Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:



VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	
“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição”
- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;	- Auto monitorização diária dos sintomas da Covid-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Auto monitorização diária dos sintomas da Covid-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;	- Acompanhamento da situação pelo médico de família (centro de saúde).
- Restringir o contacto social ao indispensável;	
- Evitar viajar;	
- estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. - Auto monitorização diária dos sintomas da Covid-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;	

### 2.3. Definição de procedimentos específicos para a circulação nos diferentes espaços na escola.

#### 2.3.1. Portaria

Os alunos entram com máscara colocada, passam o cartão, é-lhes medida a temperatura; desinfetam as mãos e continuam o percurso, respeitando a sinalética de circulação.

Os alunos que apresentem temperatura corporal acima do normal, não podem entrar na escola, tendo o encarregado de educação que acompanhá-los ao centro de saúde/ médico para averiguar a situação.

No turno da manhã, o 6º ano, porque inicia as aulas às 8h00, pode entrar na escola, a partir das 7h40. As turmas que iniciam as aulas às 8h20, só podem entrar na escola, a partir das 8h05.

No turno da tarde, o 5º ano, porque inicia as aulas às 13h25, pode entrar na escola, a partir das 13h20. As turmas que iniciam as aulas às 13h40, só podem entrar na escola, a partir das 13h30.

As pessoas estranhas ao serviço (encarregados de educação ou outros), após identificação na portaria, medição da temperatura corporal e desinfecção das mãos, entram no edifício A pela porta frontal e no edifício B pela porta traseira, junto à Ludoteca.



### 2.3.2. Salas de Aula - Deslocação dos alunos (entrada/ saída)

- A circulação deve ser feita sempre pela direita. Na eventualidade de um atraso do professor, os alunos não podem esperar nos corredores; entram na sala, ocupam o seu lugar e aguardam sentados.
- As janelas e porta da sala devem ser mantidas abertas (arejamento); os lugares dos alunos devem ser fixos, evitando a circulação dentro da sala.
- No final dos turnos e sempre que há mudança de turma numa sala, esta será desinfetada e higienizada.

#### 2.3.2.1. Bloco A

*Porta da Esquerda (escada de caracol):*

Salas de aula do R/C (1.1 a 1.3); Serviços Administrativos; Ação Social; Conselho Executivo; Salas de aula do 2º Piso (3.1 a 3.9); ginásio e sótão. A Saída das salas do 2º Piso, pode ser feita por qualquer uma das escadarias.

*Porta da Direita (escada de caracol):*

Salas de aula do 1º Piso (2.1 a 2.8) e Biblioteca.

#### 2.3.2.2. Bloco B

*Porta da Direita (junto ao Anfiteatro):*

- Entrada para o edifício

*Porta da Esquerda*

- Saída do edifício

### 2.3.3. Refeitório

- A lotação do refeitório será reduzida para 50%, de forma a garantir o distanciamento social previsto.
- As turmas só podem almoçar no horário predefinido para o efeito, conforme informação do DT.
- A entrada e saída do refeitório far-se-á pela porta exterior desse mesmo espaço.
- A disposição do mobiliário no refeitório e consequentemente, o número de lugares por mesa, têm de ser respeitados.
- Os alunos devem manter a máscara colocada até estarem servidos e sentados para iniciarem a refeição. Assim que terminem e, antes de se levantarem, para entregar o tabuleiro, terão de colocar a máscara.
- As mochilas e outros pertences ficam junto do aluno, durante a refeição.



#### 2.3.4. Bar de alunos

- As turmas têm de respeitar os seus intervalos para frequentarem o bar.
- A entrada faz-se pela porta sul e a saída pela porta norte.
- A disposição do mobiliário no bar e conseqüentemente, o número de lugares por mesa, têm de ser respeitados. Não havendo lugares sentados disponíveis no interior, os alunos têm de procurar lugar no exterior.
- Não será disponibilizado micro-ondas para aquecimento de refeições; os alunos que almoçam no bar devem trazer refeições que não careçam ser aquecidas.
- Serão criados dois postos de atendimento para reduzir a dimensão das filas.

#### 2.3.5. Bar de Professores

- A disposição do mobiliário no bar e conseqüentemente, o número de lugares por mesa, têm de ser respeitados;
- Não será disponibilizado micro-ondas para aquecimento de refeições;

#### 2.3.6. WCs

Os alunos, supervisionados pelos funcionários, podem ir ao WC, no decorrer das aulas. Não podem permanecer mais de 2 alunos no interior dos WCs.

#### 2.3.7. Recreios

Serão definidos espaços nos recreios para cada turma.

### 2.4. Definição de procedimentos específicos para as aulas/atividades de teor mais prático onde poderá haver partilha de materiais/ utensílios.

#### 2.4.1. Desporto Escolar

No início do próximo ano letivo, e em função da situação epidemiológica e dos professores colocados na escola, poderemos fazer alterações na atribuição dos núcleos do desporto escolar.

Os núcleos poderão funcionar em três cenários:

- após o período letivo (18h35)
- no decorrer dos turnos, havendo espaço para o efeito e garantindo que os alunos aguardam pela atividade no exterior da escola.
- aos sábados de manhã





Objetivo fundamental- manter os núcleos existentes;

Evitar uma descida muito significativa nos números de participação dos alunos;

Privilegiar os núcleos de modalidades que não necessitem de adaptações;

A norma será 2 tempos mínimos por núcleo no horário semanal.

O horário de funcionamento dos núcleos depende das seguintes condições:

- existência de espaço disponível sem ultrapassar as 4 turmas em cada tempo;
- os alunos vêm de propósito para o núcleo (não podem aguardar na escola); - O Professor tem de que receber os alunos na portaria antes do treino e depois do treino acompanhar os alunos até à saída da escola.

#### *2.4.1.1. Grupo de Dança /Grupo de Ginástica Infantil e Ginástica artística*

##### a) Gestão do Espaço de prática

No final (durante?) das atividades práticas será realizado a desinfeção dos espaços e materiais utilizados;

Desinfeção dos sapatos e das mãos na entrada do espaço e utilização de máscara até ao início da atividade e logo após o seu terminus.

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino; Limitação do número de alunos no espaço, no máximo 10 alunos no ginásio e 16 na sala de desportos de combate;

Limitar um espaço de treino para cada aluno de 2 metros quadrados;

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

Os horários de treinos serão desfasados para que os grupos de ginastas não se cruzem dentro das instalações. Serão aplicadas as mesmas regras de distanciamento e de contenção social dentro das instalações criando canais de circulação dos alunos, evitando acumulações e cruzamentos de proximidade nas deslocações;

Cada sessão de treino não excederá os 120 minutos, não sendo permitida a permanência ou convivência nas infraestruturas.

Os Pais/Familiares das ginastas não devem entrar nas instalações da Escola, voltando para buscar as ginastas à hora prevista para o final do treino, mantendo-se no espaço exterior. Na zona de entrega e de recolha de ginastas, os Pais/Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si;

##### b) Material

Delimitação de um espaço dedicado ao calçado do exterior e desinfeção dos pés;



Os atletas deverão vir equipados de casa e regressar sem utilizar o balneário; A limpeza e a higienização diária das instalações deverão ser reforçadas particularmente dos pontos de manipulação mais frequentes nomeadamente: puxadores de portas, materiais fixos como espaldares, colchões, plintos, etc;

Cada aluno deverá ser portador dos acessórios e materiais técnicos necessários à prática da atividade, permitindo uma rápida e fácil identificação dos mesmos, não sendo permitida a partilha de equipamentos pessoais;

Sempre que possível as ginastas/alunos utilizarão a máscara durante o treino;

Os professores orientadores usarão máscara social ou comunitária. Sempre que necessário irão colocar luvas descartáveis para manusearem objetos, e depois retirá-las e colocá-las no caixote do lixo.

Higienização do espaço de treino e os materiais fixos entre cada utilização;

Limpeza a higienização diária dos botões de aparelhagem de som;

Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

As janelas deverão estar abertas para permitir o arejamento durante e entre as aulas;

A comunicação entre os professores e os pais será realizada por telemóvel ou email.

#### c) Conteúdos da atividade

Dado o carácter individual da atividade toda a preparação de base pode ser realizada de uma forma individual assegurando as condicionantes de distanciamento social. Elementos que impliquem a cooperação entre pares não serão abordados até que sejam autorizadas a realização dessas ações pelas entidades de saúde e demais entidades competentes. Relativamente às ajudas técnicas, serão apenas realizadas em circunstâncias inevitáveis para garantir a segurança do praticante e para o efeito serão utilizadas luvas descartáveis para realizar a intervenção técnica e até o manuseamento de materiais/objetos.

#### 2.4.1.2. *Basquetebol*

##### a) Gestão do Espaço de prática

Desinfecção das mãos na entrada e utilização de máscara desde a entrada no espaço;

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino;

Limitação do número de alunos no treino, máximo de 10 alunos;

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

Treino poderá ser dividido em tempos de 45 minutos.



b) Material

Os atletas deverão vir equipados de casa e regressar sem utilizar o balneário; A limpeza e a higienização diária das instalações deverão ser reforçadas:

Desinfecção de bolas e todos os materiais de treino, não sendo possível a sua partilha;

Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

c) Conteúdos da atividade

Optaremos por exercícios mais analíticos; trabalho de circuito, situações de jogo 1x0, como forma de poder abordar os conteúdos possíveis para a prática da modalidade;

Não serão permitidas atividades em grupo;

*2.4.1.3. Voleibol*

a) Gestão do Espaço de prática

Desinfecção das mãos na entrada e utilização de máscara desde a entrada no espaço;

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino;

Limitação do número de alunos no treino, máximo de 12 alunos;

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

b) Material

Os atletas deverão vir equipados de casa e regressar sem utilizar o balneário; A limpeza e a higienização diária das instalações deverão ser reforçadas:

Desinfecção de bolas e todos os materiais de treino, não sendo possível a sua partilha;

Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

c) Conteúdos da atividade

Exercícios de técnica individual (serviço; toque de dedos; manchete)

Não serão permitidas atividades em grupo;

*2.4.1.4. Futsal*



a) Gestão do Espaço de prática

Desinfecção das mãos na entrada e utilização de máscara desde a entrada no espaço;

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino;

Limitação do número de alunos no treino, máximo de 12 alunos;

No caso de ter muitos alunos inscritos no núcleo, os treinos serão divididos por tempo, a definir mediante o número de inscritos

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

b) Material

Os atletas deverão vir equipados de casa e regressar sem utilizar o balneário; A limpeza e a higienização diária das instalações deverão ser reforçadas:

Desinfecção de bolas e todos os materiais de treino, não sendo possível a sua partilha;

Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

c) Conteúdos da atividade

Treino de técnica individual à base de circuitos técnicos, com e sem finalização, sem oposição;

Concursos (penalties, número de toques sem deixar cair a bola, remates de precisão para um alvo, estafetas, etc);

Futvolei

Não serão permitidas atividades em grupo;

*2.4.1.5. Judo*

a) Gestão do Espaço de prática

O uso de máscaras dentro do Dojo é obrigatório;

Definir um local para os alunos deixarem o calçado vindo do exterior (de preferência perto da entrada) e posteriormente procederem à higienização dos pés e mãos (obrigatório);

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino;

Deve ser evitado, ao máximo, o contacto físico entre todos os presentes no tapete.



Garantir um espaço interpessoal de 3 metros (equivalente a um tapete e meio de Judo). Se necessário marcar no solo as distâncias mínimas (2 metros aproximadamente) para a circulação dentro do espaço comum:

Limitação do número de alunos no treino, máximo de 10 alunos;

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

As janelas e portas, devem estar de preferência e sempre que possível abertas, de maneira a manter o espaço arejado.

b) Material

Se não for possível o uso dos balneários para a troca de equipamento, os alunos devem vir equipados diretamente de casa, assim como devem retomar a casa com o mesmo equipamento. Desta forma, os kimonos e os cintos têm que ser entregues previamente a cada um dos alunos, ficando estes responsáveis pelo equipamento;

Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

c) Conteúdos da atividade

Apenas deve ser admitida a saudação tradicional de Judo, evitando assim qualquer tipo de contacto desnecessário;

As atividades/exercícios que serão exclusivamente abordados numa primeira fase são: a condição física individual com distanciamento; exercícios individuais de deslocamentos, esquivas e desequilíbrios; ukemis (quedas);

Não serão permitidas atividades em grupo;

2.4.1.6. *Badminton*

a) Gestão do Espaço de prática

Desinfecção das mãos na entrada e utilização de máscara desde a entrada no espaço;

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino;

Limitação do número de alunos no treino, máximo de 12 alunos;

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

b) Material

Os atletas deverão vir equipados de casa e regressar sem utilizar o balneário; A limpeza e a higienização diária das instalações deverão ser reforçadas:

Desinfecção de raquetas e todos os materiais de treino, não sendo possível a sua partilha;



Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

c) Conteúdos da atividade

Poderão ser abordados todos os conteúdos da modalidade, excluindo-se os exercícios em grupo;

Estão excluídas as atividades do jogo de pares.

*2.4.1.7. Ténis de mesa*

a) Gestão do Espaço de prática

Desinfecção das mãos na entrada e utilização de máscara desde a entrada no espaço;

A temperatura será medida em casa pelos encarregados de educação antes dos alunos virem para o treino;

Limitação do número de alunos no treino, máximo de 10 alunos;

O acesso ao local de treino será realizado de forma individual e desagrupada;

b) Material

Os atletas deverão vir equipados de casa e regressar sem utilizar o balneário; A limpeza e a higienização diária das instalações deverão ser reforçadas:

Desinfecção de raquetas e todos os materiais de treino, não sendo possível a sua partilha;

Os alunos deverão trazer de casa a sua garrafa de água, e não partilhar os recipientes;

c) Conteúdos da atividade

Poderão ser abordados todos os conteúdos da modalidade, excluindo-se os exercícios em grupo;

Estão excluídas as atividades do jogo de pares.

*2.4.2. Disciplina de Educação Física - Procedimentos específicos*

A prioridade deve ser a utilização das instalações ao ar livre. Se necessário, e for autorizado, usar os espaços envolventes da escola (orientação, Atletismo)

Reduzir as turmas que ocupam os espaços apropriados para a prática desportiva (4 turmas máximo em cada tempo letivo – 2 turmas pavilhão; 1 turma polidesportivo exterior; 1 turma ginásio).



Nas aulas de EF é obrigatório que todos os alunos, ao entrarem na instalação, desinfetem as mãos. Esta desinfeção é da responsabilidade do professor que recebe os alunos à entrada da instalação. Se o professor se atrasar, deve avisar o funcionário para que este assume essa função.

Os alunos são obrigados ao uso da máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa do uso da máscara durante a realização do exercício físico.

No caso do calçado, haverá um tapete à entrada das instalações, com desinfetante, onde os alunos limpam/ desinfetam as sapatilhas.

Os professores do Grupo EF têm de planificar as aulas sempre com a preocupação de, sem prejudicar a qualidade das mesmas, usar apenas o material estritamente necessário.

No final de cada aula é fundamental que todo o material utilizado seja desinfetado.

É importante que não haja aglomeração de alunos na entrada da instalação. Para isso, o professor deverá ser o primeiro a chegar ao local. No caso do pavilhão, torna-se fundamental que em caso de atraso do professor, o funcionário oriente os alunos na desinfeção das mãos e encaminhe a turma para a bancada, onde aguardará a chegada do docente, mantendo o devido distanciamento social.

No caso dos banhos no final das aulas, ou se garante chuveiros em número suficiente e espaço amplo de balneário ou tem de ser proibidos nesta fase. Assim, os balneários servirão apenas para os alunos se equiparem e desequiparem. Não havendo banhos, os alunos deverão usar toalhetas, no final das aulas para a sua higiene pessoal.

Deverá haver, sempre 2 balneários abertos por turma e terão de ser higienizados após cada utilização.

a) Calendarização:

Atendendo às limitações que previsivelmente nos serão impostas no início do próximo ano letivo, deveremos planificar para que as modalidades que obriguem a menos adaptações sejam lecionadas numa primeira fase. No final do primeiro semestre, haverá uma revisão, se as condições melhorarem poderemos equacionar lecionar as modalidades mais sujeitas a condicionantes, se se mantiverem as limitações manteremos os conteúdos lecionados no primeiro semestre.

b) Matérias a abordar por instalação mantendo-se a rotação do ano anterior (Exemplo):

<i>Pav 1</i>	<i>Pav 2</i>		<i>Ginásio</i>	<i>Polidesportivo</i>
<i>Ténis de Mesa</i> <i>Badminton</i>	<i>Voleibol</i>		<i>Condição Física</i> <i>Dança</i>	<i>Orientação</i> <i>Atletismo</i>

c) Matérias/Conteúdos

Matérias que se podem abordar com adaptações mínimas:

As que integram o Domínio da aptidão física- Ginástica de manutenção, condição física, etc.;



Atletismo (As corridas podem abordar-se sem muitas condicionantes, Lançamentos pode-se abordar ou sem haver partilha do material ou com a desinfeção do mesmo.

Dança (os alunos poderão aprender as coreografias, mas de forma isolada ou com maior distancia entre os pares)

Badminton e Ténis de Mesa (terá de se garantir a desinfeção ou a não partilha dos materiais- Raquetes e bolas ou volantes)

Voleibol (necessário desinfetar os materiais- bolas)

Ginástica (Torna-se obrigatório que o material se encontre desinfetado)

Orientação.

Matérias que se podem abordar com adaptações significativas:

Futebol (apenas aulas muito analíticas com exercícios muito isolados que permitam aos alunos manter o distanciamento).

Andebol (apenas aulas muito analíticas com exercícios muito isolados que permitam aos alunos manter o distanciamento).

Basquetebol (apenas aulas muito analíticas com exercícios muito isolados que permitam aos alunos manter o distanciamento).

Desportos de Combate (exercícios individuais e trabalhar só o aperfeiçoamento de técnicas).

Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural através da abertura de portas e janelas.

O professor está dispensado do uso da máscara apenas durante a lecionação das sessões de exercício que impliquem a realização de exercício físico.

Os assistentes operacionais afetos às instalações de desportivas são obrigados ao uso permanente da máscara.

### 3. UEE (Unidade de Ensino Estruturado) - Procedimentos específicos

Sendo esta uma sala de carácter específico que trabalha com alunos com necessidades educativas especiais, as medidas adotadas são aplicadas e ajustada de acordo com as circunstâncias e necessidades de cada aluno, com vista à sua proteção e à de todos.

Assim, numa primeira fase, alguns dos alunos que possuam alguma autonomia nas deslocções, dentro dos espaços escolares, serão acompanhados por um adulto até à sua aquisição prática e autónoma das normas de contingência. Já os alunos com menor grau de

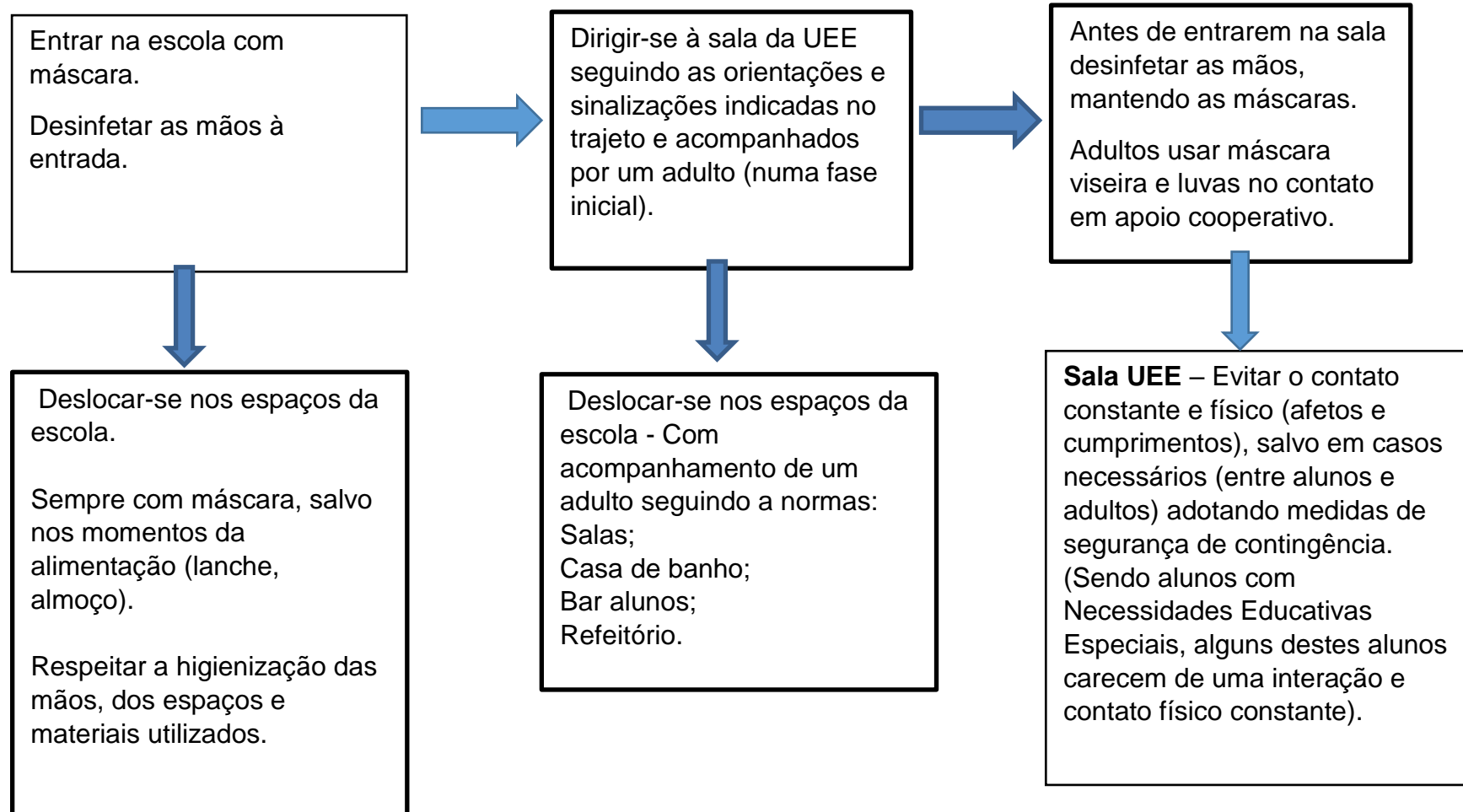




autonomia serão sempre acompanhados por um adulto contribuindo, deste modo, para que se processem e respeitem as normas de contingência estabelecidas.

- a) Procedimentos básicos para a higienização das mãos
- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
  - Utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, esfregando-as até ficarem secas.
- b) Procedimentos de etiqueta respiratória
- Evitar tossir ou espirrar para as mãos.
  - Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel.
  - Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.
- c) Procedimentos de colocação de máscara e/ou viseira
- Fazer a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara e viseira.
  - (Fazer uso da viseira especificamente no caso dos adultos em trabalho direto e cooperativo com os alunos da UEE).
- d) Procedimentos de conduta social
- Alterar a frequência e/ou a forma de contato entre os elementos da comunidade educativa, seja entre alunos, seja entre adultos e alunos.
  - Evitar saudações/cumprimentos que envolvam um contacto físico frequente.

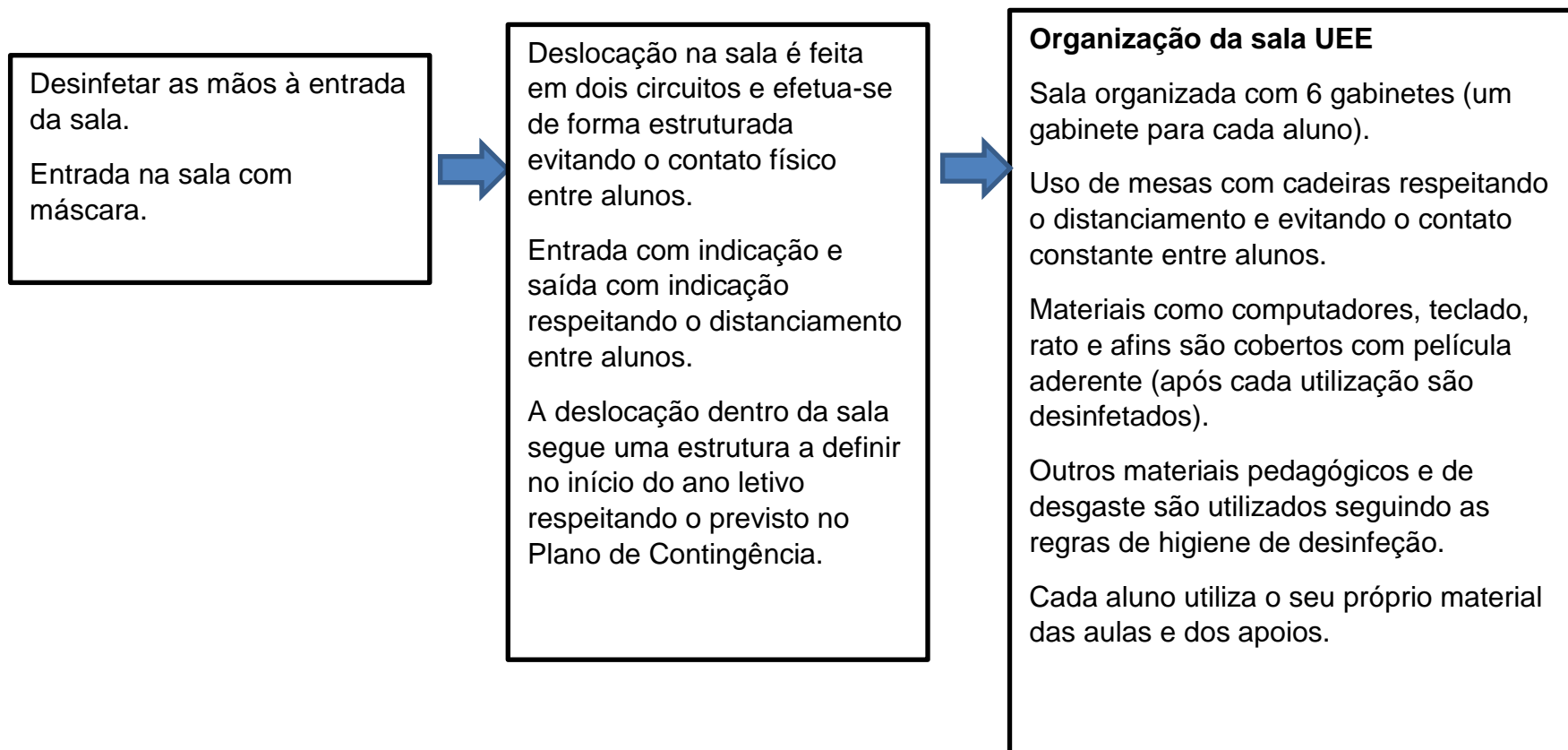
### Fluxograma de procedimentos dos alunos da UEE, na escola, de acordo com o Plano de Contingência





## Na Sala UEE

### Fluxograma de procedimentos dos alunos, na sala UEE, de acordo com o Plano de Contingência





## Casa de Banho

**Fluxograma de procedimentos dos alunos, na casa de Banho UEE, de acordo com o Plano de Contingência**

Usar a máscara.

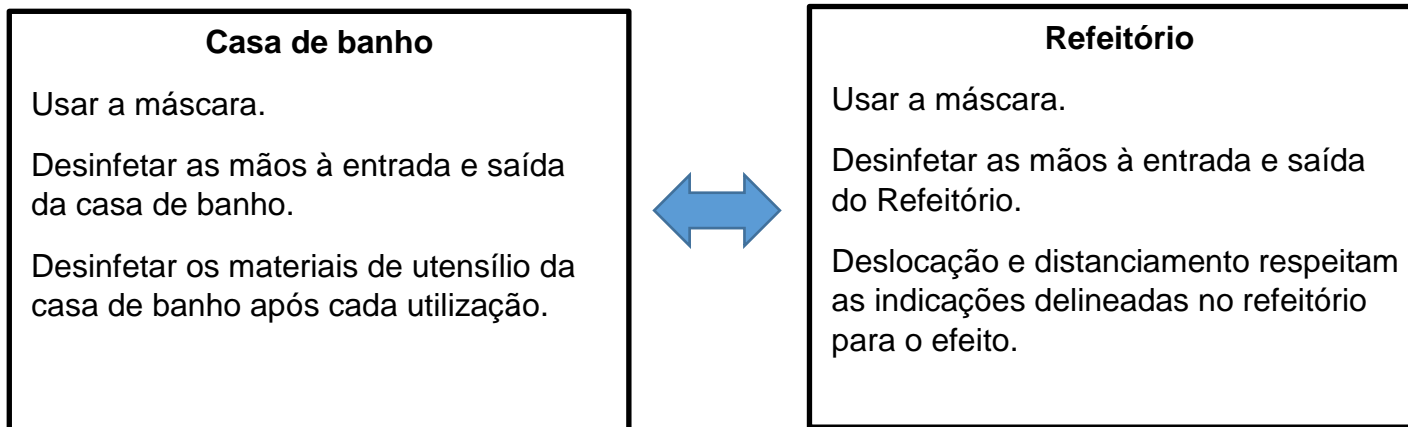
Desinfetar as mãos à entrada e saída da casa de banho.

Desinfetar os materiais de utensílio da casa de banho após cada utilização.



**Bar dos alunos e  
refeitório**

**Fluxograma de procedimentos dos alunos, na casa de Banho UEE e Refeitório (para os alunos que almoçam na escola, de acordo com o Plano de Contingência**





## **Transporte de Alunos**

### **Fluxograma de procedimentos no deslocamento dos alunos durante o seu transporte, de acordo com o Plano de Contingência**

Atendendo à necessidade de acompanhamento de um técnico no deslocamento em transporte de alguns alunos para a escola, o mesmo deve seguir as normas vigentes no Plano de Contingência que permitam proteger tanto alunos como adultos que os acompanham.

#### **Transporte de Alunos da UEE na carrinha**

Usar a máscara.

Desinfetar as mãos à entrada da carrinha.

Deslocação e distanciamento devem respeitar o número de alunos e adultos a serem transportados durante o trajecto até à escola e/ou até casa.



#### 4. Salas de Informática - Procedimentos específicos

- Usar a máscara nas Salas de Informática, de acordo com orientação da Direção-Geral da Saúde (DGS), divulgada no âmbito da Covid-19.
- Higienizar e desinfetar as salas de informática (mobiliário e todo o equipamento: rato, teclado, torre e monitor) no início e final dos turnos e nos intervalos, sempre que haja mudança de turma.
- Sempre que possível, manter as portas e janelas abertas para garantir o máximo arejamento possível.
- Manter o distanciamento entre alunos, não permitindo a partilha de computadores.
- Dispor as mesas «o mais possível junto das paredes e janelas» «com a mesma orientação, evitando colocar os alunos virados de frente uns para os outros». - as nossas salas já estão assim dispostas, exceto a 2.6 que estando dividida os computadores não cumprem as distâncias. Nas restantes salas, há condições para colocar os portáteis nas mesas ao centro (caso as turmas tenham mais alunos que os computadores lá disponíveis)
- Proibir a movimentação de alunos dentro da sala, de forma a não haver partilha de equipamentos, sem que estes sejam previamente desinfetados.
- Criar um plano de higienização, que será cumprido pelos funcionários responsáveis e registado numa grelha de monitorização, visível a todos os utilizadores da sala, de forma a garantir a higienização e desinfeção da sala nos momentos previstos.
- 

##### 4.1. Grelha de monitorização de limpeza e desinfeção da sala

SALA:
HORA:
TURMA QUE TEVE AULA ANTES DA DESINFEÇÃO:
PROFESSOR:
FUNCIÓNÁRIO RESPONSÁVEL PELA DESINFEÇÃO:

#### 5. Oficinas e salas de EVT - Procedimentos específicos

- Usar a máscara nas oficinas e salas de EVT, de acordo com orientação da Direção-Geral da Saúde (DGS), divulgada no âmbito da Covid-19.
- Higienizar e desinfetar o mobiliário e todo o equipamento no início e final dos turnos e nos intervalos, sempre que haja mudança de turma.
- Sempre que possível, manter as portas e janelas abertas para garantir o máximo arejamento possível.



- Manter o distanciamento entre alunos, não permitindo a partilha de utensílios e materiais. Cada aluno deve trazer o material necessário à aula, não podendo haver partilha.
- Não permitir a movimentação de alunos dentro da sala. Os alunos respeitar o seu espaço e o dos colegas.
- Dispor as mesas com a mesma orientação, evitando colocar os alunos de frente uns para os outros.
- Nas oficinas, as ferramentas utilizadas devem ser depositadas num espaço reservado para o efeito, para que no intervalo o funcionário as possa desinfetar. No decorrer da aula, a desinfeção é da responsabilidade do professor.
- Criar um plano de higienização, que será cumprido pelos funcionários responsáveis e registado numa grelha de monitorização, visível a todos os utilizadores da sala, de forma a garantir a higienização e desinfeção da sala nos momentos previstos.