



Plano de Contingência COVID-19

Regresso à competição



Caldas da Rainha, 25 de Agosto 2020
Versão atualizada e aprovada a 12 de Outubro de 2020

ÍNDICE

1.CONTACTOS IMPORTANTES	pág. 3
2.ENQUADRAMENTO	pág. 4
3.ÂMBITO	pág. 4
4.INTRODUÇÃO	pág. 6
5.COVID-19 EM PORTUGAL	pág. 6
6.SINTOMAS DA COVID-19	pág. 6
7.PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19	pág. 7
• 1.º - COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES	pág. 7
• Identificação do Grupo de Trabalho “COVID-19” responsável pelo Plano de Contingência	
• Contactos das Associações e Clubes – Contactos de urgência	
• 2.º - PREVENÇÃO DA INFEÇÃO	pág. 9
• 3.º - ORIENTAÇÕES E NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO CAR BADMINTON	pág. 10
• 4.º - REAÇÃO EM CASO DE SUSPEITO DE INFEÇÃO E ISOLAMENTO	pág. 11
• 5.º - AÇÃO EM CASO DE ISOLAMENTO PREVENTIVO DE MEMBROS DA EQUIPA	pág. 12
8.ANEXOS	
ANEXO A – MAPA DO CAR BADMINTON	pág. 14
ANEXO B – PRODUTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO	pág. 16
ANEXO C - CLUBES FILIADOS – MORADAS E CONTACTOS DE EMAIL	pág. 17
ANEXO D – CARTAZ INFORMATIVO – TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS	pág. 23
ANEXO F - CARTAZ INFORMATIVO – MEDIDAS GERAIS	pág. 24
ANEXO G – CARTAZ INFORMATIVO – USO CORRETO DE MÁSCARAS	pág. 25
ANEXO H – CARTAZ INFORMÁTICO – MEDIDAS GERAIS E CONTACTO SNS24	pág. 26

CONTACTOS IMPORTANTES

Número do SNS 24 Portugal: 800 24 24 20

Informações e orientações adicionais:

Ministério da Saúde/DGS www.covid19.min-saude.pt

Recomendações e medidas de prevenção da Covid na retoma das competições desportivas
<https://ipdj.gov.pt/covid-19-desporto> e o <https://covid19estamoson.gov.pt/>

Unidade de Saúde Pública do Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte

262 870 190

Centro Hospitalar do Oeste

262 830 300

Coordenador da Comissão Municipal de Protecção Civil

Engº Guy Caldas - 917035125

Polícia de Segurança Pública

262870306

Bombeiros Voluntários de Caldas da Rainha

262 840 550

Federação Portuguesa de Badminton

262 839 020

ENQUADRAMENTO

Na sequência da publicação das orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS), das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), dos cenários estabelecidos pelo European Center for Disease Prevention and Control e na melhor evidência científica disponível até ao momento e considerando ainda a necessidade de proteger toda a comunidade educativa da infeção pelo COVID-19, a Federação Portuguesa de Badminton (FPB) através dos seus órgãos próprios, aprovou o presente Plano de Contingência pelo novo Coronavírus SARS-CoV-22, agente causal do COVID-19.

O Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. É um documento que apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de uma organização, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Este documento tem ainda como objetivo divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da FPB para a Doença por Coronavírus, fornecer informação aos membros da sua comunidade desportiva, atletas, equipas técnicas, dirigentes, colaboradores, pais e encarregados de educação sobre esta nova doença e estabelecer as medidas de prevenção e controlo desta infeção, os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Toda a comunidade desportiva será informada sobre a doença por coronavírus COVID-19 e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios de divulgação internos. A FPB está comprometida com a proteção da saúde e a segurança de todos os seus membros, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

Face ao atual panorama e provável quadro de continuidade de disseminação do vírus, a resposta a esta ameaça passou pela elaboração de um Plano de Contingência específico da FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BADMINTON (FPB)

ÂMBITO

O presente Plano de Contingência mais não é do que o documento que compila o conjunto de etapas que a FPB vai adotar, define as responsabilidades aquando de uma emergência, tendo em consideração a possibilidade de ter o efetivo de colaboradores e atletas reduzido por infeção pelo vírus ou por restrições sanitárias locais.

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de revisão e atualização, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

O Plano de Contingência da FPB apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao bom funcionamento da instituição, salvaguardando as comunicações necessárias a realizar

interna e/ou externamente, nomeadamente a encarregados de educação, interessados e entidades nacionais de saúde.

O presente Plano de Contingência segue as especificidades da modalidade, que definem a sua prática, após um regresso à atividade desportiva feito de forma progressiva, dividida em 5 fases com linhas orientadoras e níveis de contenção evolutivos que podem ser consultados online:

- [Fase 1 – Atletas de Alto Rendimento para treino de singulares](#) (2 atletas por campo), a partir de 1 de junho;
- [Fase 2 – Abertura dos treinos de clube a todos os atletas para treino de singulares](#) (2 atletas por campo no máximo), a partir de 15 de junho;
- [Fase 3 – Abertura dos treinos de clube a todos os atletas para treino de singulares e pares](#) (4 atletas por campo no máximo), a partir de 29 de Junho;
- [Fase 4 – Abertura dos treinos de clube a todos os atletas para treinos em grupo](#), a partir de 13 d julho;
- [Fase 5 – Organização de eventos, competições nacionais e internacionais](#), a partir de 27 de julho;

Este plano segue as Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19, documento de apoio elaborado pelo CAR Jamor e está de acordo com as Orientação da DGS n.º 36/2020, onde de acordo com o algoritmo de estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 enquadra a prática de Badminton nas modalidades de baixo risco (modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras).

INTRODUÇÃO

No seguimento das recomendações do Instituto de Administração da Saúde, da Secretaria Regional da Saúde (SRS) e da Direção-Geral de Saúde (DGS), e considerando a necessidade de proteger toda a comunidade educativa, a Direção da Federação Portuguesa de Badminton (FPB) estruturou o presente Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19.

COVID-19 EM PORTUGAL

A avaliação de risco em Portugal encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

SINTOMAS DA COVID-19

A maioria das pessoas infetadas apresenta sintomas ligeiros a moderados de infeção respiratória aguda:

- Febre ($T > 37,5^{\circ}\text{C}$);
- Tosse;
- Dificuldade respiratória (falta de ar).

Em casos mais graves pode causar pneumonia grave, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte. Contudo, a maioria dos casos recupera sem sequelas.

Este plano contém cinco componentes: 1.º coordenação do plano e das ações, 2.º prevenção da infeção, 3.º orientações e normas para o funcionamento do campo de férias, 4.º reação em caso de suspeita de infeção e isolamento, 5.º ação em caso de isolamento preventivo de membros da equipa.

O plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1.º - COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES

A FPB designou um Grupo de Trabalho “COVID-19” pelo Plano de Contingência, sendo os elementos que o constituem os responsáveis por operacionalizar, comunicar e rever o presente Plano de Contingência.

Identificação do Grupo de Trabalho “COVID-19” responsável pelo Plano de Contingência

Nome	Função	Email	Contacto
Horácio Bento de Gouveia	Presidente	direcao@fpbadminton.pt	262 839 021
Lucilino Ferreira	Diretor Clínico	lucilinoferreira@gmail.com	
Telma Luís	Coordenadora Geral	ginásio.car@fpbadminton.com	262 839 163
Patrícia Rosa	Assessora da Direção	comunicacao@fpbadminton.pt	262 839 022

Contactos das Associações e Clubes – Contactos de urgência

Siglas	Clube	Responsável	Contacto
AAC	Associação Académica de Coimbra	Victor Magalhães	
AAE	Associação Académica de Espinho	António Pereira	
ABT	Academia de Badminton Tetrapi	Rafael Ferreira	
ACDCHEL	Associação Cultural e Desportiva da CHE Lagoense	José Silva	
ACDJS	Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra	Juvenal Faria	
ADBHS	Agrup. de Divulgação do Badminton e Hábitos de Saúde	Telma Luís	
ADP	Associação Desportiva Pontassolense	Yule Gonçalves	
ADPE	Associação Desportiva de Penafiel	Manuel Rocha	
ADRF	Academia Desportiva Rumo ao Futuro	João Tristão	
AECA	Agrupamento de Escolas de Cister - Alcobaça	Adérito Sousa	
AMRCT	Associação Musical Recreativa e Cultural de Travanca	Arnaldo Costa	
ARECO	Associação Recreativa e Cultural do Coto	Ricardo Oliveira	
CA	Clube Albergaria	Pedro Lopes	
CABRIL	Clube Academia de Badminton Regional e Inclusiva da Lousã	João Gonçalves	
CAD	Colégio do Amor de Deus	Luis Dias	
CAO	Clube Académico de Odivelas	Luis Jorge	
CBAVAL	Clube de Badminton do Agrupamento Vertical de Almancil	Francisco Inácio	
CBC	Clube de Badminton de Cascais	Luis Quinaz	
CBE	Clube Badminton de Évora	Maria Gomes	
CBL	Clube Badminton de Leiria	Nuno Santos	
CBOF	Clube de Badminton de Oliveira de Frades	Jorge Gaviás	
CCRM	Centro Cultural e Recreativo de Maceda	Maria Pereira	
CDCE	Clube Desportivo da Costa do Estoril	António Fonseca	
CDEPC	Clube Desportivo da Escola Preparatória de Capelas	Rui Costa	
CDMB	Clube Desportivo Manuel Branco de Portimão	Tiago Cadilhe	
CDP	Clube Desportivo da Póvoa	Pedro Matos	
CDRP	Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres	Duarte Anjo	
CDUP	Centro Desportivo Universitário do Porto	Luís Mendes	

CFBG	Clube dos Fãs do Badminton de Gaia	Mário Albuquerque	
CREA	Clube Raquete Estrelas das Avenidas	João Caetano	
CSC	Camacha Sport Clube	Ricardo Freitas	
CSCR	Centro Social e Cultural de Ribamar	Ana da Cunha	
CSM	Clube Stella Maris	Luis Carvalho	
CSMA	Clube Sports da Madeira	Cosme Berenguer	
DCB	Desportivo de Castelo Branco	António Rosa	
EACO	Escola António Correia de Oliveira	Nathalie Gonçalves	
EDFL	Escola D. Filipa de Lencastre	José Nobre	
ESMA	Escola Secundária c/3º Ciclo do Ensino Básico de Matias Aires	Acácio Gonçalves	
FAC	Famalicense Atlético Clube	Bruno Gomes	
GDS	Núcleo de Badminton do Grupo Desportivo de Sesimbra	Bruno Faustino	
JAC	Juventude Atlético Clube	Nuno Braz	
LFC	Luso Futebol Clube	João Latas	
MVD	MVD - Movimento Desportivo	Maria Ferreira	
NBEPG	Núcleo de Badminton da Escola Paulo da Gama	Luis Durando	
NGD	Novasemente Grupo Desportivo	Luis Pinto	
NST	Núcleo Sportinguista de Tires	Paulo Mendonça	
PKCD	Power Kids Clube Desportivo	José Neves	
SCB	Sporting Clube de Braga	José Almeida	
SFRUA	Sociedade Filarmónica Recreio e União Alhosvedrense	Jorge Brito	
SIMPS	Sociedade de Instrução Musical de Porto Salvo	Vasco Barba	
SPO	Centro Desportivo e Cultural de S. Paio de Oleiros	Manuel Amorim	
UDS	União Desportiva de Santana	Maria Neves	
UMAC	Universo dos Mistérios Associação Cultural	Carlos Silva	
VFC	Valour Futebol Clube	José Abreu	

- a. A coordenação do plano de contingência é responsabilidade da Coordenação Geral, na pessoa da Prof^a. Telma Luís, que poderá ser contactada pelos meios habituais como, por exemplo, o correio eletrónico ginasio.car@fpbadminton.com e os telefones **262839163** e **262839020**.
- b. Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada à coordenadora que é quem fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades (serviços de saúde) e com os encarregados de educação em caso de menores de idade.
- c. Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência por parte de qualquer membro da equipa deverá ser esclarecida junto da coordenadora.
- d. A coordenadora é apoiada nas suas funções pelos colaboradores Ricardo Oliveira e a Daniela Passarinho.
- e. Cada departamento (secretaria, pedagógico, refeitório, limpeza, e secretariado de Direção) terá alguém responsável que garanta que as pessoas do seu departamento cumpram as medidas de higiene e outras definidas no plano.

- Secretaria – Daniela Passarinho
- Departamento Pedagógico – Telma Luís e Ricardo Oliveira
- Refeitório – Responsabilidade do Volante Comercial
- Limpeza – Deolinda Apolinário
- Secretariado da Direção FPB – Patrícia Rosa

2.º - PREVENÇÃO DA INFEÇÃO

Para melhor compreender as medidas deste plano, aconselhamos o acompanhamento da informação do IASaúde (disponível em <https://ipdj.gov.pt/>) e da DGS (disponível em www.covid19.min-saude.pt) sobre a transmissão deste vírus.

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta) e dores musculares generalizadas.

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

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (<1,5 a 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Consequentemente, é obrigatório para todos:

- a. Utilização correta de máscara em todo o espaço fechado do CAR Badminton;
- b. Lavar as mãos muito bem, frequentemente e da forma recomendada;
- c. Quando espirrar ou tossir, direcionar a cara para a parte interior do braço;
- d. Não partilhar objetos nem comida;
- e. Não entrar nas instalações se tiver febre ou tosse ou dificuldade respiratória;
- f. Contactar imediatamente a coordenadora, se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória estando dentro das instalações ou a participar em atividade no exterior;
- g. Desinfetar das mãos a entrada e à saída das instalações e sempre que inicia e termina uma atividade;
- h. Desinfetar dos sapatos à entrada do CAR Badminton;
- i. Os WC estão identificados por período de utilização;

- j. Todo o material utilizado e desinfetado antes e depois da sua utilização;
- k. Os agentes desportivos com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, não devem apresentar-se no CAR Badminton, uma vez que não será autorizada a entrada nas instalações. Caso se verifique alguém com algum sintoma no CAR Badminton, será dirigido imediatamente para a sala de isolamento, iniciando-se o procedimento descrito mais à frente;

3.º - ORIENTAÇÕES E NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO CAR BADMINTON

As regras e normas que se seguem, baseiam-se na orientação 036/2020, de 25/08/2020 da DGS, para o realizar de atividades de “Desporto e Competições Desportivas”:

- a. Os agentes desportivos entram e desinfetam as mãos;
- b. Estarão definidos circuitos de entrada e saída do CAR Badminton;
- c. Cumprir as ordens dos colaboradores da FPB e as regras do CAR Badminton;
- d. Devem respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico de mínimo 1,5 a 2 metros;
- e. Cada agente desportivo será responsável por trazer a sua máscara, que terá de ser corretamente utilizada em todos os momentos;
- f. A máscara deverá estar em perfeitas condições de higiene e de utilização;
- g. Não podem partilhar materiais;
- h. Devem desinfetar as mãos no início e no fim de cada atividade;
- i. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS e considerar as seguintes: a) Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações; b) Deve ser respeitada a lotação máxima permitida do(s) balneário(s) e chuveiros/cabines de duche (4 pessoas), por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores, assim como o horário afixado no local (utilização individual do balneário deverá ser limitada a vinte minutos por pessoa)
- j. Devem ser respeitados os circuitos de circulação assinalados nas instalações;
- k. No refeitório cumprir as regras de funcionamento (ordem nos lugares marcados para sentar, não partilhar comida nem nada do seu tabuleiro, levantar por ordem para ir levantar a sua refeição);

4.º - REAÇÃO EM CASO DE SUSPEITO DE INFEÇÃO E ISOLAMENTO

- a. Em caso de suspeita de infeção do próprio ou de terceiro, todos os membros da equipa têm o dever de contactar imediatamente a Coordenadora;
- b. Verificando a coordenadora do plano a relevância da suspeita, a pessoa será dirigida para a sala de isolamento, sala 1 do gabinete médico, que se encontra devidamente identificada, e só sairá das instalações pela porta de emergência identificada;
- c. Ao dirigir-se para a sala de isolamento, a pessoa não pode tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros;
- d. A coordenadora irá seguir o plano e comunica imediatamente o caso às autoridades de saúde sendo, a partir daí, seguidas as instruções que forem dadas pelas entidades;
- e. Tratando-se de uma criança, é imediatamente avisado o encarregado de educação;
- f. Enquanto em uso, é vedado o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas, exceto se a pessoa em isolamento for uma criança, estará acompanhada por um funcionário a designar;
- g. Para garantir a serenidade da Instituição, caso o mecanismo de suspeita seja ativado, a coordenadora informará se o caso foi confirmado ou não, após receber essa informação das autoridades de saúde;
- h. Caso seja confirmado, o CAR desenvolverá as medidas de higienização e desinfecção previstas e procurará definir quais os circuitos e interações da pessoa infetada enquanto esteve na instituição e iniciará um período de vigilância ativa dos contactos próximos. Segundo a DGS (orientação 006/2020 de 08/06/2020);
- i. O encaminhamento/destino final de resíduos produzidos em casos suspeitos (Grupo III: Resíduos hospitalares de risco biológico - resíduos contaminados ou suspeitos de contaminação, suscetíveis de incineração ou de outro pré-tratamento eficaz, permitindo posterior eliminação como resíduo urbano) ficará à responsabilidade da empresa Stericycle;
- j. O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição ao caso confirmado.

5.º - AÇÃO EM CASO DE ISOLAMENTO PREVENTIVO DE MEMBROS DA EQUIPA

- a. Em caso de isolamento preventivo de um membro da Equipa FPB, o modo de acompanhamento do seu grupo será determinado pela coordenadora.
- b. Em caso de isolamento preventivo de um auxiliar, a reorganização do seu serviço, quando não puder ser realizado à distância por meios eletrónicos, será determinado pela Coordenadora.

ANEXOS

ANEXO A – Mapa do CAR Badminton

ANEXO B – Produtos de limpeza e desinfeção

ANEXO C - Clubes Filiados – Moradas e contactos de email

ANEXO D – Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

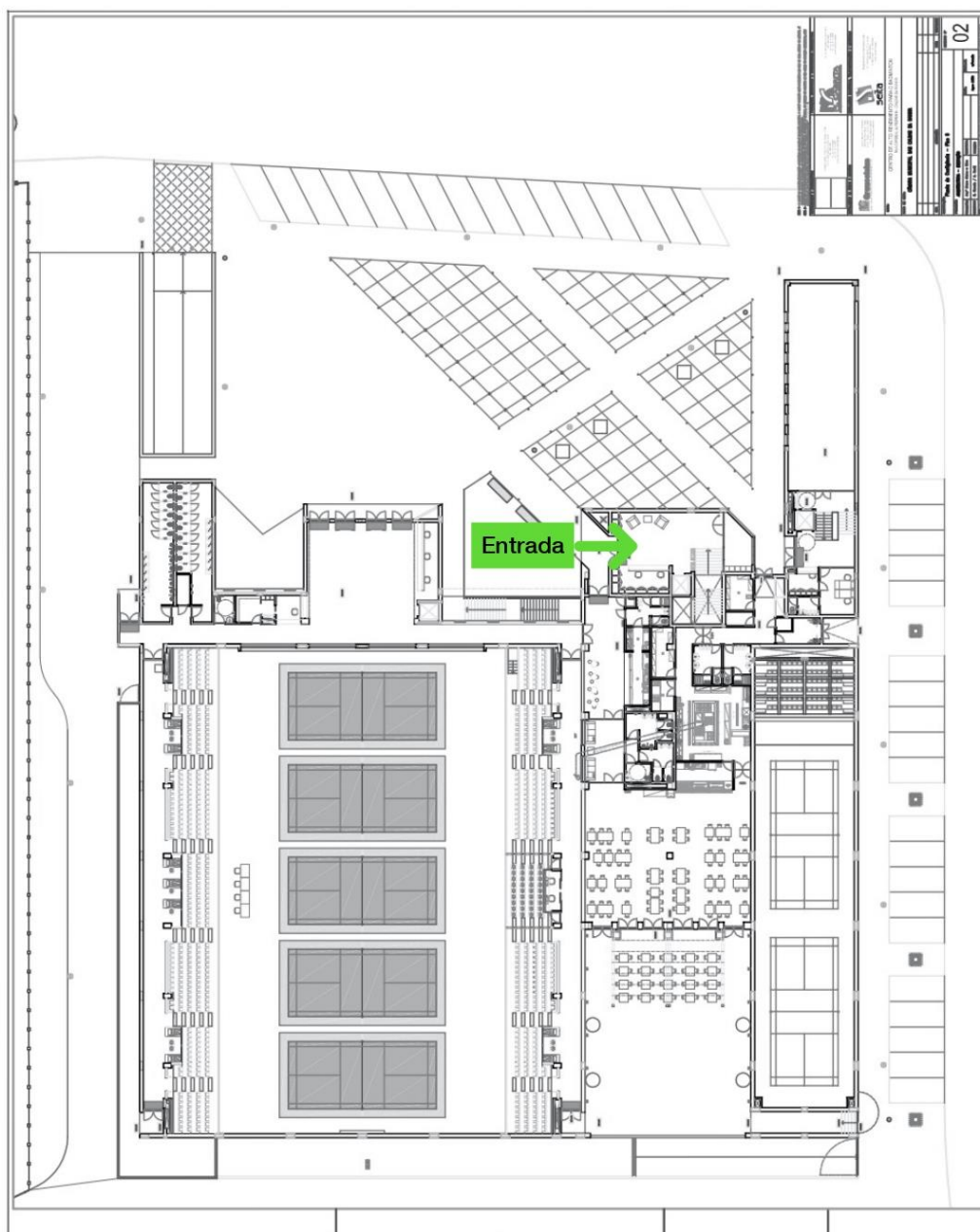
ANEXO F - Cartaz Informativo – Medidas Gerais

ANEXO G – Cartaz Informativo – Uso correto de máscaras

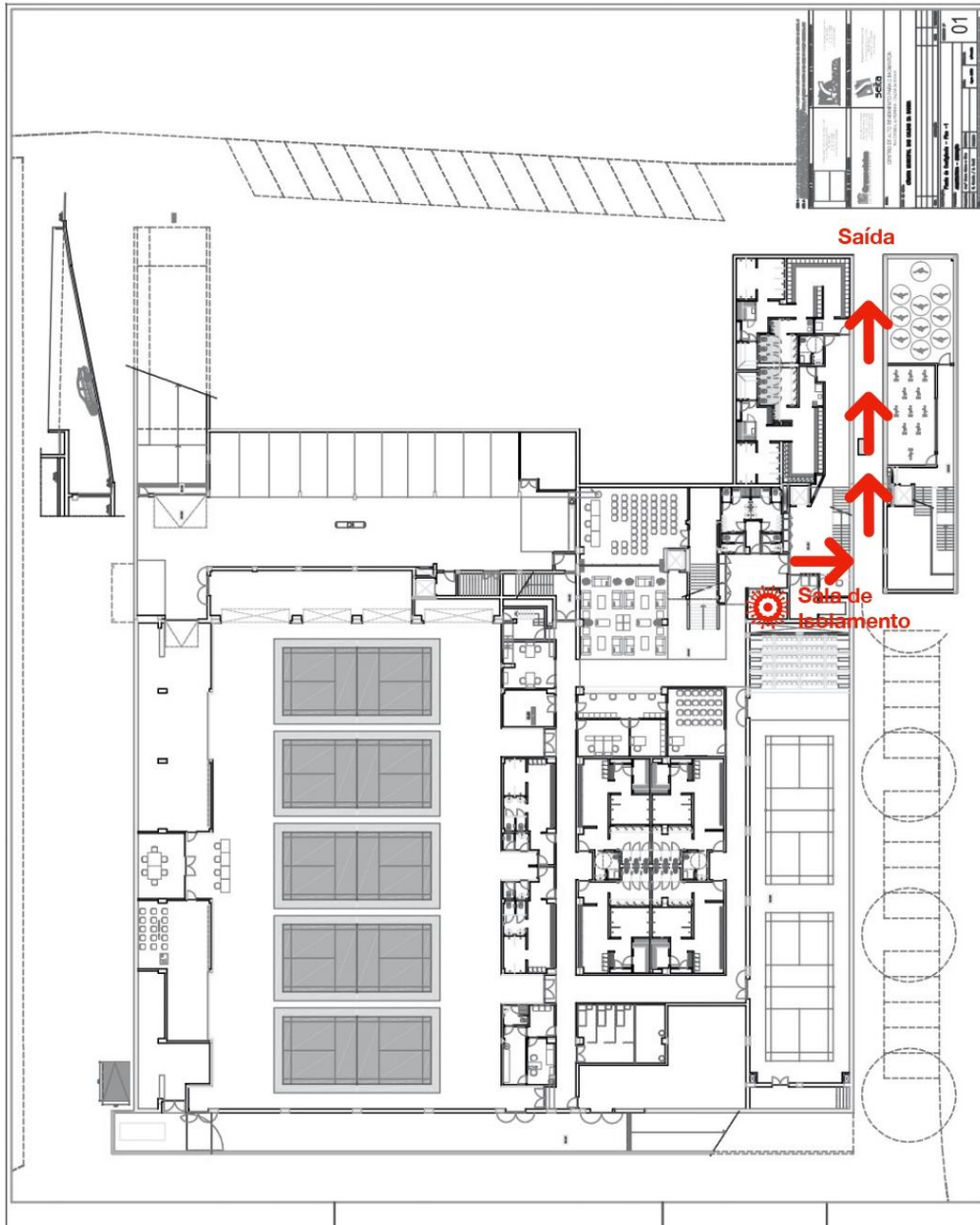
ANEXO H – Cartaz Informático – Medidas Gerais e Contacto SNS

ANEXO A – Mapa do CAR Badminton

MAPA CAR BADMINTON Piso 0



MAPA CAR BADMINTON Piso -1



ANEXO B – Produtos de limpeza e desinfeção

Cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies de acordo com a Orientação 14/2020 de 21/03/2020

O plano de limpeza e higienização das instalações está afixado em local visível com o registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada:

- superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia;
- os puxadores de portas são limpos cerca de 1 vez por hora;
- o chão (água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água) é limpo 2 a 4 vezes ao dia;
- as instalações sanitárias (casas de banho) são limpas no mínimo 3 vezes ao dia (dias de treino) ou de 2 em 2 horas (dias de competição)

Produto
Gel desinfetante GSM100
Manogel Bio Control (Álcool etílico 70%)
Lufragem
Detergente Desinfetante M206
Quimisam Vap

ANEXO C - Clubes Filiados – Moradas e contactos de email

Academia Desportiva Rumo ao Futuro (ADRF)

Rua de S. Gonçalo, n.º 113
9500-110 PONTA DELGADA
E-mail: adrf@fpbadminton.com

Academia de Badminton Tetrapi (ABT)

Rua de S. Gonçalo, n.º 113
9500-110 PONTA DELGADA
E-mail: abt@fpbadminton.com

Agrupamento de Divulgação do Badminton e Hábitos de Saúde (ADBHS)

Avenida Vasco da Gama
2500-282 CALDAS DA RAINHA
E-mail: adbhs@fpbadminton.com

Agrupamento de Escolas de Cister – Alcobaça (AECA)

Rua Costa Veiga s/n
2460-028 ALCOBAÇA
E-mail: aeca@fpbadminton.com

Associação Académica de Coimbra (AAC)

Rua da Sota, n.º 50
3000-392 COIMBRA
E-mail: aac@fpbadminton.com

Associação Académica de Espinho (AAE)

Prac. Arq. Jerónimo Reis, Apartado 188
4501-910 ESPINHO
E-mail: aae@fpbadminton.com

Associação Cultural e Desportiva da CHE Lagoense (CHEL)

Rua do Município, Bl.97 R/C Dto.
8400-621 PARCHAL
E-mail: chel@fpbadminton.com

Associação Desportiva Pontassolense (ADP)

Rua do V Centenário – Edifício Pontassolense
9360-500 PONTA DO SOL
E-mail: adp@fpbadminton.com

Associação Musical Recreativa e Cultural de Travanca (AMRCT)

Praceta do Eleito Local
4520-801 TRAVANCA
E-mail: amrct@fpbadminton.com

Associação Recreativa e Cultural do Coto (ARECO)

Rua da Escola nº12
2500-432 COTO
E-mail: areco@fpbadminton.com

Centro Cultural e Recreativo Maceda (CCRM)

Rua S. Pedro, N.º 1540
3885-770 MACEDA
E-mail: ccrm@fpbadminton.com

Centro Desportivo Universitário do Porto (CDUP)

Rua da Boa Hora, nº20
4050-099 PORTO
E-mail: cdup@fpbadminton.com

Clube Academia de Badminton Regional e Inclusiva da Lousã (CABRIL)

Mercado de Serpins – Loja 2
3200-301 Serpins
E-mail: cabril-serpins@fpbadminton.com

Clube Académico de Odivelas (CAO)

Rua Alice Cruz, nº 1 – 6º A
2675-541 ODIVELAS
E-mail: cao@fpbadminton.com

Clube de Albergaria (CA)

Rua 25 de Abril
3850-004 ALBERGARIA-A-VELHA
E-mail: ca@fpbadminton.com

Clube de Badminton de Cascais (CBC)

Complexo Desportivo Alcabideche – Rua do Pombal 350-A
2645-074 Alcabideche
E-mail: cbc@fpbadminton.com

Clube Badminton de Évora (CBE)

Rua Eng.º José de Matos Braancamp, N.º4
7005-477 Évora
E-mail: cbe@fpbadminton.com

Clube Badminton de Leiria (CBL)

Rua João Paulo II, Telheiro – Barreira
2410-347 LEIRIA
E-mail: cbl@fpbadminton.com

Clube de Badminton de Oliveira de Frades (CBOF)

Rua Doutor Ramiro Ferreira, lote 6 – 2º ESQº
3680-141 Oliveira de Frades

E-mail: cbof@fpbadminton.com

Clube de Badminton do Agrupamento Vertical de Almancil (CBAVAL)

Largo do Poeta Clementino Domingos Baeta, Apartado 3281

8135-904 ALMANCIL

E-mail: cbaval@fpbadminton.com

Clube Desportivo da Costa do Estoril (CDCE)

Rua António da Costa Carvalho, nº 77 – Alapraia

2765-016 ESTORIL

E-mail: cdce@fpbadminton.com

Clube Desportivo da Escola Preparatória de Capelas (CDEPC)

Rua do Rosário s/n

9545-142 CAPELAS

E-mail: cdepc@fpbadminton.com

Clube Desportivo da Póvoa (CDP)

Largo Dr. José Pontes

4490-556 PÓVOA DE VARZIM

E-mail: cdp@fpbadminton.com

Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres (CDRP)

Caminho da Corrida Grande, nº 170

9370-625 PRAZERES

E-mail: cdrp@fpbadminton.com

Clube dos Fãs do Badminton de Gaia (CFBG)

Rua da rasa, nº 537

4400-272 MAFAMUDE

E-mail: cfbg@fpbadminton.com

Clube Raquete Estrelas das Avenidas (CREA)

Avenida Marquês de Tomar nº44 3º andar

1050-156 LISBOA

E-mail: crea@fpbadminton.com

Camacha Sport Clube (CSC)

Estrada Regional 102 Nº 153

9135-061 Camacha

E-mail: csc@fpbadminton.com

Centro Social e Cultural Ribamar (CSCR)

Rua Manuel Filipe da Fonseca Nº 1

2530-674 Ribamar

E-mail: cscr@fpbadminton.com

Clube Sports da Madeira (CSMA)

FPB

Avenida Arriaga, nº 43
9000-060 FUNCHAL
E-mail: csma@fpbadminton.com

Clube Stella Maris (CSM)

Rua Galhalhaz
2520-366 PENICHE
E-mail: csm@fpbadminton.com

Colégio do Amor de Deus (CAD)

Av. de Sintra, nº1451 – Cascais
2756-502 ALCABIDECHE
E-mail: cad@fpbadminton.com

Desportivo de Castelo Branco (DCB)

Rua António Rodrigues Cardoso, Lote B, R/C Esq.
6000-151 CASTELO BRANCO
E-mail: dcb@fpbadminton.com

Escola António Correia de Oliveira (EACO)

Rua Poeta António Correia de Oliveira
4740-285 Esposende
E-mail: eaco@fpbadminton.com

Escola D. Filipa de Lencastre (EDFL)

Avenida Magalhães Lima
1000-197 LISBOA
E-mail: edfl@fpbadminton.com

Escola Secundaria de Matias Aires (ESMA)

Avenida dos Bombeiros Voluntários, s/n
2735-244 AGUALVA CACÉM
E-mail: esma@fpbadminton.com

Famalicense Atlético Clube (FAC)

Avenida de França – Pavilhão Municipal de V. N. Famalicão
4760-104 VILA NOVA DE FAMALICÃO
E-mail: fac@fpbadminton.com

Juventude Atlético Clube (JAC)

Pinheiro da Carapinha – Apartado 119
7540-909 SANTIAGO DO CACÉM
E-mail: jac@fpbadminton.com

Luso Futebol Clube (LFC)

Av. Henrique Galvão, nº 28
2830-308 BARREIRO
E-mail: lfc@fpbadminton.com

Movimento Voluntário Desportivo (MVD)

Rua da Nazaré, nº 2 A
Apartado 238
2500-163 CALDAS DA RAINHA
E-mail: mvd@fpbadminton.com

Novasemente Grupo Desportivo (NGD)

Rua de Esmojães, 372 Anta
4500-021 Espinho
E-mail: ngd@fpbadminton.com

Núcleo Badminton da Escola Paulo da Gama (NBEPG)

Rua Ana Castro Osório
2845-360 Amora
E-mail: nbepg@fpbadminton.com

Núcleo de Badminton do Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS)

Av. da Liberdade – 62 – 66
2970-635 SESIMBRA
E-mail: gds@fpbadminton.com

Núcleo Sportinguista de Tires (NST)

Praceta Nova, nº 22 – Tires
2785-634 SÃO DOMINGOS DE RANA
E-mail: nst@fpbadminton.com

Power Kids Clube Desportivo (PKCD)

Rua Santa Maria Madalena, nº 104 – Recarei – Paredes
4585-583 RECAEI
E-mail: pkcd@fpbadminton.com

Sociedade de Instrução Musical de Porto Salvo (SIMPS)

Largo Manuel Pereira Coentro, 36
2740-044 PORTO SALVO
E-mail: simps@fpbadminton.com

Sociedade Filarmónica Recreio e União Alhosvedrense (SFRUA)

Praça de República, nº4
2860-030 ALHOS VEDROS
E-mail: sfrua@fpbadminton.com

Sporting Clube de Braga (SCB)

M. de Braga, Parque Norte – Monte Castro, Apartado 12
4700-087 DUME – BRAGA
E-mail: scb@fpbadminton.com

Centro Desportivo e Cultural de São Paio de Oleiros (SPO)

FPB

Plano de Contingência Covid-19

Rua Dr. José Correia de Castro, 48
4535-000 São Paio de Oleiros
E-mail: spo@fpbadminton.com

Valour Futebol Clube (VFC)

Rua Artur Faria
9240-224 SÃO VICENTE
E-mail: vfc@fpbadminton.com

Universo dos Mistérios Associação Cultural (UMAC)

Rua Infante D. Henrique s/n
8400-024 Estômbar
E-mail: umac@fpbadminton.com

União Desportiva Santana (UDS)

Rua Baltazar Dias, 13 D
9230-107 Santana
E-mail: uds@fpbadminton.com

ANEXO D – Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO D – Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

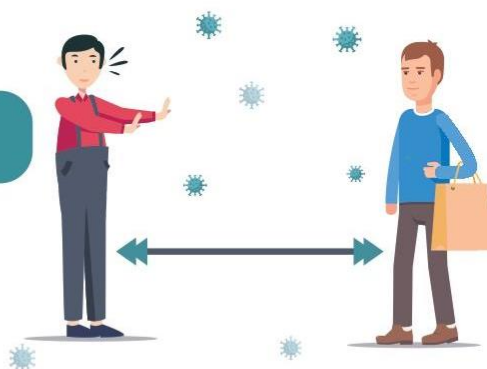


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

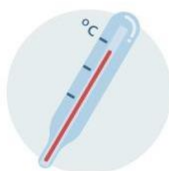
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

ANEXO G – Cartaz Informativo – Uso correto de máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS


DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

- 4º**
LAVAR AS MÃOS


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





ANEXO H – Cartaz Informático – Medidas Gerais e Contacto SNS24

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:

 **TOSSE**

 **FEBRE**

 **DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

LIGUE SNS 24  **808 24 24 24**

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
 DGS desde 1976
Direção-Geral de Saúde