



PROTOCOLO MERGULHO COVID-19

Contexto	Medidas
Recepção (boas-vindas)	<ul style="list-style-type: none">▪ Negar o acesso a quem tenha sintomas associados ao Covid-19 (obrigatoriedade de assinar uma declaração em que afirmam não ter tido sintomas de covid-19 e que caso tenham tido estão recuperados);▪ Controlo de temperatura (caso aplicável);▪ Dar preferência a pagamentos com cartão;▪ Garantir a distância de segurança (pelo menos 1 metro de distância);▪ Apenas permitir o acesso às instalações (salas de aula, piscina, carrinha e barco) àqueles que vão realizar as atividades (não permitir acompanhantes);▪ Disponibilizar gel desinfetante para higienização das mãos nas zonas comuns.
Aulas teóricas	<ul style="list-style-type: none">▪ Favorecer o ensino à distância (e-learning) complementado com sessões online (ex: Zoom) acompanhadas pelo instrutor;▪ Em aulas obrigatórias presenciais (ex: exames teóricos) garantir a distância de segurança entre os alunos (com a redução do número de alunos em sala de aula) e cada aluno deverá ter o seu próprio material (ex: canetas, caderno de apontamentos);▪ Uso de equipamento de proteção individual (EPI) segundo as normas em vigor;
Aulas práticas e saídas de mergulho (fora de água)	<ul style="list-style-type: none">▪ Garantir que todos os participantes cumprem os procedimentos de higiene pessoal antes de entrarem no barco / área de piscina;▪ Viagem de barco<ul style="list-style-type: none">○ Garantir a distância de segurança entre todos os participantes;○ Reduzir o número de mergulhadores no barco se necessário;○ Utilização de máscaras de proteção (cada participante deverá ter a sua própria máscara).▪ Briefing – garantir a distância de segurança entre todos os participantes;▪ Montar o equipamento e buddy check;<ul style="list-style-type: none">○ Evitar tocar no equipamento de outros participantes (nomeadamente em máscaras e reguladores);○ Dar preferência ao check visual;○ Cada mergulhador deve colocar o seu equipamento no barco / entrada da piscina.▪ Transporte do equipamento (no barco)<ul style="list-style-type: none">○ Cada mergulhador é responsável por transportar sua máscara e snorkel devidamente protegidos (em sacos pessoais);○ Os reguladores devem ser transportados já montados com as fontes de ar (segundo andar) devidamente protegidos;



PROTOCOLO MERGULHO COVID-19

	<ul style="list-style-type: none">▪ Desembaciar a máscara<ul style="list-style-type: none">○ Não usar saliva para desembaciar a máscara, usar apenas as soluções próprias para o efeito;○ Lavar a máscara em águas "abertas" (mar, chuveiro) e não o fazer na piscina nem em baldes / recipientes com água parada.
Aulas práticas e saídas de mergulho (dentro de água)	<ul style="list-style-type: none">▪ Evitar o contacto físico durante o mergulho;▪ Situações de falta de ar: partilha de ar apenas com a fonte alternativa (em contexto de aula / simulação cada fonte de ar é utilizada por apenas 1 aluno).
Emergências / RCP	<ul style="list-style-type: none">▪ Seguir as normas habituais com equipamento de EPI mas não realizar as ventilações de socorro / utilizar desfibriladores automáticos se necessário.
Lavagem e desinfeção de equipamentos alugados	<ul style="list-style-type: none">▪ Utilizar de desinfetantes eficazes na neutralização do vírus, que não danifiquem os materiais;▪ Equipamentos em contacto directo com mucosas (máscaras, snorkels, reguladores, insufladores orais do colete, gorros e bóias de insuflação oral) - lavagem com utilização de desinfetantes nomeadamente de soluções à base de lixívia com tempo de aplicação de 15 minutos; enxaguamento em água corrente e não por imersão em bacias/baldes com água parada;▪ Restante material (fatos, luvas, botas e coletes) - lavagem por imersão em soluções com água e sabão, pode ser adicionado um desinfetante (exemplo: Cressi Enzim 5000 Enzymatic Deodorizer);▪ Deixar o equipamento a secar ao ar livre e armazenar em locais devidamente desinfetados;▪ Transportar os equipamentos em caixas individuais e identificadas com o nome do mergulhador.
Enchimento de garrafas	<ul style="list-style-type: none">• Quem manipula as garrafas deve usar EPI (máscara e luvas) e desinfetar as mãos apenas com água e sabão;▪ Não utilizar desinfetantes à base de álcool e lixívia próximo do local de enchimento;▪ Uma vez cheia, proteger a torneira da garrafa para evitar contaminação.
Limpeza de zonas comuns (casa banho, sala de aulas...)	<ul style="list-style-type: none">▪ Desinfeção frequente (antes e após de cada utilização) com desinfetantes eficazes na neutralização do vírus, nomeadamente soluções à base de lixívia (diluída em água de acordo com as recomendações);▪ Disponibilizar caixotes do lixo com tampa que devem ser esvaziados imediatamente após a utilização do espaço.



PROTOCOLO MERGULHO COVID-19

Além da medidas acima descritas, deixamos aqui algumas considerações gerais:

Boas práticas de higiene pessoal

- Lavagem e desinfecção das mãos segundo as recomendações da DGC e da DAN (lavagem com água e sabão e desinfecção com soluções à base de álcool – min. 60%);
- Manter a distância (pelo menos 1 metro de forma a evitar o contacto direto com outras pessoas);
- Evitar tocar no nariz, boca e olhos.

Cuidados com os reguladores

- A partilha de ar deve ser feita exclusivamente com a fonte alternativa de ar.

Desinfetante à base de álcool (75%)

- Apenas usado longe dos equipamentos de mergulho especialmente de garradas e compressores (risco de inflamação).

Desinfetante à base de lixívia (hipoclorito de sódio)

- A percentagem de hipoclorito de sódio deve ser ajustada às superfícies / objectos a desinfetar de modo a evitar irritação do sistema respiratório (0.1% é suficiente na maioria das superfícies mas nas casas de banho pode usar-se uma percentagem mais alta – 0.5%)
- Diluição de de lixívia com 5% de hipoclorito de sódio (concentração desde 0,1% da substância activa), com imersão dos objectos durante pelo menos 5 minutos
- Precauções de utilização
 - Realizar as operações com luvas, máscaras e proteção ocular;
 - Misturar as soluções em áreas bem ventiladas;
 - Misturar com água fria uma vez que água quente afeta o principio ativo;
 - Nunca misturar a lixívia com outros produtos;
 - Enxaguar abundantemente com água corrente e deixar secar antes de usar.