

# GUIA DE BOAS NORMAS

## PANDEMIA COVID-19

Organização de competições desportivas de modalidades individuais sem contacto

**Avaliação do Risco da Competição e Manual de Competição**

**Evento: City Race**  
**Marco de Canaveses**  
**2021**

# Avaliação do Risco da Competição

- A elaboração do presente documento enquadra-se nas “Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19”, divulgadas pelo IPDJ e pela Direção-Geral de Saúde (DGS).
- De acordo com as indicações “Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running” (Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020) e demais referências bibliográficas indicadas pela DGS para a avaliação do risco da competição, a atividade competitiva da modalidade de Orientação enquadra-se no patamar de risco: Baixo

(segundo a orientação nº 036/2020 de 25-08-2020)

## Avaliação Global do risco das diversas atividades

Analisar o risco da modalidade / especialidade na realização da atividade específica (exemplo: corrida, salto, luta, jogo com contacto, etc.), na perspetiva isolada do(s) praticante(s) (isto é, sem juízes, cronometristas, árbitros ou público).

**RISCO\* BAIXO**

Analisar o risco das diferentes componentes / situações do treino, como aquecimento, treino de agilidade / coordenação, treino de força, análise e repetição de tarefas ou gestos desportivos, retorno à calma, atividades de regeneração.

**RISCO\* BAIXO**

Estender esta análise de risco a múltiplos participantes de um eventual grupo de trabalho, começando por adicionar os praticantes, a equipa técnica, os elementos de apoio ao treino, os funcionários das instalações.

**RISCO\* BAIXO**

Analisar a decomposição de etapas em relação ao treino

**RISCO\* NEGLIGENCIÁVEL**

Avaliar o risco de outros eventos (sessões de treino, competições, competições sem espetadores).

**RISCO\* BAIXO**

*\* negligenciável, baixo, moderado, elevado risco*

<b>Componente Desportiva</b>	<b>Risco *</b>
Distanciamento interindividual entre os atletas	Reduzido
Distanciamento intertreinadores	Reduzido
Distanciamento das equipas de trabalho	Reduzido

*\* reduzido, moderado, elevado*

<b>Elementos a considerar como fator</b>	<b>Descrição</b>
Número participantes	150
Elementos no Staff	20
Localização	Ar Livre

<b>Condições das instalações</b>	<b>Sim / Não</b>
Instalações sanitárias (balneários e casas de banho)	Sim
Circuitos de acesso e circulação para assegurar o distanciamento	Sim
Definir área de isolamento para quem manifestar sintomas durante o evento. Ter plano de contingência para esta eventualidade	Sim
Reforço de material de higienização e limpeza	Sim
Termómetro DIGITAL	Sim

# Marco de Canaveses City Race 2021

## Estabelecimento de horários

- A orientação já é uma modalidade que usa partidas desfasadas no tempo, pelo que o procedimento continuará igual.
- As listas de partidas serão divulgadas no site do evento.

## Medidas de Prevenção, Proteção e Controlo

- Apesar de enumeradas em tabelas anteriores reforça-se que haverá pontos de desinfeção individual, as equipas de staff estarão munidas de equipamento de proteção individual (máscaras e luvas) e farão regularmente a sua higienização.
- Haverá sinalética e cartazes para promover:
  - Distanciamento individual;
  - Etiqueta respiratória;
  - Coordenação do evento desportivo.
- Existe também um regulamento específico elaborado pela Federação Portuguesa de Orientação, que detalha medidas de acesso e saída do local dos eventos e permanência no espaço de competição.
- Durante a preparação e realização do evento, serão cumpridas as recomendações da Federação Portuguesa de Orientação, para a mitigação de riscos na nossa modalidade.

# Higiene e Segurança nas Provas de Orientação

## A Modalidade Orientação

- **A Orientação é um desporto, praticado ao ar livre**, onde os atletas **individualmente** visitam um número de pontos de controlo definidos pela Organização.
- O itinerário usado, para ir de um Controlo para outro Controlo, é livre de atleta para atleta, o que faz com que hajam **dezenas de opções entre 2 controlos**.
- Sendo a Orientação um Desporto equitativo, os escalões (separados por faixas etárias de 2, 5 ou 10 anos), têm o seu próprio desafio, chamado de percurso, o que gera grandes desfasamentos de pessoas pela área da prova.
- As partidas da modalidade são espaçadas no tempo por forma a criar um intervalo de 1 a 3 minutos entre atletas do mesmo escalão.
- Pode acontecer ainda que dentro do mesmo percurso os atletas tenham itinerários diferentes, mas similares a fim de evitar “colagens” em prova.

# MEDIDAS A IMPLEMENTAR



**As Medidas delineadas, surgem para implementar durante esta nova fase:**

*(Durante o período de desconfinamento recomendado face ao COVID-19)*

- Evento de 1dia;
- Inexistência de espaços de pernoita(soloduro) e de babysiting;
- Resultados serão divulgados Online;
- Simplificação e adaptação dos processos de partidas e chegadas, mantendo o distanciamento;
- Recursos mínimos na execução da prova, reduzindo ao número do Staff;
- Ativação/Utilização obrigatória do sistemaAir+, caso seja possível;
- Normas comportamentais de todos os intervenientes.

## Áreas do Evento

<b>Espaços Organizativos</b>	<b>Medidas Implementadas</b>
Secretariado	Online
Equipa Técnica	Uso de máscara e higienização das mãos e desinfeção de material
Babysitting	Não disponível
Arena	Reduzida ao máximo
Local Partidas	Partidas 3 em 3 minutos com espaçamentos adequados
Local Chegadas	2 pontos nas chegadas, separados por corredores devidamente espaçados
Solo Duro	Não disponível
Cerimónia entrega Prémios	Realizável, segundo normas, à data, da DGS

## **Normas e boas práticas do evento** - Serão adotadas as recomendações da DGS em todos os espaços

- O Secretariado será feito Online e nos dias que antecedem ao evento.
- Não haverá inscrições e alterações no próprio dia;
- Apenas serão consideradas inscrições que tenham sido pagas até ao dia indicado nas informações da prova;
- Listas de Partidas serão publicadas online, na página do evento;
- O tradicional chaveiro, para guardar as chaves dos atletas **não estará disponível**;
- O sistema eletrónico disponibilizado pela organização a atletas que não o possuem, será levantado antes da partida pelo próprio atleta, devolvendo-o nas chegadas –tendo a organização os cuidados de higiene do mesmo;
- Todos os avisos e demais informações devem ser disponibilizados online, na página do evento;
- Foram adotadas medidas que asseguram, em todos os locais, uma distância mínima de dois metros entre utilizadores (atletas e organizadores) e que tornem viável a permanência em segurança dos atletas, pelo período estritamente necessário;
- Os organizadores utilizarão permanentemente máscaras ou viseiras e luvas, de acordo com as diretrizes e recomendações de higiene e segurança da DGS, e procedem à desinfeção das mãos com frequência;
- Disponíveis condições e meios para a desinfeção frequente higienização das mãos pelos organizadores e atletas nos principais pontos de contacto
- Limpeza frequente de áreas e superfícies que são tocadas;
- Pagamento apenas por transferência bancária, feito antecipadamente.
  - O serviço de Babysitting **não** estará disponível, no seguimento das linhas orientadoras da DGS e regulamentadas pela FPO
  - O Solo Duro, ou local de pernoita, **não pode ser cedido** pela organização, segundo a norma da DGS.

*Devendo individualmente cada atleta, se assim o entender, procurar uma estância de alojamento*

# ESQUEMAS DO EVENTO

A arena das provas de orientação numa altura dita “normal” é um espaço de convívio, partilha e espetáculo.

Com a situação que atravessamos, a arena será reduzida ao mínimo, promovendo desta forma o distanciamento social regulamentado.

Esse local será nas imediações da Câmara Municipal.

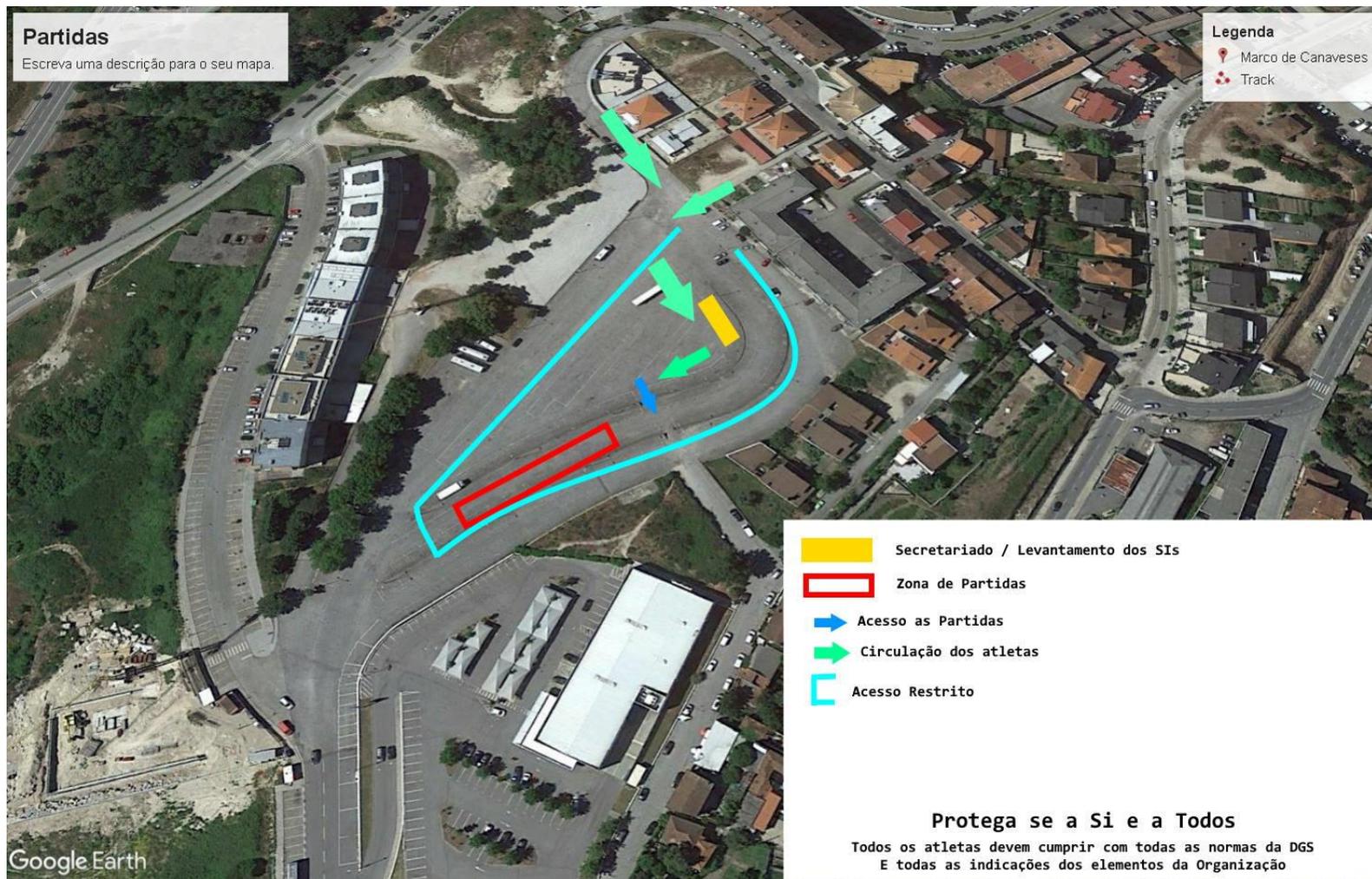
## **Não haverá:**

- Pontos de espectadores;
- Zona de montagem de tendas para clubes;
- Espaços que promovam o convívio entre as pessoas.
- Bar

# Partidas

Pretende-se levar a cabo uma reestruturação, que permita evitar aglomerações neste espaço.

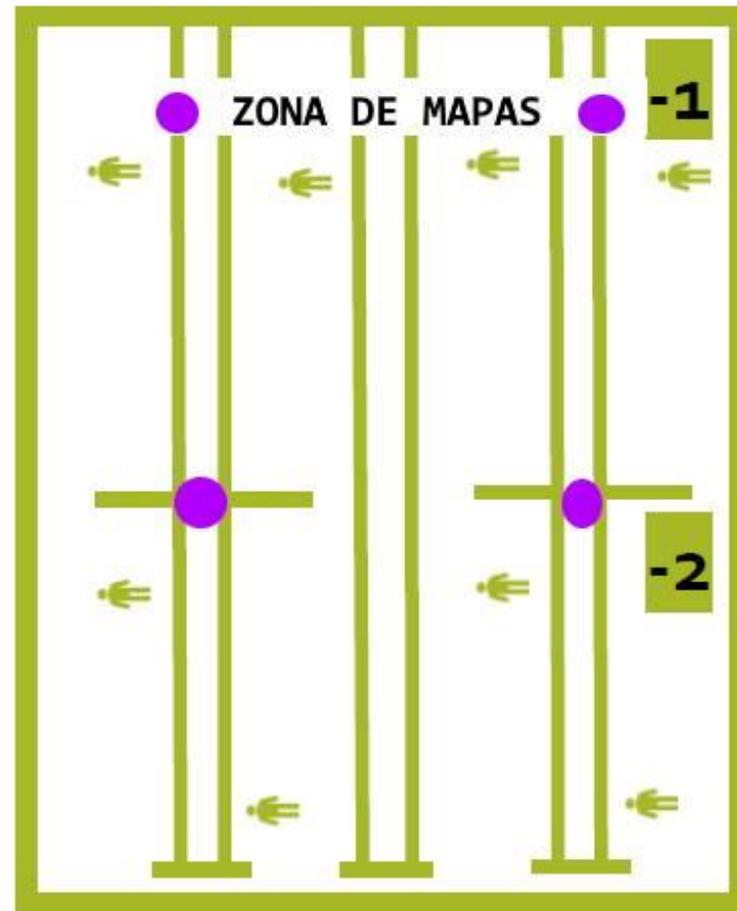
As partidas serão espaçadas no tempo de forma a que não hajam mais de 10 pessoas no espaço envolvente às mesmas, cumprindo assim as regras de distanciamento social.



## Sistema

- 2 ou mais Zonas de Partidas
- 4 corredores de chamada
- 1 pessoa por minuto
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chamada
- 2 blocos de tempo (-2, -1)
- 4 pessoas da organização

 Elemento da organização



ZONA DE LEITURA DE TEMPERATURA  
ZONA DE HIGIENIZAÇÃO E DESINFECÇÃO DAS MÃOS

# Chegadas

A zona de chegadas é sempre uma área das que poderá concentrar mais pessoas.

Nesse sentido, ao invés dos tradicionais dois pontos de chegada e afunilamento apenas para um local de descarga, teremos 2 corredors para o download das informações do sistema eletrónico.

No momento do Download, será entregue ao atleta por um elemento da organização o tempo de prova, os mesmos serão publicados online, desta forma, fica praticamente instantâneo o download da informação.

Também os resultados Gerais apenas ficarão disponíveis online.

## Chegadas/Arena

Escreva uma descrição para o seu mapa.

## Legenda

- Marco de Canaveses
- Track



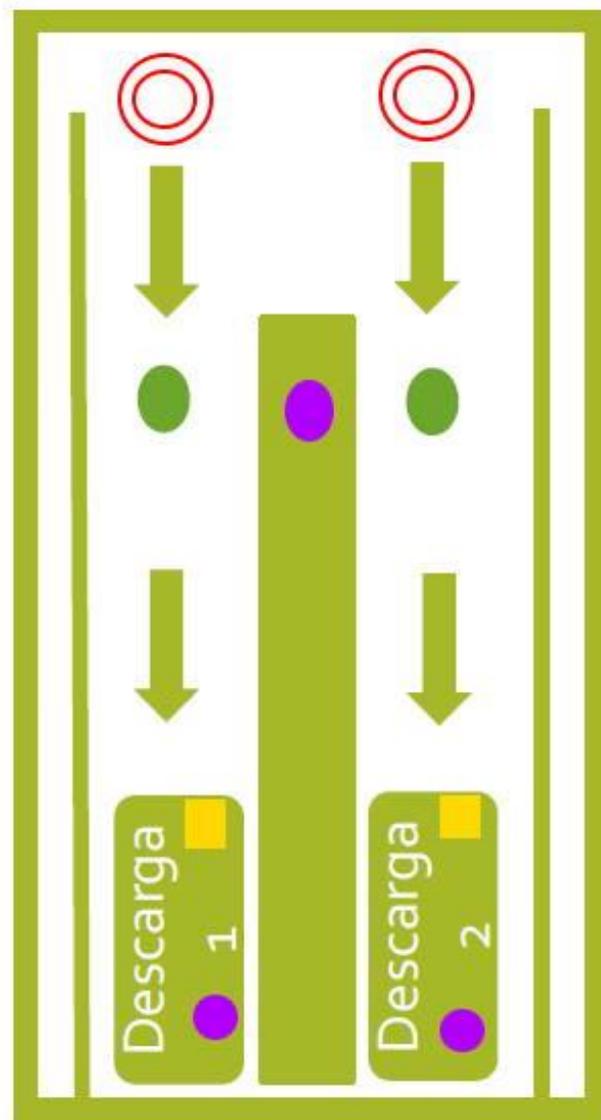
## Proteja se a Si e a Todos

Todos os atletas devem cumprir com todas as normas da DGS  
E todas as indicações dos elementos da Organização

## Sistema

- 2 pontos de chegada separados
- 2 computadores de descarga **SE POSSIVEL**
- Resultados individuais online
- Resultados Gerais online
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chegada
- 3 pessoas da organização

- Elemento da organização
- Ponto para colocação de máscara
- ZONA DE HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DAS MÃOS



## Cerimónias de Entrega de Prémios

Durante as **Cerimónias de Entrega de Prémios**, serão cumpridas as normas da DGS à data vigente.

### Atletas

**• Todos os atletas com indícios ou sintomas referentes à pandemia não poderão participar nos eventos;**

#### **Os atletas devem:**

• Preencher e assinar: "Código de Conduta / Termo de Responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições."

#### *IMPORTANTE*

- ***É obrigatório o preenchimento prévio do: **Termo Responsabilidade DGS*****
- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as situações, um mínimo de 3 metros de distância de outros praticantes e/ou organizadores;
- Ser responsáveis pelo cumprimento de regras de higienização, podendo ainda usufruir dos dispositivos cedidos pela organização nas partidas e nas chegadas;
- Ser responsáveis por guardar os seus pertences, incluindo as chaves das viaturas,
- Usar máscara, ou equipamento de proteção individual semelhante, no interior das instalações desportivas que tenham de frequentar;

### **Os atletas não devem:**

- Cumprimentar fisicamente os demais atletas;
- Trocar ou emprestar mapas, chips, bússolas e demais materiais usados para a prática desportiva, com outros atletas.

## **Clubes**

### **Os clubes devem:**

- Providenciar que todos os seus atletas e comitivas assinam: “Código de Conduta / Termo de Responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.”
- Promover e incentivar o cumprimento das normas de higiene e segurança;
- Zelar pelo pagamento antecipado das inscrições dos seus atletas, não podendo participar sem o pagamento efetuado;
- Ser os principais promotores das informações aos seus atletas: listas de partidas, resultados e outras informações partilhadas pela organização;
- Garantir que todos os seus atletas são portadores de todo o equipamento necessário (p.e. peitoral fornecido pela FPO, bússola, sistema eletrónico e vestuário adequado);
- Garantir que as deslocações dos seus atletas serão efetuadas de acordo com as normas estabelecidas no momento, pelas autoridades competentes.

### **Os clubes não devem:**

- Não poderão disponibilizar nenhum tipo de espaço de convívio (p.e. tenda na arena) aos seus atletas;

# Chegada à zona de competição e aquecimento

Cidade de Marco de Canaveses

Obedecer rigorosamente às indicações de circulação e de estacionamento dadas pela Organização

## O Atleta deve:

- Equipar-se na sua viatura;
- Aceder à zona de competição tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva;
- A deslocação até à zona de competição deverá ser efetuada de forma isolada, **SEMPRE COM MÁSCARA** ;
- Aceder à zona de competição já equipado para a prática desportiva.

## **Organizadores –Procedimentos perante caso suspeito (DGS)**

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.”