

# **Plano de contingência Manual de competição – Torneio de Abertura de Pista Prof. Mário Avelino**

**Data: 06/11/2021**

**Local:  
Estádio Municipal de Leiria**

## Normas de segurança:

- Este manual de competição respeita as orientações 009/2021, 030/2020 e 036/2020 da DGS.
- A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). 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), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.
- As competições terão um responsável máximo que pode, caso se justifique, modificar e ampliar as regras de segurança e, caso se detete algum caso suspeito de COVID-19, cancelar o evento.
- Apenas poderão participar nas competições os atletas que assinem um termo de responsabilidade. No caso dos atletas menores de 18 anos esse termo deverá ser assinado pelo encarregado de educação.
- Os atletas que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverão dirigir-se para o local de treino/competição. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e seguir as recomendações que lhe forem dadas.
- Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.
- O aquecimento geral para a competição será feito fora do estádio, de forma individual e evitando ajuntamentos. O aquecimento específico será feito numa zona da reta oposta à meta.
- A entrada e saída do estádio para os atletas será feita no portão da zona nascente. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do estádio.
- No momento da entrada na pista os atletas deverão usar máscara, higienizar as mãos, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido, preencher a folha de registo com o seu nome e contacto telefónico e exhibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar na pista.
- Será medida a temperatura aos atletas que entrem na pista e serão impedidos de entrar aqueles que tenham uma temperatura superior a 38° ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada aos atletas.
- É permitida a entrada de público, estando este obrigado à utilização de máscara dentro do recinto desportivo e à apresentação de certificado digital COVID19 ou comprovativo de realização de teste para despiste da infeção por SARS-CoV-2. O mesmo procedimento será aplicado para os juízes, treinadores e dirigentes dos Clubes.
- A entrada do público, treinadores e dirigentes será feita pela porta 8.
- A ADAL colocará à entrada e em vários outros pontos da pista informações sobre as regras de segurança a respeitar dentro do espaço de competição.

- Assim que entrarem na pista, os atletas deverão dirigir-se imediatamente para o local da competição. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara.
- Todos os agentes desportivos deverão observar uma distância de 2 metros entre si e, no caso dos atletas que estão a competir, essa distância deverá ser de 3 metros.
- Os atletas e juízes deverão cumprir rigorosamente com as regras definidas para cada prova.
- Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da ADAL e no site [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt). O secretariado atualizará os resultados sempre que possível.
- Antes, durante e no final da competição, a ADAL fará a higienização de todos os equipamentos e espaços de competição utilizados. Será também desinfetado tudo o que possa ser tocado por vários utilizadores, como maçanetas das portas ou corrimões. Sempre que possível, as portas devem permanecer abertas.
- Deve-se promover o arejamento dos espaços fechados, como por exemplo a sala do secretariado, de forma natural.
- Caso algum agente desportivo manifeste sintomas de infeção por COVID19 durante a competição, será encaminhado para uma sala de isolamento que possui todos os requisitos exigidos pela DGS.
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala de isolamento. De seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

## Normas específicas de cada prova

### Lançamentos

- Os atletas deverão obrigatoriamente desinfetar as mãos no início e no fim do concurso. É igualmente aconselhável que os atletas desinfetem as mãos antes de cada ensaio.
- Depois de efetuar o lançamento, o atleta deverá ir buscar o seu engenho. A ADAL não fornecerá magnésio, nem material de limpeza para os engenhos, pelo que os atletas devem ser portadores deste material se o quiserem utilizar.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros utilizadores. Quando estiverem nesta zona, os atletas deverão utilizar a sua máscara.
- Caso haja mais de 12 atletas a participar, cada atleta realizará apenas 3 lançamentos.

### Provas de velocidade

- As provas serão realizadas por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas centrais.

- Os blocos de partida e a zona contígua à linha de partida (local onde os atletas tocam o chão na posição de partida) serão desinfetados sempre que se considere necessário.
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juizes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

#### Provas de meio-fundo e fundo

- As provas serão realizadas por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Após o final da prova, os atletas devem procurar manter-se afastados uns dos outros, reforçando a distância de segurança, e evitar a proximidade com treinadores e juizes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

#### Salto em comprimento:

- A areia deverá ser desinfetada antes do aquecimento e sempre que se considere necessário.
- Caso haja mais de 12 atletas a participar, cada atleta realizará apenas 3 ensaios.

## Programa-horário

### Dia 6 de novembro

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Obs.
14:35	14:45	15:00	60m	Sub14	Masc	Séries
14:20	14:30	15:00	Comprimento	Sub14	Fem	Tábua 1 metro
14:20	14:30	15:00	Peso 3	Sub14	Masc	CNL
14:25	14:35	15:00	Dardo 400	Sub14	Fem	CNL
15:05	15:15	15:30	60m	Sub14	Fem	Séries
15:35	15:45	16:00	150m	Sub14	Masc	Séries
16:05	16:15	16:30	150m	Sub14	Fem	Séries
15:50	16:00	16:30	Peso 2	Sub14	Fem	CNL
15:55	16:05	16:30	Dardo 500	Sub14	Masc	CNL
15:50	16:00	16:30	Comprimento	Sub14	Masc	Tábua 1 metro
16:40	16:50	17:00	600m	Sub14	Masc	Séries
17:00	17:10	17:20	600m	Sub14	Fem	Séries

## Inscrições e confirmações

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 4 de novembro de 2021**.
- As confirmações serão realizadas on-line através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 5 de novembro e as 12:00 horas do dia 6 de novembro
- Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

**COVID-19****ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade**

Número telefone: \_\_\_\_\_

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):  
\_\_\_\_\_