

# **Plano de contingência Manual de competição – Meeting Cidade de Pombal**

**Data: 05/02/2022**

**Local:  
Expocentro (Pombal)**

## **Normas de segurança:**

- Este manual de competição respeita as orientações 009/2021, 030/2020 e 036/2020 (atualizada a 28/12/21) e a norma 019/2020 (também atualizada a 1/12/2) 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 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 recinto, de forma individual e evitando ajuntamentos. O aquecimento específico poderá ser feito nos corredores laterais do edifício.
- No momento da entrada na pista os atletas deverão usar máscara, higienizar as mãos, entregar o termo de responsabilidade devidamente preenchido e exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar na pista.
- Tratando-se de um evento desportivo em recinto coberto com menos de 1000 pessoas, todos os intervenientes (espetadores, dirigentes, treinadores, atletas e outros agentes desportivos) que queiram aceder ao recinto deverão apresentar a seguinte documentação:
  - Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual;
  - Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo nos termos do n.º 2 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 31 de março de 2004, cujo reconhecimento tenha sido determinado pelo despacho previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual; ou

- Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual.
- Nos termos da legislação em vigor os atletas infantis estão dispensados da apresentação de certificado digital e da realização de teste laboratorial.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrarem no recinto e serão impedidos de entrar aqueles que tenham uma temperatura superior a 38º ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura.
- A entrada dos atletas será feita pela porta lateral que dá acesso à câmara de chamada ou pela porta principal. A entrada e saída do público, treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos, assim como a saída dos atletas será feita no acesso principal.
- 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.
- O público, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos deverão usar máscara enquanto estiverem dentro do recinto.
- 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.
- 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

### 60 metros

- As provas de 60 metros serão realizadas por eliminatórias, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas centrais.
- Para a final dos 60 metros serão apurados os atletas com as 8 melhores marcas.
- 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 juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### 400 metros

- As provas de 400 serão realizadas por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente. Cada série será composta por 4 atletas.
- Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas de fora.
- 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 juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### 800 metros

- As provas serão realizadas por séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Os atletas partirão em pistas individuais, ficando os atletas com melhores marcas nas pistas de fora. Cada série terá, no máximo, oito atletas.
- 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 juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### 1500 metros

- As provas serão realizadas por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente. Tal deve-se ao facto de esta ser uma prova aberta para os atletas

da ADAL, uma vez que os 1500 metros integram o Circuito de Meio Fundo da nossa Associação.

- Cada série terá, no máximo, quinze atletas.
- 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 juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

#### Lançamento do peso:

- 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 agentes. Quando estiverem nesta zona, os atletas deverão utilizar a sua máscara.
- Serão apurados para os 3 ensaios finais os oito melhores atletas.

#### Salto em comprimento:

- A areia deverá ser desinfetada antes do aquecimento e sempre que se considere necessário.
- Serão apurados para os 3 saltos finais os oito melhores atletas.

#### Salto com vara e salto em altura:

- Os colchões e postes devem ser desinfetados antes da prova e sempre que se achar necessário.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros atletas.

## Programa-horário

### Dia 5 de fevereiro

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	N.º de atletas
14:40	14:50	15:00	60m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	40
14:20	14:30	15:00	Comprimento	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	12
14:25	14:35	15:00	Peso 4kg	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	15
13:50	14:00	15:00	Vara	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	12
14:15	14:25	15:00	Altura	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	8
15:10	15:20	15:30	60m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	40
15:40	15:50	16:00	400m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	24
16:10	16:20	16:30	400m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	24
16:20	16:30	17:00	Comprimento	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	12
16:25	16:35	17:00	Peso 7kg	S20/S23/Sen/Vet	Masc	15
16:40	16:50	17:00	60m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	Final
16:30	16:40	17:10	Altura	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	8
16:50	17:00	17:10	60m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	Final
17:05	17:15	17:20	800m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	24
17:25	17:35	17:40	800m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	24
17:45	17:55	18:00	1500m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Fem	
18:05	18:15	18:20	1500m	S18/S20/S23/Sen/Vet	Masc	

#### Progressões das Fasquias

Salto com vara: 3,85 (+20) --> 4,25 (+15) --> 5,00 (+10) --> 5,40 (+5)

Altura Fem: 1,46 (+5) --> 1,61 (+4) --> 1,69 (+3)

Altura Masc: 1,77 (+5) --> 1,87 (+4) --> 2,03 (+3) --> 2,15 (+2)

## Inscrições e confirmações

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 2 de fevereiro**.
- **As confirmações para todas as provas** deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> entre as 17:00 horas do dia 4 de fevereiro e as 12:00 horas do dia 5 de fevereiro.
- A ADAL reserva-se o direito de aceitar a inscrição de alguns atletas que não estejam entre as melhores marcas.

**Diretor de Prova: Rui Militão**

# 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):  
\_\_\_\_\_

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 22/10/2021

5/13

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt