

# **Plano de contingência Manual de competição – Provas de Preparação Sub16**

**Data: 27/11/2021**

**Local:  
Estádio Municipal de Pombal**

## 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 no relvado sintético junto à câmara de chamada.
- A entrada do estádio para os atletas será feita através do portão norte, sendo a saída feita pelo portão junto à linha de meta. 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 pelo portão junto ao ginásio.
- 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 juizes 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

### Provas de velocidade e barreiras

- 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.

#### Quádruplo:

- 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.

#### Altura:

- O colchão deverá ser desinfetado antes do aquecimento e sempre que se considere necessário.

## Programa-horário

### Dia 13 de novembro

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Obs.
14:35	14:45	15:00	60 bar	Sub16	Masc	Séries
14:20	14:30	15:00	Quádruplo	Sub16	Fem	Tábua 9 metros
14:20	14:30	15:00	Altura	Sub16	Masc	1,15 (+5) ---> 1,35 (+4) ---> 1,47 (+3) --->
15:05	15:15	15:30	60 bar	Sub16	Fem	Séries
15:35	15:45	16:00	60m	Sub16	Masc	Séries
16:05	16:15	16:30	60m	Sub16	Fem	Séries
15:55	16:05	16:30	Altura	Sub16	Fem	1,05 (+5) ---> 1,25 (+4) ---> 1,37 (+3) --->
15:50	16:00	16:30	Quádruplo	Sub16	Masc	Tábua 11 metros
16:40	16:50	17:00	800m	Sub16	Masc	Séries
17:00	17:10	17:20	800m	Sub16	Fem	Séries

## Inscrições e confirmações

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 25 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 26 de novembro e as 12:00 horas do dia 27 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):  
  
\_\_\_\_\_