

# **Plano de contingência Manual de competição – 5.<sup>a</sup> jornada de pista - absolutos**

**Data: 9/1/2021**

**Local:  
Expocentro - Pombal**

## Normas de segurança:

- Este manual de treino e competição respeita o Programa de Retorno à Competição elaborado pela Federação Portuguesa de Atletismo e as orientações 030/2020 e 036/2020.
- 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.
- Ao longo de toda a competição, estarão em permanência na Expocentro cerca de **20 elementos afetos à organização**, divididos pelas várias zonas da pista. Para além destas pessoas, nunca estarão em simultâneo mais do que **25 atletas** dentro da instalação. Estes atletas estarão divididos por **3 setores**.
- Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.
- O aquecimento para a competição será feito fora do edifício, de forma individual e evitando ajuntamentos. Após entrarem na pista, os atletas poderão fazer o aquecimento específico.
- A entrada na pista será feita pelo portão do lado sudoeste, sendo a saída efetuada pelo portão do lado nordeste. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas da pista.
- 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 exibir o dorsal. Quem não trouxer máscara, o termo de responsabilidade e o dorsal não será autorizado a entrar na pista.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem na pista e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38° ou qualquer outra sintomatologia associada ao COVID19. Não será feito qualquer registo da temperatura tirada às pessoas.
- Os horários das provas serão desfasados para evitar que os atletas entrem todos ao mesmo tempo na pista.

- Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar na pista os atletas que vão competir, **um treinador de cada Clube por setor, um delegado de cada Clube** e os elementos afetos à organização do evento.
- Dentro da pista, todos os elementos afetos à organização, os delegados dos Clubes e os treinadores dos atletas deverão usar máscara. Os delegados dos Clubes deverão permanecer em lugares sentados devidamente marcados na bancada. Os treinadores deverão manter-se nos setores destinados para cada prova.
- 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 pista onde decorrerá a sua prova. Ao longo desse trajeto deverão usar máscara. Junto ao local de partida poderão deixar os seus pertences.
- 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.
- Não poderá, em caso algum, haver contacto físico entre atletas. O desrespeito desta regra implicará a desclassificação do atleta e a impossibilidade de o mesmo voltar a competir esta época em competições organizadas pela ADAL.
- Em nenhuma circunstância devem os atletas dirigir-se para as bancadas, antes ou depois da sua competição.
- Não haverá lugar à câmara de chamada nem às tradicionais confirmações. Todas as listas de participantes e a respetiva seriação serão previamente impressas.
- Os resultados da competição apenas serão disponibilizados online, no site da ADAL. 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.
- É proibida a partilha de materiais e equipamentos pessoais.
- 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.

- Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar previamente o seu centro de saúde por telefone ou por email.
- Tendo em conta o formato e as particularidades da pista coberta só poderão funcionar em simultâneo os seguintes setores:
  - Pista oval / salto em altura / lançamento do peso
  - Pista oval / salto em altura / saltos horizontais
  - Pista oval / salto com vara / lançamento do peso
  - Reta central / salto com vara
  - Reta central / 1 salto horizontal

## **Normas específicas de cada prova**

### 60 metros/60m barreiras

- A prova será realizada por séries/eliminatórias, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada série/eliminatória participarão 4 atletas, alternando as pistas usadas em cada série. Na série 1 serão usadas as pistas 1, 3, 5 e 7; na série 2 serão usadas as pistas 2, 4, 6 e 8; na série 3 serão usadas novamente as pistas 1, 3, 5 e 7; 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) deverão ser desinfetados após a realização de cada prova.
- 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.
- Nos 60 metros, caso o programa-horário o permita, haverá final A (1.º ao 4.º melhor tempo) e final B (5.º ao 8.º melhor tempo).
- Nos 60 metros barreiras, caso o programa-horário o permita, haverá final, sendo apurados os 4 melhores tempos.

### 150 a 400 metros:

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada série participarão 3 atletas, alternando as pistas usadas em cada série. Na série 1 serão usadas as pistas 1, 3 e 5; na série 2 serão usadas as pistas 2, 4 e 6; na série 3 serão usadas novamente as pistas 1, 3 e 5; e assim sucessivamente. Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas exteriores.

- Os blocos de partida e a zona contígua à linha de partida (local onde os atletas tocam o chão na posição de partida) deverão ser desinfetados após a realização de cada prova.
- 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.

#### 600 metros / 800 metros / 1000 metros / 1500 metros / 3000 metros / Marcha:

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada série participarão no máximo 6 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.

#### Salto em altura / Salto com vara:

- Os colchões e postes devem ser desinfetados antes da prova.
- O colchão será coberto por um plástico impermeável para uma melhor higienização.
- Entre ensaios de atletas diferentes, os colchões devem ser limpos com uma solução desinfetante.
- Sempre que um atleta realize um salto nulo e queira voltar a tentar passar a fasquia a essa altura, deverá fazê-lo imediatamente a seguir, saltando o atleta seguinte apenas quando o atleta em questão tiver transposto a fasquia ou feito 3 saltos nulos.
- A fasquia deve ser desinfetada sempre que seja tocada por um atleta e não seja o mesmo a efetuar o salto subsequente na competição. O mesmo procedimento será aplicado no aquecimento caso se opte pela utilização de elástico. Os postes e seus apoios também deverão ser alvo de desinfeção sempre que tocados por um atleta e não seja o mesmo a efetuar o salto subsequente na competição.
- Cada atleta terá uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros atletas.
- Prova limitada a 8 atletas.

#### Saltos horizontais:

- A areia deverá ser desinfetada antes da prova.
- Entre ensaios de atletas diferentes, a areia deve ser desinfetada e remexida.
- Após cada salto, o atleta deverá desinfetar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.

- 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.
- Prova limitada a 8 atletas.

#### Lançamento do peso:

- Cada atleta deverá lançar com o seu engenho, tentando a ADAL disponibilizar engenhos para todos os atletas. Caso não seja possível disponibilizar um engenho para cada atleta, os engenhos partilhados serão desinfetados após cada lançamento. Caso um atleta pretenda lançar com o seu próprio engenho deverá entregá-lo até 1 hora antes do concurso no local de entrada da pista.
- 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. Este material não poderá ser partilhado.
- 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.
- Prova limitada a 8 atletas.

## Programa-horário (provisório)

| Entrada na Pista | Hora da prova | Prova       | Escalão   | Género | Observações                           |
|------------------|---------------|-------------|-----------|--------|---------------------------------------|
| 08:30            | 09:00         | Comprimento | Absolutos | Fem    |                                       |
| 08:35            | 09:00         | Altura      | Absolutos | Masc   | 1,50 (+5) --> 1,80 (+4) --> 1,92 (+3) |
| 08:45            | 09:00         | 400 metros  | Absolutos | Fem    | Séries                                |
| 08:55            | 09:10         | 400 metros  | Absolutos | Masc   | Séries                                |
| 09:20            | 09:30         | 800 metros  | Absolutos | Fem    | Séries                                |
| 09:30            | 09:40         | 800 metros  | Absolutos | Masc   | Séries                                |
| 10:20            | 10:30         | 3000 metros | Absolutos | Fem    | Séries                                |
| 10:30            | 11:00         | Comprimento | Absolutos | Masc   |                                       |
| 10:35            | 11:00         | Altura      | Absolutos | Fem    | 1,25 (+5) --> 1,50 (+4) --> 1,58 (+3) |
| 10:50            | 11:00         | 3000 metros | Absolutos | Masc   | Séries                                |

## Inscrições

- As inscrições deverão ser feitas por email ([assleiria@adal.pt](mailto:assleiria@adal.pt)) até às **12:00 horas do dia 4 de janeiro de 2021**.
- Os atletas de outras associações regionais poderão participar desde que as inscrições dos atletas da ADAL não preencham todas as vagas disponíveis para cada prova. Estas inscrições de atletas extra estão sujeitas ao pagamento de um valor de 2,50€.
- Na **segunda-feira anterior à competição** serão publicadas as listas de atletas inscritos. Os clubes e atletas deverão consultar as listas no site da ADAL ([www.adal.pt](http://www.adal.pt)) e verificar se existe alguma incorreção. Até às 12:00 horas do dia 5 de janeiro, os atletas/clubes poderão informar a ADAL de alguma desistência ou fazer correções. Neste mesmo dia será enviada uma referência para pagamento das inscrições dos atletas extra.
- No **dia 5 de janeiro**, serão publicadas as listas definitivas de atletas confirmados e o **programa horário definitivo (caso haja alterações)**.
- Os atletas da ADAL que estejam confirmados para esta competição e não compareçam na mesma, sem apresentar qualquer justificação ponderosa, não poderão participar em mais nenhuma competição de pista coberta da ADAL até ao final da presente época.
- Os atletas extra que estejam confirmados para esta competição e que não efetuem o pagamento da respetiva taxa de inscrição nem compareçam à partida da sua prova, sem apresentar qualquer justificação ponderosa, não poderão participar em mais nenhuma competição de pista coberta da ADAL até ao final da presente época.

## \_ANEXO III

**Termo de Responsabilidade para participação  
em competição durante a crise COVID-19  
- Atletas maiores de 18 anos**

Denominação da competição:

\_\_\_\_\_

Atleta: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de Cartão de Cidadão:

\_\_\_\_\_

Por este instrumento, eu, \_\_\_\_\_, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações acima referidas.

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

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### **RISCOS DA DOENÇA COVID-19**

- Isolamento, interrupção do processo de treino
- Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- Transmissão secundária
- Riscos para a minha comunidade
- Morte

## \_ANEXO IV

**Termo de Responsabilidade para participação  
em competição durante a crise COVID-19  
- Atletas menores de 18 anos**

Denominação da competição:

\_\_\_\_\_

Atleta: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Número de Cartão de Cidadão:

\_\_\_\_\_

Por este instrumento, eu, \_\_\_\_\_, encarregado  
de educação do atleta \_\_\_\_\_, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de participar na competição suprarreferida.

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

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- Isolamento, interrupção do processo de treino
- Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- Transmissão secundária
- Riscos para a minha comunidade
- Morte