

**Plano de contingência
Manual de competição
– Campeonato
Distrital Sub18 Leiria
e Coimbra (1.ª
jornada)**

Data: 11/12/2021

**Local:
Expocentro (Pombal)**

Normas de segurança:

- Este manual de competição respeita as orientações 009/2021, 030/2020 e 036/2020 (atualizada a 1/12/21) 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.
- 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 PARTICIPANTES** (atletas dos escalões de iniciados, juvenis, juniores, seniores e veteranos, treinadores, juízes, dirigentes e demais agentes desportivos) e **PÚBLICO**, deverão apresentar a seguinte documentação:
 - a) Certificado Digital COVID da EU, admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho;
 - b) Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID -19, de acordo com o previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho;

ou

 - c) Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, de acordo com 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.

- 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 38° 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. A entrada do público, treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos será feita no mesmo local, mas apenas nos momentos em que não estejam a ser chamados atletas para a câmara de chamada. A saída do recinto será feita por outra porta lateral.
- 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. 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

Provas de velocidade

- As provas serão realizadas por eliminatórias/séries, partindo os atletas com piores marcas na primeira eliminatória/série e assim sucessivamente.
- Os atletas com melhores marcas partirão nas pistas centrais (60 metros) ou nas pistas de fora (300 metros).
- 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.
- **Nos 60 metros serão apurados para a final A os atletas com as oito melhores marcas e para a final B os atletas que obtenham entre a 9.ª e a 16.ª melhores marcas.**

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.

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.
- Serão apurados para a final do lançamento do peso, os atletas com as oito melhores marcas. Caso seja necessário, serão repescados atletas de forma a que haja sempre 3 atletas da ADAC e da ADAL nos lançamentos finais.

Salto em comprimento:

- A areia deverá ser desinfetada antes do aquecimento e sempre que se considere necessário.
- **Devido ao elevado número de inscrições serão criados dois grupos. No grupo A competirão os atletas com melhores marcas. Estes atletas realizarão 3+3 ensaios e, caso seja necessário,**

serão repescados atletas de forma a que haja sempre 3 atletas da ADAC e da ADAL nos saltos finais. No grupo B competirão os atletas com piores marcas, que realizarão apenas 3 ensaios.

Programa-horário

Dia 11 de dezembro

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Obs.	
	14:40	14:50	15:00	60m	Sub16/Sub18	Masc	Eliminatórias
	14:20	14:30	15:00	Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	Grupo A
	14:25	14:35	15:00	Peso 5kg	Sub16/Sub18	Masc	
	15:10	15:20	15:30	60m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Extra - Séries
	15:25	15:35	15:45	60m	Sub16/Sub18	Fem	Eliminatórias
	16:15	16:25	16:35	60m	Sub20/Sen/Vet	Fem	Extra - Séries
	16:30	16:40	16:45	3000m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Masc	Séries
	16:05	16:15	16:45	Peso 3kg	Sub16/Sub18	Fem	
	16:10	16:20	16:45	Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Grupo A
	17:00	17:10	17:15	3000m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	Séries
	17:10	17:20	17:30	60m	Sub16/Sub18	Masc	Final A
	17:15	17:25	17:35	60m	Sub16/Sub18	Masc	Final B
	17:20	17:30	17:40	60m	Sub16/Sub18	Fem	Final A
	17:25	17:35	17:45	60m	Sub16/Sub18	Fem	Final B
	17:40	17:50	18:00	300m	Sub16/Sub18	Masc	Séries
	17:35	17:45	18:15	Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	Grupo B
	18:20	18:30	18:40	300m	Sub16/Sub18	Fem	Séries
	19:05	19:15	19:25	400m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Extra - Séries
	19:15	19:25	19:35	400m	Sub20/Sen/Vet	Fem	Extra - Séries
	18:55	19:05	19:35	Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Grupo B

Inscrições e confirmações

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 9 de dezembro de 2021**.
- **As confirmações para todas as provas** deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> entre as 15:00 horas do dia 10 e as 12:00 horas do dia 11 de dezembro.

- Os atletas de outras AARR que não as de Leiria e Coimbra apenas poderão participar como extra nas provas de corrida.
- 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

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