

# **Plano de contingência Manual de competição – Campeonato Distrital Sub20 Leiria e Coimbra (1.ª jornada)**

**Data: 12/12/2021**

**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](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

### 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 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.

### Provas de meio-fundo, fundo e marcha

- 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 juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo local indicado.

### Altura:

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

### Triplo salto:

- A areia deverá ser desinfetada antes do aquecimento e sempre que se considere necessário.
- Serão apurados para a final do salto em comprimento, 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 saltos finais.

## Programa-horário

### Dia 12 de dezembro

Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Género	Obs.
09:10	09:20	09:30	60 bar	Sub18/Sub20	Masc	1,00 - elimin.
08:50	09:00	09:30	Altura	Sub18/Sub20	Fem	1,27 (+5) ----> 1,42 (+4) --> 1,50 (+3)
08:55	09:05	09:30	Triplo	Sub18/Sub20	Masc	Tábua 11 e 13
09:25	09:35	09:45	60 bar	Sen/Vet	Masc	1,06 - Extra - Séries
09:40	09:50	10:00	60 bar	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	0,84 – elimin.
10:00	10:10	10:15	1500 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Masc	Séries
10:15	10:25	10:35	1500 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	Séries
10:30	10:40	10:50	60 bar	Sub18/Sub20	Fem	0,84 - Final
10:40	10:50	11:00	60 bar	Sub18/Sub20	Masc	1,00 - Final
10:55	11:05	11:15	200 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Masc	Séries
10:35	10:45	11:15	Altura	Sub18/Sub20	Masc	1,51 (+4) ----> 1,79 (+3)
10:40	10:50	11:15	Triplo	Sub18/Sub20	Fem	Tábua 9 e 11
11:15	11:25	11:35	200 m	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	Séries
17:40	17:50	11:55	5000 mx	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Masc	
12:10	12:20	12:25	3000 mx	Sub18/Sub20/Sen/Vet	Fem	

## Inscrições e confirmações

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 10 de dezembro de 2021**.
- **As confirmações para todas as provas** deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao final 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](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):  
\_\_\_\_\_

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