

Plano de contingência Manual de competição – Campeonato Distrital de Estrada

Data: 03/06/2021

**Local:
Zona Industrial de Pombal
(Expocentro)**

Normas de segurança:

- Este manual de competição respeita o Decreto 6/2001, que prevê o regresso às competições das modalidades de baixo risco e as orientações 030/2020 e 036/2020 da DGS (esta última atualizada a 31/3/2021).
- 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 todo o evento, estarão em permanência no local de competição cerca de **15 elementos afetos à organização**, divididos pelas várias zonas do percurso.
- Sempre que possível, os atletas deverão deslocar-se para o local de competição em veículo próprio, evitando o contacto com terceiros.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no espaço da competição 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.
- 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.
- 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.
- Os resultados da competição serão disponibilizados online, no site fpacompetioes.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.
- 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.

Programa-horário (provisório)

Dia 3 de junho

Hora	Distância	Escalão e Género
09h30	10Km (aprox.)	Sub-20, Seniores e Veteranos Masculinos e Femininos
11h00	4Km (aprox.)	Sub-18 Masculinos – Prova extra
	2Km (aprox.)	Sub-16 Masculinos – Prova extra
11h20	2Km (aprox.)	Sub-18 e Sub-16 Femininos – Prova extra
11h30	1200 metros	Infantis Masculinos – Prova extra
11h40	1200 metros	Infantis Femininos – Prova extra
11h50	500 metros	Benjamins Masculinos – Prova extra
11h55	500 metros	Benjamins Femininos – Prova extra

Inscrições

- As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao **dia 31 de maio de 2021**.
- Apesar de serem aceites inscrições de atletas de outras AARR, será sempre dada prioridade aos atletas da ADAL. Caso seja necessário fazer uma seleção dos atletas admitidos, essa seleção deverá ser feita de forma proporcional ao número de atletas inscritos pelo Clube no respetivo escalão/género.
- Aquando da inscrição os atletas deverão fornecer uma marca pessoal obtida numa prova entre os 3000 metros e a meia maratona. Esse resultado deverá ter sido obtido entre os anos de 2019 e 2021. Caso a marca tenha sido obtida numa prova de estrada e/ou não conste da plataforma fpacompeticoes.pt, deve ser introduzido nessa mesma plataforma um comprovativo com a marca do atleta.
- Os atletas veteranos que pretendam participar como seniores devem inscrever-se na prova denominada “10 km Seniores”.

- 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

Receção aos atletas

- Para evitar ajuntamentos de pessoas, o levantamento do material necessário à competição (chips e dorsais) apenas poderá ser feito por um responsável por Clube.
- Este espaço será devidamente desinfetado e preparado com todo o material de proteção pessoal adequado.
- A entrega deste material será feita a partir das 8:00 horas.

Partidas

- Será implementado um sistema de “caixas”, onde os atletas serão ordenados em grupos de 8 garantindo o necessário distanciamento entre si.
- Haverá uma “caixa de partida” em que o grupo parte em simultâneo e poderão haver várias “caixas de pré-partida” em que os atletas aguardam já ordenados e mantendo o afastamento necessário. Após a partida do primeiro grupo, o segundo grupo avança para a caixa de partida e assim sucessivamente.
- Os atletas serão agrupados de cordo com as marcas fornecidas, partindo primeiro os atletas mais rápidos, de forma a reduzir ao mínimo o número de ultrapassagens.
- O tempo de espera entre cada partida será de 1 minuto.
- O acesso às “caixas de pré-partida” só é permitido aos atletas inscritos e depois de verificado o material obrigatório e de medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar).
- Nas “caixas de pré-partida” é obrigatório o uso de máscara, que só poderá ser retirada à entrada na “caixa de partida”, onde haverá dois ou mais recipientes onde os atletas podem depositar as suas máscaras descartáveis.

Classificações e Prémios

- As classificações serão atribuídas em função do “tempo de chip”, com o controlo de tempos de acordo com a passagem pelos tapetes de partida e de chegada.
- Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão. No caso dos veteranos haverá medalhas para os três primeiros de cada categoria (M35, M40, M45, etc.)

- Em termos coletivos haverá troféus para as três primeiras equipas nos escalões de Sub-20, Seniores e Veteranos (escalão único em termos coletivos).
- Nos escalões de Seniores e Veteranos (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 4 primeiros atletas.
- No escalão de Sub-20 (masculinos e femininos) serão vencedoras as equipas que somarem o menor número de pontos de acordo com as classificações alcançadas à chegada pelos 3 primeiros atletas.
- Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último elemento a pontuar termine mais próximo do primeiro lugar.
- Cada clube só poderá apresentar uma equipa para efeitos de classificação coletiva.

Percurso



Volta Grande +/- 5 Km



1- Partida – Expo centro,



2- Esquerda para a Avenida Vasco da Gama,



3- Rotunda direita para a Avenida Infante D. Henrique



4- Rotunda direita para a Rua Bartolomeu Dias



5- Retorno na Rotunda Junto à firma “Indumap”



6- Rotunda pela direita sentido a Avenida Infante D. Henrique



7- Rotunda pela direita sentido a Avenida Infante D. Henrique



8- Retorno junto à Firma “Nemoto”



9- Rotunda pela direita sentido Avenida Vasco da Gama direção à Expocentro



10- Entrada na ExpoCentro



11- Retorno e Chegada

_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