



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.





Regulamento:

A ADAL com o apoio do Município de Leiria, irá promover no próximo dia 25 de julho de 2021 a 6ª Léguas da Praia do Pedrógão e caminhada da família.

A Léguas, terá o início e chegada junto da Arena do Desporto e será percorrida sempre no areal.

A prova é aberta a todos os que desejam participar filiados na FPA, INATEL ou Populares em representação Individual ou coletiva.

Inscrições:

As inscrições deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 21 de julho de 2021.

• 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.

Valor de Inscrição.

Federados: (facultativo) Géneros alimentares que pretenderem oferecer;

Não Federados: 3 Kg de Alimentos.

As inscrições revertem a favor da instituição Cáritas Diocesana de Leiria

Inscrições de Última hora Federados e não Federados: no próprio dia até uma hora antes do início da prova - 5 KG de Alimentos

No que concerne a bens, indicamos que os artigos mais necessários são: enlatados (atum, salsichas), grão, feijão, leite, bolachas/tostas e caso assim entendam, produtos de higiene pessoal (dentífricos, champô, sabonetes/gel de banho), que serão entregues às famílias sempre que solicitado.





Programa-horário (provisório)

Hora	Escalão	Data/anos	Distancia
10H00	Sub 18 M/F	2003/2004	Léguas (5.000 metros)
	Sub 20 M/F	2001/2002	
	Séniiores M/F	1998 e anteriores	
	Master M/F35	35 aos 39 anos	
	Master M/F40	40 aos 44 anos	
	Master M/F45	45 aos 49 anos	
	Master M/F50	50 aos 54 anos	
	Master M/F55	55 aos 59 anos	
	Master M/F60	Mais de 60 anos	
CAMINHADA	Todas as idades		

Receção aos atletas:

- Para evitar ajuntamentos de pessoas, o levantamento do material necessário à competição (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 acordo 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, com o controlo de tempos de acordo com a passagem pela e chegada.
- Saco lembranças para os 1ºs 200 atletas
- Prémio para os 3 Primeiros por escalão:
- Troféu às 5 primeiras equipas
- Troféu para a equipa filiada mais numerosa

Na classificação por equipas, contam os 4 primeiros atletas chegados à meta (independente do género e escalão), vencendo a equipa que somar menor número de pontos.





Os Atletas não filiados na ADAL deverão ser portadores do Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade, para o caso de dúvida na idade.

Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes ou entidades que os inscreverem ou os próprios, no caso de se inscreverem como individuais.

No entanto, o seguro Desportivo aos atletas não federados será assegurado pela organização desde que mencionem na inscrição a inexistência do mesmo.

Haverá pontos de controlo ao longo do percurso.

A organização declina toda a responsabilidade de danos que a participação da corrida possa causar, quer aos concorrentes a si mesmos, quer a terceiros, incluindo elementos estranhos à organização.

Os participantes obrigam-se a seguir as indicações do Júri da prova.

Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização, de acordo com as normas e regulamentos vigentes para o atletismo.

Ao participar do evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a Organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais. Todos os participantes pelo facto de tomarem parte na corrida/caminhada, aceitam o presente regulamento.

Ao participar do evento, o titular da inscrição ou o seu encarregado de educação (no caso de menores de idade) autoriza a Organização, os seus patrocinadores e entidades apoiantes do evento, que de forma gratuita e incondicional possam fazer uso dos direitos de utilização da sua imagem, captada em vídeo ou fotografia, no âmbito da realização do evento, autorizando a sua reprodução para fins promocionais.





O regulamento poderá ser sofrer alterações

Percurso



- Partida e Chegada no areal da Arena do Desporto

== = Trajecto de Ida e Volta de 2,500 metros, totalizando a Léguas





_ANEXO III



PROGRAMA DE RETORNO À COMPETIÇÃO

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:

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

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: ____/____/____





_ANEXO IV



PROGRAMA DE RETORNO À COMPETIÇÃO

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:

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

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: ____/____/____

