

# **Plano de contingência / Manual de competição da ADAL**

**Competição:  
Provas de preparação -  
Infantis**

**Data: 22/11/2020**

**Local:  
Estádio Municipal de Leiria**

## **Normas de segurança:**

- Este manual de 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.
- A competição tem um responsável máximo (António Reis, Presidente da ADAL) 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 nesta competição 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 da 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 no estádio 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 do estádio. Estes atletas estarão divididos por 3 setores, conforme o programa horário que segue em anexo.
- 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 estádio, de forma individual e evitando ajuntamentos. Após entrarem na pista, os atletas poderão fazer o aquecimento específico.
- A entrada no estádio será feita junto à porta 2, sendo a saída efetuada pelo mesmo local. Haverá elementos afetos à organização a controlar as entradas e saídas do estádio.
- No momento da entrada no estádio os atletas deverão usar máscara, 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 no estádio.
- Será medida a temperatura a todas as pessoas que entrem no estádio e serão impedidas de entrar aquelas que tenham uma temperatura superior a 38º 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 no estádio.

- Não será permitida a entrada de público. Apenas poderão entrar no estádio os atletas que vão competir, os respetivos treinadores, um delegado de cada clube e os elementos afetos à organização do evento.
- Dentro do estádio, todos os elementos afetos à organização, os delegados dos clubes e os treinadores dos atletas deverão usar máscara. Os delegados do Clubes deverão permanecer em lugares sentados devidamente marcados na bancada.
- No momento da entrada, todas as pessoas deverão higienizar as mãos com uma solução de base alcoólica disponibilizada pela organização.
- 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 no estádio, 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.

## Programa-horário

Entrada na Pista	Hora da prova	Prova	Escalão	Gén.	Observações
09:20	09:30	3000 metros	Jun/Sen/Vet	Masc	6 atletas
09:05	09:30	Quádruplo	Infantis	Masc	Grupo A – 8 atletas Tábua – 11 metros
09:10	09:30	Altura	Infantis	Fem	8 atletas 1,10 (+5) -> 1,30 (+4) ->
09:40	09:50	3000 metros	Jun/Sen/Vet	Fem	6 atletas
10:05	10:15	150m	Infantis	Fem	8 séries – 3 atletas cada
10:00	10:15	Quádruplo	Infantis	Masc	Grupo B – 8 atletas Tábua – 11 metros
10:25	10:40	150m	Infantis	Masc	8 séries – 3 atletas cada
10:45	11:00	Quádruplo	Infantis	Fem	Grupo A – 8 atletas Tábua – 10 metros
10:50	11:00	Altura	Infantis	Masc	8 atletas 1,10 (+5) -> 1,30 (+4) ->
10:55	11:10	1000 marcha	Infantis	Fem	1 série – 6 atletas
11:20	11:30	1000 marcha	Infantis	Masc	1 série – 6 atletas
11:30	11:45	Quádruplo	Infantis	Fem	Grupo B – 8 atletas Tábua – 10 metros

## Normas específicas de cada prova

### 150 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, 4 e 7; na série 2 serão usadas as pistas 2, 5 e 8; na série 3 serão usadas novamente as pistas 1, 4 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 juízes. Após recuperarem do esforço, deverão recolher os seus pertences e sair pelo portão do estádio.

### 1000 metros marcha / 3000 metros:

- A prova será realizada por séries, partindo os atletas com melhores marcas na primeira série e assim sucessivamente.
- Em cada série participarão 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 portão do estádio.

### Salto em altura:

- 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.

### Quádruplo:

- 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.
- Cada atleta terá direito a 3 ensaios.