



## Evento - Plano Contingência 2021 Versão 2 (atualizada – 26/03/2021)

### NORMAS Covid-19

#### 1. OBJETIVO

Este documento tem como objetivo apresentar um conjunto de orientações e normas de boas práticas a adotar por todos os intervenientes na prova pontuável para o circuito ADAC (atletas e elementos das equipas, organizadores, comissários, fornecedores de equipamentos, etc.) e contribuir para minimizar a possibilidade de transmissão da doença COVID-19.

É um documento dinâmico, ou seja, o conjunto de linhas orientadoras e de normas de boas práticas será alvo de revisão à medida que as circunstâncias epidemiológicas evoluírem.

Este documento pressupõe que a prova será realizada fazendo face às normas vigentes no momento da realização e com a autorização das Autoridades Nacionais de Saúde.

#### 2. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. 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.

b. Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

– Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

– Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

c. Como regra geral é adotado o distanciamento social de, pelo menos, 2 metros, não obstante o uso do equipamento de proteção individual (EPI) durante todo o tempo do evento e o cumprimento das medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direção Geral da Saúde.

d. Para efeitos do presente documento, EPI refere-se a máscara.

e. No contexto desta situação excepcional é imperativo reduzir o número de pessoas no evento, nomeadamente verificações administrativa e “parque de atletas” (zona de partida e chegada). Os elementos das equipas, do clube organizador e dos fornecedores de serviços devem ser reduzidos ao mínimo indispensável.

#### 3. NORMAS E RECOMENDAÇÕES APLICÁVEIS EM TODO O EVENTO

Sendo o atletismo uma modalidade individual, praticada ao ar livre, sem contacto físico e sabendo do forte desejo dos atletas em retomarem a sua atividade competitiva cumpre-nos como organizador apresentar um plano de contingência face à pandemia atual.

O Talentos Objetivos - Clube de Enduro e Recreio considera, no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas bem como todos os intervenientes/pessoas no evento. Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.



## Evento - Plano Contingência 2021 Versão 2 (atualizada – 26/03/2021)

Face às medidas excepcionais que se vivem e tendo em conta o plano de contingência da DGS, aqui deixamos uma listagem daquilo que os atletas e elementos da organização devem ter em atenção:

- a. O levantamento dos dorsais será no sábado dia 8 de maio e dia 9 até às 8h30 com horas diferentes para cada prova, sendo recomendado que os atletas respeitem a hora de levantamento do material (caso não tenham disponibilidade, poderá ser outra pessoa a levantar o referido material desde que acompanhado por cópia do cartão do cidadão do atleta devidamente assinada)
- b. Haverá uma entrada no “parque de atletas” onde será medida a temperatura (não poderá ser superior a 38º) do atleta. Na formação das linhas (marcadas no chão) de pré-partida será verificado o material obrigatório e uma segunda para a partida da prova. Cada linha vai avançando conforme partida da primeira
- c. A partida será dada em simultâneo em duas linhas de 5 atletas cada (distanciados em 2 metros) a cada minuto
- d. Na zona de partida é obrigatório o uso de máscara, só depois de 100m da partida (estará sinalizado) é possível retirar a máscara
- e. A 10 metros da entrada no “parque de atletas”/meta é obrigatório a colocação do EPI
- f. Haverá pontos de água para a prova de 20 e 30km (locais a definir)
- g. Na entrada dos abastecimentos é obrigatório também o uso de máscara
- h. Reforço final entregue em saco individual ao atleta. Não haverá almoço/refeição em conjunto
- i. Na meta não haverá abastecimento
- j. Não haverá duchas
- k. Poderá não haver cerimónia de entrega de prémios
- l. O local “parque de atletas” é desinfectado no dia que antecede a prova
- m. São colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, nomeadamente junto às entradas e saídas do secretariado, verificações e “parque de atletas”

### 4. RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

Mantenha uma distância social de 2 metros.

Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.

Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).

Evite tocar os olhos, nariz e boca.

Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo)

Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha Saúde: 800 24 24 24.

