



**CORONAVIRUS
COVID-19**

Guia de Orientação Para
Eventos Desportivos

Plano de Contingência

1 de Outubro de 2021

COPYRIGHTS: This document remains the copyright of Associação de Atletismo Lebres do Sado and is supplied on the understanding that it shall not be copied or reproduced in any form or passed to any third party without prior written permission from Associação de Atletismo Lebres do Sado.

INTRODUÇÃO E CONTEXTO



O vírus SARS CoV-2 (COVID-19), a que se associa uma síndrome respiratória aguda grave, atingiu um tal estado de propagação, a nível mundial, que levou a que OMS declarasse a situação de pandemia e que muitos países implementassem múltiplas medidas. com o objetivo de tentar conter a sua propagação.

Apesar de alguns grupos de pessoas serem mais vulneráveis a este agente patogénico, nomeadamente em função da idade mais avançada e doenças pré-existentes, qualquer pessoa pode ser infetada e sofrer consequências, mais ou menos severas, em diferentes sistemas do organismo humano.

Não existindo ainda vacinas ou tratamentos suficientemente eficazes, impõe-se que as várias entidades, e as pessoas individualmente, desenhem e implementam as medidas que, à luz do conhecimento atual, são as mais adequadas em cada cenário.

Também nos eventos desportivos, no caso específico da Associação de Atletismo Lebres do Sado, corridas de atletismo, que implicam a coexistência de várias pessoas nos mesmos espaços, existe a necessidade de assegurar a implementação de todas as medidas recomendadas.

Essa medidas devem ser totalmente abrangentes do ecossistema dos eventos, tanto em termos temporais, isto é desde os momentos anteriores aos eventos até depois da realização dos mesmos, assim como de todos os envolvidos, tais como colaboradores da empresa, pessoal contratado ou participantes.

Complementarmente, para além das medidas adequadas, devem ser implementados sistemas que assegurem a sua correta implementação e controlo, bem como a rastreabilidade dos procedimentos e a responsabilização de todos os envolvidos.

Desde logo, é uma responsabilidade de todas as pessoas ligadas aos eventos, que leiam atentamente este documento e coloquem à Associação de Atletismo Lebres do Sado qualquer questão que o mesmo suscite.

Nomeadamente no que diz respeito aos participantes nos eventos, a sua participação nos mesmos implica a leitura prévia e a aceitação deste regulamento, sendo que a Associação de Atletismo Lebres do Sado terá sempre a prerrogativa de impedir ou terminar a participação de qualquer atleta no evento se considerar, de acordo com o seu exclusivo critério, que não está a cumprir com as diretrizes que são fundamentais para que os participantes, voluntários e staff, estejam nas melhores condições possíveis de segurança sanitária.

No caso de tal decisão ser tomada, o participante não terá direito a qualquer tipo de compensação ou outro tipo de benefício, podendo a Associação de Atletismo Lebres do Sado acionar os mecanismos previstos na lei se a segurança sanitária tiver sido colocada em causa de uma forma grave.

Este documento poderá evoluir em função de novas diretrizes que sejam determinadas, em função da evolução do conhecimento e da própria pandemia.



OBJECTIVOS GERAIS



Com este documento, que tem o objetivo central de combater a transmissão do SARS CoV-2, a Associação de Atletismo Lebres do Sado pretende atingir os seguintes objetivos gerais:

1. Dar substância ao processo de gestão de risco:

- identificar os riscos
- avaliar os riscos
- definir medidas
- definir procedimentos de implementação e controlo das medidas
- preparar os decorrentes da eventual concretização dos riscos

2. Em simultâneo, facultar a todas as pessoas ligadas aos eventos os conteúdos e ações necessários para que o que está definido formalmente tenha efeitos os efeitos práticos desejados.

3. Permitir às entidades oficiais avaliar e validar a abordagem da associação e, se for o caso, obter melhorias concretas e incluir

4. Estabelecer os procedimentos que permitam demonstrar que a associação tomou as medidas recomendadas



MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



ANTES DA PROVA

- Será elegido, em todos os eventos, um responsável pela implementação e controlo das medidas a tomar, estando este presente em todos os momentos do evento;
- Será dada formação a todos os colaboradores sobre as normas internas e procedimentos de segurança a adotar;
- Será assegurado o equipamento de proteção individual a todos os colaboradores e determinados os métodos de deteção e monitorização definidos para cada caso específico;
- Serão desinfetadas todas as superfícies, materiais e equipamentos necessários;
- Serão definidos procedimentos de redução de risco no local do evento, incluindo tipologia, duração e layout a implementar, de forma a limitar o contacto entre os participantes;

1. As inscrições

As inscrições para os eventos deverão ser todas realizadas online, através dos endereços eletrónicos e/ou páginas de internet da Associação de Atletismo Lebres do Sado.

2. Levantamento dos dorsais e kit de participante

A organização definirá como habitualmente um local para levantamento dos dorsais. Para que este momento ocorra com a devida segurança, a Associação de Atletismo Lebres do Sado definiu as seguintes regras:

- Sempre que possível, entrega será realizada ao ar livre
- As filas de acesso aos balcões deverão ter um corredor com 2 metros de largura, no qual estará assinalada, através de marcas no chão, o distanciamento a manter entre participantes (2 metros), sendo que todos os participantes serão obrigados a cumprir a distância de segurança;
- Os balcões de atendimento aos atletas serão equipados com uma proteção de acrílico;

MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



ANTES DA PROVA

- O uso de máscara é obrigatório (e o uso de viseira facultativo) para os participantes e para os elementos da organização no momento do levantamento dos dorsais/sacos;
- Os elementos da organização nos balcões deverão desinfetar as mãos de 30 em 30 minutos, podendo e devendo ser aumentada a frequência de desinfeção consoante o fluxo de pessoas;
- Os elementos da organização nos balcões, através de um compromisso de honra assinado previamente, garantem não ter tido sintomas ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias;
- Não serão aceites devoluções ou trocas de equipamento após o abandono do local de entrega dos dorsais/sacos.
- A organização será dotada de todo o material que necessita para o desempenho da função, evitando assim a partilha qualquer material com os colegas (canetas, bloco de notas, computador e telemóvel)
- A Associação de Atletismo Lebres do Sado disponibilizará um número de telefone de forma a que se algum atleta tiver alguma dúvida não necessite de se dirigir ao secretariado.



MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



NO DIA DA PROVA

- Para além da obrigatória leitura e aceitação do presente documento, serão colocados no local do evento cartazes explicativos com as várias normas de segurança a ser cumpridas em todos os momentos do evento
- Será recomendado a distância social de segurança entre os participantes durante as atividades, de acordo com as recomendações da Direção Geral da Saúde;
- O contacto físico é altamente desaconselhado e não se deve partilhar objetos ou trocar equipamentos;
- Os detritos deverão ser colocados de imediato nos caixotes de lixo;
- Existirá uma equipa reforçada para a limpeza e desinfecção das zonas comuns durante o evento especialmente nos sanitários portáteis existentes na zona;
- Identificação de um membro do staff para acionar os procedimentos em caso de suspeita de infeção em articulação com os planos de contingência obrigatórios.

1. Chegada ao local do evento

No dia do evento, a Associação de Atletismo Lebres do Sado pretende que sejam executadas as seguintes recomendações.

- A organização aconselha que os corredores, ou outros, com tosse, febre, dificuldade respiratória, diarreia ou outros sinais/sintomas do COVID-19, não se desloquem até ao local da corrida: é um dever de cidadania a denúncia destas pessoas;
- Os elementos da organização e os participantes devem chegar ao local da corrida com as máscaras colocadas na face, cobrindo o nariz e a boca.

MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



NO DIA DA PROVA

- Os cumprimentos através de abraços, apertos de mão, beijos ou outro modo de contacto físico são altamente desaconselhados;
- Os atletas deverão evitar o contato com qualquer superfície.
- Durante o aquecimento realizado antes da partida da corrida é obrigatório o uso de máscara ou de viseira. No entanto, aconselha-se o distanciamento de 3 metros, no sentido de evitar o contacto físico.
- Solicita-se a todos os participantes a maior atenção aos conselhos que serão frequentemente transmitidos pelo speaker da prova.

2. A partida

No momento da partida da corrida, normalmente os participantes estão mais concentrados e com menor distância entre si. Por esse motivo, serão implementadas as seguintes normas:

- No momento da partida é obrigatório o uso de máscara ou de viseira
- A abertura das câmaras de chamada para a partida da corrida será feita quando faltarem apenas 10 minutos para o tiro de partida. Segundo o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças existe um maior risco de contágio quando uma pessoa infetada está a menos de 2 metros de distância por um período superior a 15 minutos. Caso contrário o risco é considerado baixo;



MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



NO DIA DA PROVA

- Apesar de haver grande aglomerado de participantes, aconselha-se algum distanciamento físico: serão formadas barreiras intermédias para separação de grupos de participantes.
- Os grupos de partida serão aumentados, possibilitando um maior distanciamento entre os participantes.
- O tiro de partida para cada grupo será dado com alguma distância temporal. Por esse motivo, para efeitos de classificação será tido em conta o tempo oficial de prova e não o tempo ilícido.
- No caso de haver duas distâncias na prova, as partidas serão feitas de forma a que os atletas não se cruzem e não cheguem todos juntos á meta, de forma a evitar ajuntamentos.

3. Durante a corrida

Depois da partida, a distância entre os participantes será maior. No entanto, mesmo durante a corrida, a Associação de Atletismo Lebres do Sado definiu as seguintes regras:

- As máscaras ou viseiras poderão, sob responsabilidade individual, ser removidas quando houver distanciamento físico entre os participantes. Existirá um local próprio para o depósito das máscaras removidas que está claramente indicado no percurso;
- Os infratores serão identificados, podendo ser desclassificados da prova;
- As ultrapassagens deverão ser realizadas em locais mais largos de forma a que seja mantido o devido distanciamento social.
- Os elementos de apoio no fornecimento de água garantem não ter sintomas ou ter contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias, e estarão equipados com máscaras para garantir a segurança

MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



NO DIA DA PROVA

- Haverá apenas abastecimentos líquidos, constituídos por torneiras que serão abertas e fechadas pelos elementos da organização, não tendo o atleta que tocar em nada para abastecer a sua garrafa.
- Os elementos de apoio médico e socorristas, os motociclistas e outros elementos de apoio à corrida garantem não estar infetados ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias e devem usar luvas e máscaras / viseiras na abordagem das vítimas e/ou participantes.

4. Após cortar a meta

O local onde será instalada a meta da corrida também terá regras de segurança bastante restritas para evitar a aglomeração de participantes.

- Afim de evitar a aglomeração de atletas poderá não se realizar cerimonia protocolar.
- Todos os participantes devem dispersar imediatamente, após passarem a linha da meta, com exceção dos que necessitarem de apoio médico;
- Os colaboradores para a entrega de medalhas ou outros produtos garantem não estar infetados ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias e devem usar luvas e máscaras / viseiras;
- Aconselha-se uma atenta audição das instruções do speaker da prova.

5. O regresso a casa

- Os corredores, a imprensa, convidados e elementos da organização devem usar máscara e/ou viseira até abandonarem o recinto do evento.
- Depois de terminarem a prova, os participantes deverão abandonar o local do evento o mais rapidamente possível.

MEDIDAS DE SEGURANÇA A ADOPTAR



APÓS A PROVA

- Higienização de superfícies, materiais e equipamentos necessários;
- Todos os profissionais envolvidos nos processos de higienização deverão utilizar obrigatoriamente máscara/viseira e luvas de latex.
- As recomendações da Direção Geral de Saúde para desinfeção do local podem ser consultadas no documento “Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020”;
- Relatório detalhado o evento especialmente no caso de algum comportamento anómalo;



A Associação de Atletismo Lebres do Sado compromete-se a fornecer informação, atempadamente e o mais detalhada possível aos seus colaboradores, habituais ou casuais de apoio ao evento.

No local de levantamento dos sacos / dorsais e nos locais da Partida e Chegada serão colocados cartazes anunciando as medidas preventivas, de etiqueta respiratória e esquemas que representem a correta utilização da máscara, exemplo:

- Se tens febre ou tosse, não tires a máscara e nãourras;
- Se tens tosse, tosse para o cotovelo;
- Usa o lenço de papel uma vez, depois atira-o ao lixo e lava as mãos;
- Acena ao teu amigo, não lhe toques;
- Mantém distanciamento físico;
- Só podes tirar a máscara após os 500 metros de corrida;
- Lava as mãos com sabão;
- Não toques na cara com as mãos;
- Evita tocar nas barreiras ou outras superfícies;
- Após a Meta, coloca a máscara e usa o gel desinfetante.



A Associação de Atletismo Lebres do Sado garante a higiene e desinfeção das superfícies onde poderá haver contacto com as mãos, antes do início da Corrida e depois de modo periódico.

Antes da corrida será efetuada desinfeção com hipoclorito de sódio (lixívia).

• De acordo com a Orientação nº 14/2020 da DGS, na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns (mesas, barreiras, sanitários, etc.) deverão ser tidos em conta os seguintes pontos:

1. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (ver tabela);
2. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
3. Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
4. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
5. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
6. Deixar secar ao ar.

No caso de equipamentos especiais que têm de ser limpos manualmente, passar com um toalhete humedecido em desinfetante ou humedecer um pano em álcool a 70%.

Poderá ser igualmente feita desinfeção com vaporização de peróxido de hidrogénio.

Todos os profissionais envolvidos nos processos de higienização deverão utilizar obrigatoriamente máscara / viseira e luvas de latex.

Após a passagem da Meta haverá distribuição de líquido desinfetante para as mãos e máscaras. Os sanitários portáteis serão desinfetados frequentemente de acordo com a utilização..

1. Criação da Equipa

Sempre que possível a Associação de Atletismo Lebres do Sado adotará um sistema de equipa espelho, que permita que em caso de detetado um caso suspeito que possa afetar toda a equipa (ex. um infetado que exija que os restantes fiquem em isolamento até confirmação de caso suspeito ou não). No fundo a equipa espelho conhece todos os passos do evento, sem ter contacto físico com a equipa em funções.

Preferencialmente as equipas devem ser mantidas as mesmas, sem mudança de colaboradores, diminuindo as possibilidades de contágio em caso de um caso de infeção.

Todos os elementos da Associação de Atletismo Lebres do Sado, colaboradores, contratados e voluntários, terão que assinar uma declaração de honra, em como não apresentaram sintomas nas 2 últimas semanas que antecedem a prova e em como não estiveram em contacto com ninguém infetado.

Caso algum colaborador manifestar sintomas, a Associação de Atletismo Lebres do Sado disponibilizará a oportunidade de o mesmo ser testado sendo que só poderá voltar ao serviço após o teste negativo.

2. Medidas de segurança a adotar antes do Evento

- Deve ser dada formação a todos os técnicos sobre as normas internas e procedimentos de segurança a adotar e cruzar com as normas dos colaboradores;
- Distribuição de informação, no âmbito da atividade e rastrear eventuais situações de risco, e alertar para as medidas preventivas;
- Definição de procedimentos de redução de risco no local da montagem evento, incluindo tipologia, duração e layout a implementar;
- Organização e planeamento de forma a garantir que os trabalhos de montagem e desmontagem são realizados por equipas desfasadas;
- Realização de desinfeção de todas as superfícies, materiais e equipamentos necessários, no caso de equipamentos especiais que têm de ser limpos manualmente, passar com um toalhete humedecido. em desinfetante ou humedecer um pano com solução de álcool a 70%.

3. Medidas de segurança a adotar durante o Evento

- O uso de equipamento de proteção individual é obrigatório para os colaboradores;
- Disponibilizar gel desinfetante na entrada do recinto e em zonas assinaladas;
- Manter a maior distância social de segurança possível entre os técnicos durante a atividade, preferencialmente de acordo com as recomendações da Direção Geral da Saúde;
- O contacto físico é altamente desaconselhado e não se deve partilhar objetos ou trocar equipamentos;
- Uso de material descartável que após utilizados deverão ser colocados de imediato nos caixotes de lixo;
- Identificação de um membro do staff para acionar os procedimentos em caso de suspeita de infeção em articulação com os planos de contingência obrigatórios.

MATRIZ BASE



		ANTES DO EVENTO			DURANTE O EVENTO			PÓS EVENTO			
		ETAPAS	TAREFAS	CLEAN & SAFE	Responsável	TAREFAS	CLEAN & SAFE	Responsável	TAREFAS	CLEAN & SAFE	Responsável
EVENTO:	Equipa interna										
	Equipa externa										
	Espaços										
	Equipamentos										
	Publico										

Participar nos eventos organizados pela Associação de Atletismo Lebres do Sado é divertido e saudável.

A emergência da infeção pelo coronavírus (COVID-19) alterou por completo a postura social da humanidade e obrigou ao cancelamento dos eventos desportivos.

Esta oportunidade de participar nos eventos deve ser aproveitada com rigor, responsabilidade e excelência. Os hábitos de vida mudaram, assim como a participação nas corridas mudou.

A Associação de Atletismo Lebres do Sado quer continuar a proporcionar corridas onde as pessoas se divirtam e se sintam seguras. As regras aqui referidas poderão ser consideradas rigorosas e restritivas, mas nada há mais de restritivo que a ausência da corrida.

A Associação de Atletismo Lebres do Sado, os participantes e o pessoal auxiliar têm agora um novo desafio. Não basta chegar à meta. Agora, queremos chegar à meta vencedores, também sobre o vírus.

A responsabilidade é de todos nós!

A Associação de Atletismo Lebres do Sado responsabiliza-se pelo envio deste manual a todos os inscritos e publicá-lo nas nossas redes digitais dedicadas ao Evento.

A segurança de todos é a nossa prioridade!



O COMBATE À COVID-19 CONTINUA. SEJA RESPONSÁVEL

MÁSCARA



DISTANCIAMENTO

1,5-2 METROS



HIGIENE DAS MÃOS



Setembro de 2021