



# Associação Desportiva do Mondego Ori Mondego

---

- **FPO GUIA DE BOAS NORMAS PANDEMIA COVID-19**
  - (Organização de competições desportivas de modalidades individuais sem contacto)
    - Avaliação do Risco da Competição
    - . Manual de Competição



## AVALIAÇÃO DO RISCO DA COMPETIÇÃO

III OriBtt ADM – CN Sprint

19 Setembro

Figueira da Foz

ADM-OriMondego

# Avaliação do Risco da Competição

- A elaboração do presente documento enquadra-se nas “Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19”, divulgadas pelo IPDJ a 25 de maio de 2020 e sucessivamente atualizadas pela Direção-Geral de Saúde (DGS).
- De acordo com as indicações “Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running” (Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020) e demais referências bibliográficas indicadas pela DGS para a avaliação do risco da competição, a atividade competitiva da modalidade de Orientação enquadra-se no patamar de risco: Baixo

(segundo a orientação nº 036/2020 de 25-08-2020)

Avaliação Global do risco das diversas atividades	Risco *
Analisar o risco da modalidade / especialidade na realização da atividade específica (exemplo: corrida, salto, luta, jogo com contacto, etc.), na perspetiva isolada do(s) praticante(s) (isto é, sem juízes, cronometristas, árbitros ou público).	Baixo
Analisar o risco das diferentes componentes / situações do treino, como aquecimento, treino de agilidade / coordenação, treino de força, análise e repetição de tarefas ou gestos desportivos, retorno à calma, atividades de regeneração.	Baixo
Estender esta análise de risco a múltiplos participantes de um eventual grupo de trabalho, começando por adicionar os praticantes, a equipa técnica, os elementos de apoio ao treino, os funcionários das instalações	Baixo
Analisar a decomposição de etapas em relação ao treino	Negligenciável
Avaliar o risco de outros eventos (sessões de treino, competições, competições sem espetadores).	Baixo

\* negligenciável, baixo, moderado, elevado risco

<b>Componente Desportiva</b>	<b>Risco *</b>
Distanciamento inter individual entre os atletas	Reduzido
Distanciamento inter treinadores	Reduzido
Distanciamento das equipas de trabalho	Reduzido

<b>Elementos a considerar como fator</b>	<b>Descrição</b>
Número participantes	236
Elementos no Staff	30
Localização	Ar Livre

\* reduzido, moderado, elevado

Condições das instalações	Sim / Não
Instalações sanitárias (balneários e casas de banho)	Sim
Circuitos de acesso e circulação para assegurar o distanciamento	Sim
Definir área de isolamento para quem manifestar sintomas durante o treino. Ter plano de contingência para esta eventualidade	Sim
Reforço de material de higienização e limpeza	Sim
Termómetros	Sim



# Circuitos de acesso a Arena

Indicações Campeonato Nacional Sprint BTT - Alhadas - Figueira da Foz



## Legenda:

Entrada e sentido circulação dos Veículos	
Saída e sentido circulação dos Veículos	
Saída de atletas partidas (Bicicletas)	
CN Sprint - partidas (S1) 300m	
Distância Média - partidas (S2) 1200m	
Informática	
Apoio Evento (Wc's, Lavagem bikes)	

## Avisos:

A entrada e saída dos atletas com os seus veículos, deve respeitar as indicações de circulação da Organização;

As zonas de Chegadas, Informática e Apoio ao evento, são zonas com uso obrigatório de máscara;

Devem ser respeitadas as normas de distanciamento social, uso de máscara, respeito pelos corredores de circulação e desinfeção das mãos, em todas as zonas do evento;

Os Atletas apenas devem deixar de usar máscara quando, se dirigirem para o aquecimento / partidas.

**IMPORTANTE:** A chegada ao centro de evento deve ser realizada pelo lado norte das Alhadas; Vindos pela A17 (Norte e Sul / Este A14 - A17) placas desde a localidade do Ervedal N109 (Saída A17) Vindos pela N109 de Norte ou Sul e de Este N111+N109 seguir até à localidade do Ervedal.

# Estabelecimento de horários

- A orientação já é uma modalidade que usa partidas desfasadas no tempo, pelo que o procedimento continuará igual.
- As listas de partidas serão divulgadas no site do evento.



# Medidas de Prevenção, Proteção e Controlo

- Apesar de enumeradas em tabelas anteriores reforça-se que haverá pontos de desinfeção individual, as equipas de staff estarão munidas de equipamento de proteção individual (máscaras e luvas) e farão regularmente a sua higienização.
- Haverá sinalética e cartazes para promover:
  - Distanciamento individual;
  - Etiqueta respiratória;
  - Coordenação do evento desportivo.
- Existe também um regulamento específico elaborado pela Federação Portuguesa de Orientação, que detalha medidas de acesso e saída do local dos eventos e permanência no espaço de competição.
- Durante a preparação e realização do evento, serão cumpridas as recomendações da Federação Portuguesa de Orientação, para a mitigação de riscos na nossa modalidade.



## MANUAL ESPECIFICO DE COMPETIÇÃO

---

Higiene e Segurança nas  
Provas de Orientação

# A Orientação

- **A Orientação é um desporto, praticado ao ar livre**, onde os atletas **individualmente** visitam um número de pontos de controlo definidos pela Organização.
- O itinerário usado, para ir de um Controlo para outro Controlo, é livre de atleta para atleta, o que faz com que hajam **dezenas de opções entre 2 controlos**.
- Sendo a Orientação um Desporto equitativo, os escalões (separados por faixas etárias de 2, 5 ou 10 anos), têm o seu próprio desafio, chamado de percurso, o que gera grandes desfasamentos de pessoas pela área da prova.
- As partidas da modalidade são espaçadas no tempo por forma a criar um intervalo de 1 a 3 minutos entre atletas do mesmo escalão.
- Pode acontecer ainda que dentro do mesmo percurso os atletas tenham itinerários diferentes, mas similares a fim de evitar “colagens” em prova.



**MEDIDAS A  
IMPLEMENTAR**

# Medidas a implementar

(Durante o período de desconfinamento recomendado face ao COVID-19)

As Medidas delineadas seguidamente, surgem para implementar durante esta nova fase:

- Eventos de 1 dia (preferencialmente) ou 2 dias;
- Inexistência de espaços de pernoita (solo duro) e de babysiting;
- Resultados Online;
- Simplificação e adaptação dos processos de partidas e chegadas;
- Recursos mínimos na execução da prova;
- Ativação/ Utilização obrigatória do sistema Air +;
- Normas comportamentais de todos os intervenientes.

# Áreas do III OriBtt ADM - CNSprint

Espaços	Medidas Implementadas
Secretariado	Online
Equipa Técnica	Com desinfeção de material
Babysitting	Não disponível
Arena	Reduzida ao máximo
Local Partidas	Partidas 2 em 2 minutos com espaçamentos adequados
Local Chegadas	2 pontos nas chegadas, separados por corredores devidamente espaçados
Solo Duro	Não disponível
Cerimónia entrega Prémios	Realizável, segundo normas, à data, da DGS



# Secretariado

- No seguimento das linhas orientadoras deste documento, o Secretariado será feito Online e nos dias que antecedem ao evento.
- Não haverá inscrições no próprio dia;
- Apenas serão consideradas inscrições que tenham sido pagas até ao dia útil seguinte ao fecho das inscrições
- Listas de Partidas devem ser publicadas online e enviadas por email a cada um dos clubes;
- O tradicional chaveiro, para guardar as chaves dos atletas **não estará disponível**;
- O sistema eletrónico disponibilizado pela organização a atletas que não o possuem, será levantado nas partidas pelo próprio atleta, devolvendo-o nas chegadas – tendo a organização os cuidados de higiene do mesmo
- Todos os avisos e demais informações devem ser disponibilizadas online e enviados por email aos clubes.

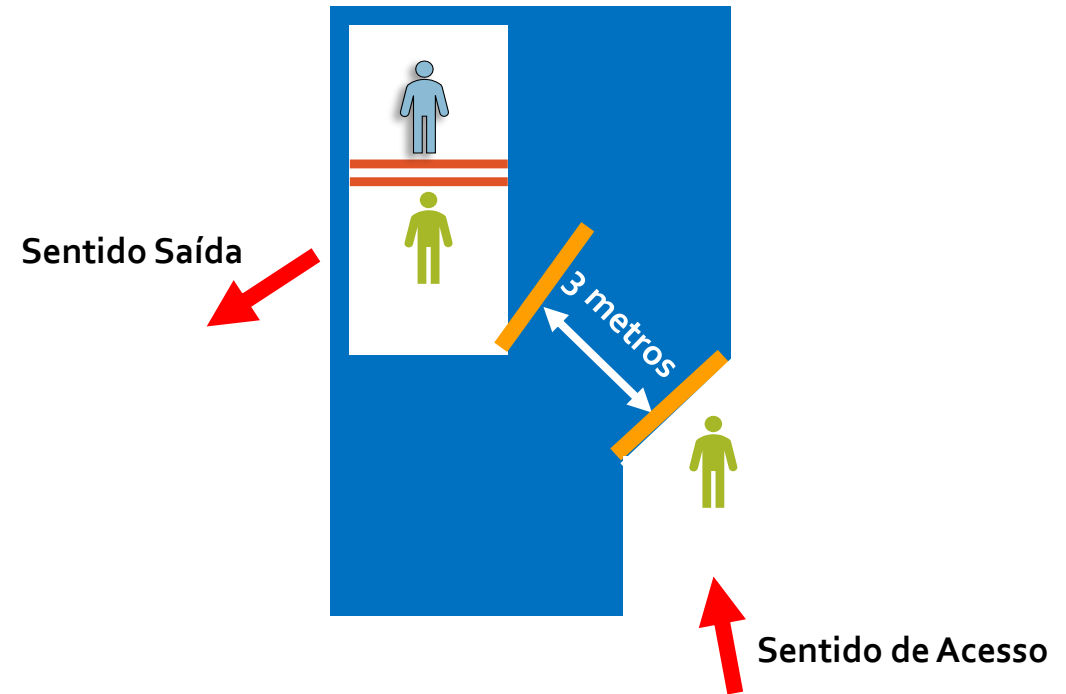
# Secretariado

- Serão adotadas as recomendações da DGS em todos os espaços do Secretariado;
- Foram adotadas medidas que asseguram, em todos os locais, uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores) e que tornem viável a permanência em segurança dos atletas, pelo período estritamente necessário;
- O organizadores utilizarão permanentemente máscaras ou viseiras e luvas, de acordo com as diretrizes e recomendações de higiene e segurança da DGS, e procedem à desinfeção das mãos com frequência;
- Disponível condições e meios para a desinfeção frequente das mãos pelos organizadores nos principais pontos de contacto no secretariado;
- Limpeza frequente de áreas e superfícies que são tocadas;
- Pré-pagamento online, evitando o pagamento em numerário.

# Esquema do Secretariado

## Sistema Novo

- Acrílico de separação entre organização (azuis) e atletas (verdes)
- Marcas no chão a delimitar espaçamentos entre pessoas (3 metros)



# Babysitting

- O serviço de Babysitting **não** estará disponível, no seguimento das linhas orientadoras da DGS e regulamentadas pela FPO

# Solo Duro

O Solo Duro, ou local de pernoita, **não pode ser cedido** pela organização, segundo a norma da DGS. Devendo individualmente cada atleta, se assim o entender, procurar uma estância de alojamento.

.

# Arena

A arena das provas de orientação numa altura dita “normal” é um espaço de convívio, partilha e espetáculo.

Com a situação que atravessamos, a arena será reduzida ao mínimo, promovendo desta forma o distanciamento social regulamentado.

**Assim, no III OriBtt ADM, CN Sprint não haverá:**

- Pontos de espectadores;
- Zona de montagem de tendas para clubes;
- Espaços que promovam o convívio entre as pessoas.
- Bar

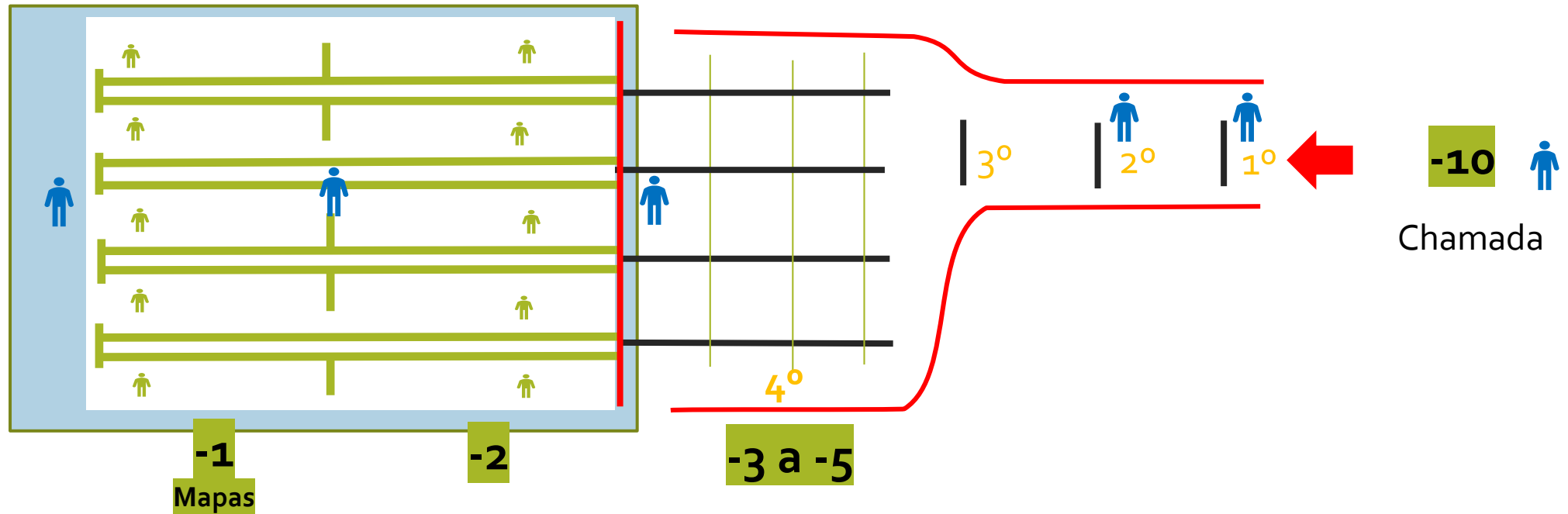
# Partidas

Pretende-se levar a cabo uma reestruturação, que permita evitar aglomerações neste espaço.

As partidas serão espaçadas no tempo de forma a que não hajam mais de 10 pessoas no espaço envolvente às mesmas, cumprindo assim as regras de distanciamento social.



# Esquemas de Partidas



## Sistema Novo

- 5 corredores
- 1 a 5 pessoas por minuto
- Separação entre corredores
- 3 blocos de tempo
- 6 pessoas da organização

## Legenda

- 1° Medir Temperatura
- 2° Recolher SI para quem não tem Air+
- 3° Clear – Check – Bateria Teste (Responsabilidade do atleta)
- 4° Corredor de Espera

# Chegadas

A zona de chegadas é sempre uma área das que poderá concentrar mais pessoas, em especial nas provas de distâncias reduzidas.

Nesse sentido, ao invés dos tradicionais dois pontos de chegada e afunilamento apenas para um local de descarga, teremos 2 corredores para o download das informações do sistema eletrónico.

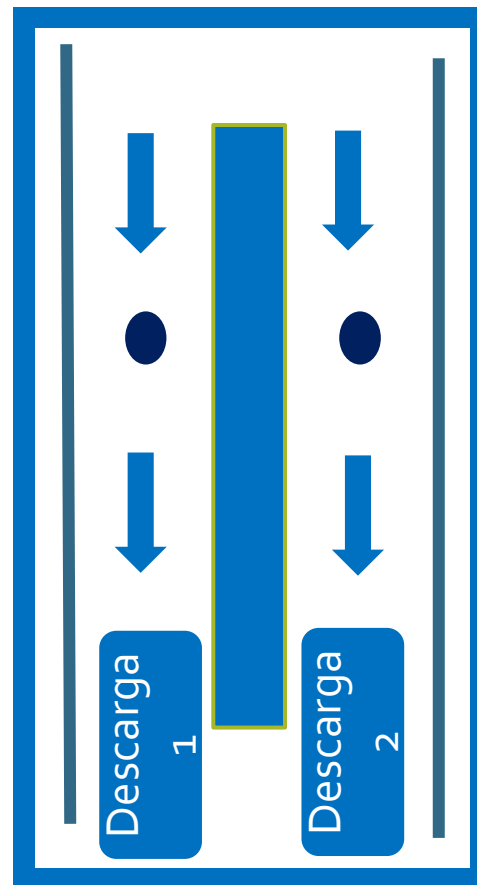
No momento do Download, **deixa de existir a entrega ao atleta dos tempos de prova**, os mesmos serão publicados online. Desta forma, fica praticamente instantâneo o download da informação não havendo aglomerado de atletas.

Também os resultados Gerais apenas ficarão disponíveis online.

# Esquemas de Chegadas

## 2 pontos de chegada separados

- 2 computadores de descarga
- Resultados individuais online
- Resultados Gerais online
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chegada
- 3 pessoas da organização



# Cerimónias de Entrega de Prémios

Durante as Cerimónias de Entrega de Prémios, serão cumpridas as normas da DGS à data vigente.

# Chegada à zona de Competição e aquecimento

## O Atleta deve:

- Equipar-se na sua viatura;
- Aceder à zona de competição tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva;
- A deslocação até à zona de competição deverá ser efetuada de forma isolada, ou na companhia de elementos do agregado familiar com quem partilhe residência;
- Aceder à zona de competição já equipado para a prática desportiva.

# Organizadores – Procedimentos perante caso suspeito (DGS)

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.”



# Atletas

- **Todos os atletas com indícios ou sintomas referentes à pandemia não poderão participar nos eventos;**

## **Os atletas devem:**

- Preencher e assinar: "Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições."
- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as situações, um mínimo de 3 metros de distância de outros praticantes e/ou organizadores;
- Ser responsáveis pelo cumprimento de regras de higienização, podendo ainda usufruir dos dispositivos cedidos pela organização nas partidas e nas chegadas;
- Ser responsáveis por guardar os seus pertences, incluindo as chaves das viaturas.
- Usar máscara, ou equipamento de proteção individual semelhante, no interior das instalações desportivas que tenham de frequentar;

## **Os atletas não devem:**

- Cumprimentar fisicamente os demais atletas;
- Trocar ou emprestar mapas, chips, bussolas e demais materiais usados para a prática desportiva, com outros atletas.

# Clubes

## Os clubes devem:

- Providenciar que todos os seus atletas e comitivas assinam: “Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.”
- Promover e incentivar o cumprimento das normas de higiene e segurança;
- Zelar pelo pagamento antecipado das inscrições dos seus atletas, não podendo participar sem o pagamento efetuado;
- Ser os principais promotores das informações aos seus atletas: listas de partidas, resultados e outras informações partilhadas pela organização;
- Garantir que todos os seus atletas são portadores de todo o equipamento necessário (p.e. peitoral fornecido pela FPO, bússola, sistema eletrónico e vestuário adequado);
- Garantir que as deslocações dos seus atletas serão efetuadas de acordo com as normas estabelecidas no momento, pelas autoridades competentes.

## Os clubes não devem:

- Não poderão disponibilizar nenhum tipo de espaço de convívio (p.e. tenda na arena) aos seus atletas;

# IMPORTANTE

- Só poderão participar atletas federados na Federação portuguesa de Orientação
- É obrigatório o preenchimento prévio do: **Termo Responsabilidade DGS**

## COVID-19



### ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

#### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):  
\_\_\_\_\_