

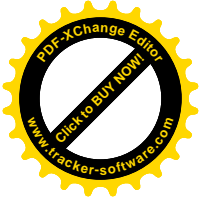
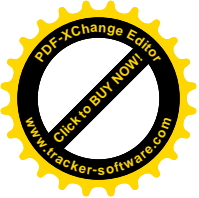
PREPARAÇÃO DE CADETES

30 e 31 de outubro - 2021
Piscinas Municipais de Penafiel

PLANO DE CONTINGÊNCIA

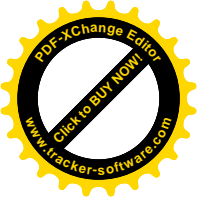
COVID-19: NORMAS E DISPOSIÇÕES A IMPLEMENTAR NAS PISCINAS
MUNICIPAIS DE PENAFIEL DURANTE AS PROVAS DE PREPARAÇÃO DE
CADETES (A E B)





ÍNDICE

1.)	REGRAS GERAIS	3
2.)	ENQUADRAMENTO	4
3.)	RECOMENDAÇÕES GERAIS	6
3.1)	Instalações	6
3.2)	Equipamentos de proteção individual	6
3.3)	Acesso às instalações	6
3.3)1.	Entrada	6
3.4)	Acessos, controlo de acessos e circulação	8
3.5)	A permanência nas zonas restritas	8
3.5)1	Balneários	8
3.5)2	Bancadas	9
3.5)3	Cais da piscina	9
3.5)4	Nave da piscina	10
3.5)5	Espaços complementares de apoio nas instalações	10
4.)	PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO	10
4.1)	Câmara de chamada	11
4.2)	Séries	11
4.3)	Circulação	11
4.4)	Descontração	11
4.5)	Resultados	11
4.6)	Treinadores / Delegados / Responsável do grupo.	11
4.7)	Material desportivo (fatos de competição, toucas, óculos de natação, etc.):	11
4.8)	Nadadores	11
5.)	ARBITRAGEM	12
6.)	ORGANIZAÇÃO / DIREÇÃO TÉCNICA	12
7.)	RESPONSABILIDADE E TUTELA DO EVENTO	13
8.)	PROCEDIMENTOS DE UM CASO SUSPEITO	13
9.)	REGISTO DE CONTACTOS	13
10.)	PROTOCOLOS DE CONTACTOS NA GESTÃO DAS MEDIDAS E DO PLANO	14
11.)	DOCUMENTOS NORMATIVOS E ORIENTAÇÕES DE REFERÊNCIA	14
	ANEXO I	16
	IDENTIFICAÇÃO DOS ESPAÇOS	17



1.) REGRAS GERAIS

Normas e disposições gerais a implementar nas piscinas municipais de Penafiel, durante a realização das Provas de Preparação de Cadetes.

O evento vai ser realizado sem a presença de público, sendo limitado apenas aos atletas, treinadores, dirigentes e elementos da organização.

Todos os intervenientes (atletas, árbitros, treinadores, dirigentes e organização).

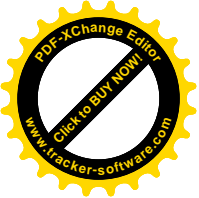
As entradas (pela porta da bancada), as saídas (porta principal) e os circuitos internos serão organizados, com sinalética informativa, para evitar cruzamentos de pessoas.

A entrada dos atletas, do treinador e do dirigente será feita pela porta da bancada, com procedimentos obrigatórios designadamente o uso de máscara, a medição de temperatura, a higienização das mãos, passagem pelo tapete de higienização e controlo da confirmação da inscrição na prova.

No acesso e circulação interior serão observadas e cumpridas as orientações da DGS no que diz respeito ao distanciamento físico, à higienização e desinfeção das mãos, bem como ao uso de máscara (neste caso com a exceção dos atletas em prova).

O presente plano de contingência e o regulamento específico da prova devem ser disponibilizados, de preferência por meios eletrónicos, a todos os intervenientes envolvidos, até 72 horas antes do início da competição, com vista ao seu conhecimento e aplicação das suas normas e regras enquanto intervenientes individuais ou inseridos em grupo.

As medidas e normas do presente Plano de Contingência devem ser percebidas como fundamentais na eliminação ou redução do risco de contágio do Covid-19.



2.) ENQUADRAMENTO

A natação é considerada uma modalidade desportiva de baixo risco, nos termos da Orientação DGS n.º 36/2020 de 25.08, atualizada a 17 de abril de 2021, de que resulta a progressiva reabertura das instalações de piscinas e retoma das atividades de treino e competição.

Neste contexto faseado de retoma das atividades de treino, integra a expectativa positiva, de todos os seus agentes, para a realização de um quadro competitivo relacionado com a modalidade, adequando procedimentos, regras e regulamentos de forma a salvaguardar todos os agentes envolvidos nos eventos desportivos.

Importa assim redefinir, em contexto de pandemia e com as restrições impostas, um quadro de regras e preocupações necessárias à proteção da saúde pública que devem ser mantidas nas rotinas diárias enquanto integrados numa comunidade, numa associação ou num clube desportivo.

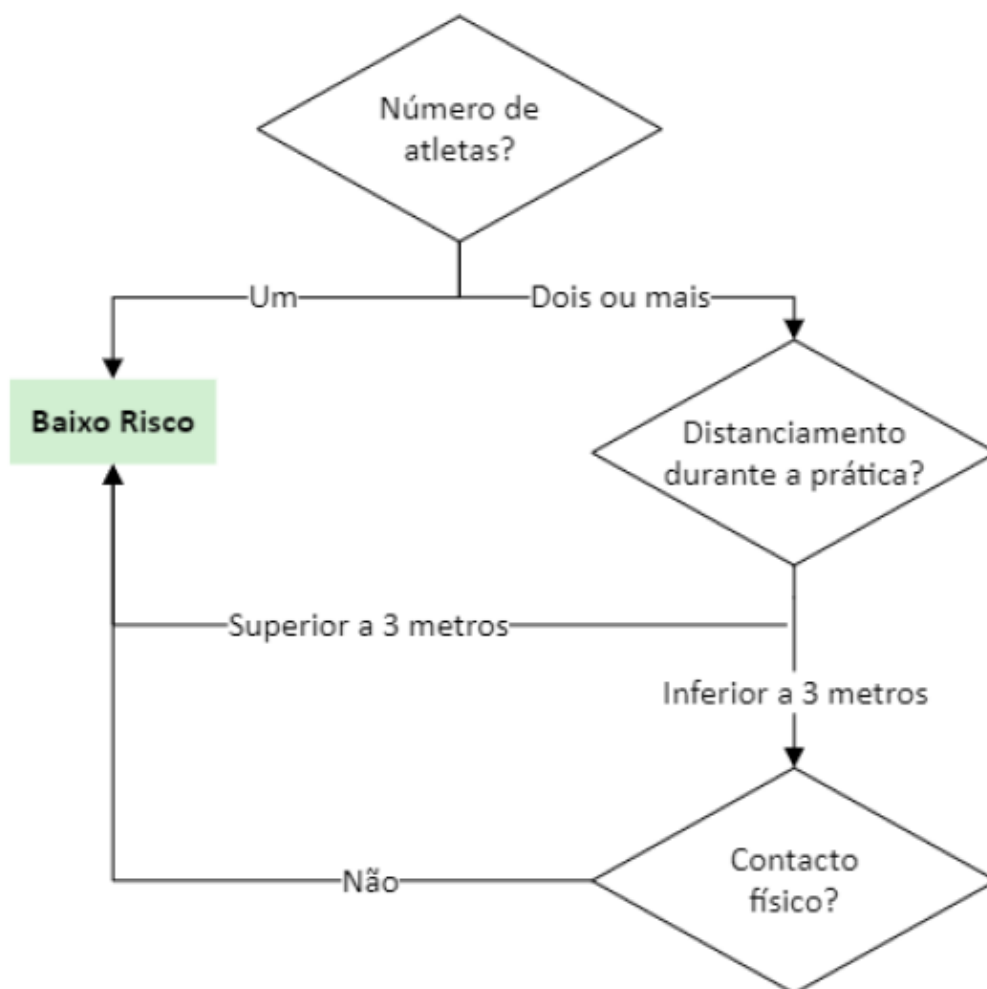
O enquadramento legal da atual situação, criada pela COVID 19, rege-se pela resolução da Presidência do Conselho de Ministros de nº 45-C/2021 de 30 de abril e pelas normas e recomendações da Direção Geral de Saúde nomeadamente a Orientação 14/2020 de 21 de março, a Orientação 30/2020, de 29 de maio de 2020, atualizada a 20 de julho e a Orientação 36/2020 de 2020, atualizada a 17 de abril de 2021.

O presente Plano de Contingência resulta da avaliação do risco das várias disciplinas, criando orientações complementares às exigências legais a que estão sujeitas as entidades organizadoras e conjuga as suas normas, com as do plano de contingência das instalações desportivas (piscinas) e as do plano específico da organização técnica do evento.

Este enquadramento está sujeito a eventuais alterações impostas pelas entidades competentes em função da evolução do contexto epidemiológico.

NATAÇÃO
MODALIDADE DESPORTIVA DE BAIXO RISCO
Algoritmo para a estratificação de risco

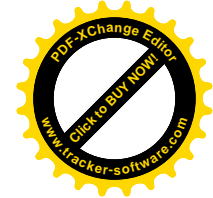
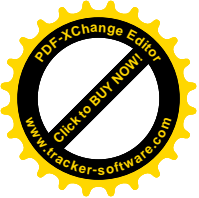
(Anexo 2 da Orientação 36/2020 de 25.08. atualizada a 17.04. de 2021)



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 ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2metros)
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

(Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020)



3.) RECOMENDAÇÕES GERAIS

3.1) Instalações

Conforme as disposições normativas, as instalações utilizadas devem ter o seu plano de contingência, atualizado de acordo com as últimas resoluções e recomendações governamentais.

A realização de competições deve ser precedida obrigatoriamente de reunião prévia com todas as entidades envolvidas de forma a preparar a articulação e operacionalização de todas as exigências legais em vigor.

Especial destaque para o serviço de manutenção, limpeza e higienização de balneários, bancadas, cais das piscinas e todas as áreas circundantes utilizadas pelos atletas, treinadores, árbitros e staff.

3.2) Equipamentos de proteção individual

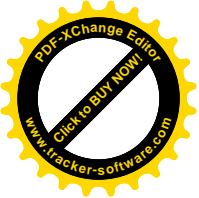
Todos os agentes desportivos, funcionários ou membros com acesso às instalações devem estar munidos dos equipamentos de proteção individual adequados:

- Máscara cirúrgica homologada.
- Uso obrigatório de calçado (protegidos por sobrebotas) em todas as zonas. No cais da piscina de preferência chinelos.

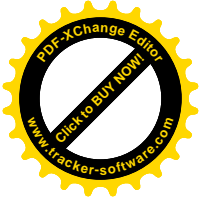
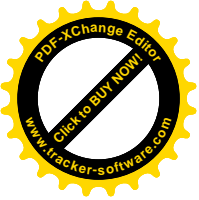
3.3) Acesso às instalações

3.3)1. Entrada

- 3.3)1.1 O staff, o diretor da prova e equipa de arbitragem serão sempre os primeiros a entrar;
- 3.3)1.2 O staff e o diretor da prova entram juntos (mantendo a distância regulamentada);
- 3.3)1.3 A equipa de arbitragem entra toda junta (mantendo a distância regulamentada);
- 3.3)1.4 A entrada dos atletas, treinadores, delegados e Técnicos Auxiliares Desportivos será sempre feita por clube, onde irão permanecer em local da bancada previamente identificado para o efeito;



- 3.3)1.5 Por questões logísticas, a entrada deve ser primeiro para os clubes mais próximos da piscina e assim sucessivamente para que estes não se acumulem todos ao mesmo tempo. Quando estiver uma equipa a entrar a outra deve aguardar na viatura, ou zona afastada de outras equipas, até que a anterior entre. Isso deve ser controlado por cada diretor do clube.
- 3.3)1.6 A entrada de um clube/arbitragem no complexo desportivo é feita apenas uma vez e sob orientação do responsável do grupo. O mesmo deverá acontecer após a conclusão do evento, na saída (exceto 3.3)1.7). Será proibida a entrada e saída de nadadores, treinadores, elementos da arbitragem e membros da organização no complexo durante a sessão de provas. Ou seja, preferencialmente o grupo entra e sai todo de uma vez. Salvo alguma urgência devidamente justificada ou como referido na alínea 3.3)1.7;
- 3.3)1.7 Depois de concluídas todas as provas da sessão os atletas podem sair do complexo desportivo, não podendo regressar ao complexo nessa sessão.
- 3.3)1.8 Na entrada será obrigatório:
- O uso de máscara;
 - Desinfeção e higienização das mãos com solução SABA disponibilizada;
 - Desinfetar o calçado no tapete preparado para o efeito;
 - Medição da temperatura que deverá ser inferior a 38°C. A recusa a este procedimento inibe o indivíduo de aceder às instalações, no caso de o agente desportivo apresentar temperatura superior 38°C, será proibido de entrar no complexo e será da responsabilidade do clube proceder às ações conforme as recomendações da DGS;
- 3.3)1.8.1 Todos os agentes desportivos que entrarem para participar no evento assumem que não apresentam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço), e que não é do seu conhecimento terem estado em contacto com ninguém com estes sintomas ou que tenha testado positivo nos últimos 14 dias.
- 3.3)1.8.2 De acordo com o anexo I do comunicado de orientação 036/2020 emitido pela DGS, todos os nossos atletas ou encarregados de educação (caso o filho seja menor), treinadores, dirigentes, árbitros e qualquer outro agente desportivo serão obrigados a preencher e assinar o supracitado documento aquando da sua filiação.



- 3.3)1.9 Os agentes desportivos só estarão inscritos para a competição se o processo de filiação estiver completo, validado pela ANNP e aprovado pela FPN.
- 3.3)1.10 Será proibida a entrada de público. A competição acontece à porta fechada. O complexo desportivo é encerrado após 30 minutos da sua abertura.

3.4 Acessos, controlo de acessos e circulação

- 3.4)1 O acesso a bancadas, balneários, instalações sanitárias e cais das piscinas só é permitido a pessoas devidamente autorizadas e credenciadas:
- 3.4)2 Funcionários da instalação estritamente necessários para a execução das tarefas previstas.
- 3.4)3 Equipas de trabalho da ANNP e árbitros, estritamente necessários para a realização do evento.
- 3.4)4 Atletas, treinadores, delegados e Técnicos Auxiliares Desportivos dos clubes inscritos para o evento.
- 3.4)5 O acesso às instalações só será permitido a pessoas devidamente credenciadas referidas nas alíneas do ponto anterior.
- 3.4)6 O controlo de acessos será realizado mediante a apresentação de cartão de filiado na FPN.
- 3.4)7 Só será permitida a entrada para qualquer dos espaços mencionados a atletas que participem na sessão em curso (atletas que nadam de manhã e que não tenham provas à tarde não podem estar na piscina à tarde ou vice-versa).
- 3.4)8 Encontram-se definidos percursos de forma a evitar cruzamento dos fluxos de pessoas na instalação.
- 3.4)9 Todos os agentes desportivos, funcionários da instalação e staff da ANNP deverão respeitar a sinalética dos percursos de entrada e saída nos espaços.

3.5 A permanência nas zonas restritas

3.5)1 Balneários

- 3.5)1.1 A permanência nos balneários deve respeitar as indicações e normas gerais em vigor, devendo ser reduzida ao tempo mínimo indispensável para a troca de roupa ou utilização das casas de



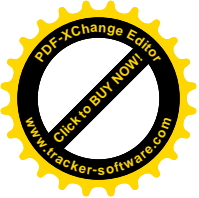
banho.

3.5)2 Bancadas

- 3.5)2.1 A permanência nas bancadas deve reduzir-se ao tempo indispensável em cada sessão, para os atletas cumprirem as provas em que participam.
- 3.5)2.2 Cada clube deve se reservar à sua zona.
- 3.5)2.3 Cada clube é responsável pelo lugar dos seus atletas, cada atleta deve se sentar sempre na mesma cadeira durante a sessão.
- 3.5)2.4 Os nadadores devem colocar os seus pertences junto às suas cadeiras.
- 3.5)2.5 Deve se manter o distanciamento social em vigor da DGS entre os agentes desportivos.
- 3.5)2.6 Memorizar os clubes que estão ao lado, para no caso de haver necessidade identificar o contacto com algum caso suspeito e informar o Delegado de Saúde.

3.5)3 Cais da piscina

- 3.5)3.1 A permanência no cais da piscina deve reduzir-se ao tempo indispensável para cada atleta cumprir o tempo de aquecimento ou participar na sua prova.
- 3.5)3.2 Apenas é permitido o acesso ao cais da piscina aos atletas que vão competir, arbitragem e organização. Os treinadores devem manter-se reservados ao seu lugar, posicionados lateralmente junto ao cais da piscina, para acompanharem os seus atletas que estão a nadar.
- 3.5)3.3 Não são permitidos Delegados no cais da piscina.
- 3.5)3.4 Não são permitidos fotógrafos no cais da piscina.



3.5)4 Nave da piscina

3.5)4.1 Existe sempre a possibilidade de abrir portas e janelas durante o decorrer do evento para renovar o ar e ventilar a nave das piscinas.

3.5)4.2 A ocupação e permanência no espaço da nave da piscina serão organizadas em função da área disponível e em conformidade com as normas e regras aplicáveis no contexto atual.

3.5)5 Espaços complementares de apoio nas instalações

3.5)5.1 Assegurar o distanciamento de pelo menos dois metros fora do plano de água, como por exemplo na receção, espaços de circulação, acesso às casas de banho, cais da piscina, entre outros. Especial atenção para os espaços de espera, exteriores/arredores ao complexo desportivo;

3.5)5.2 Durante todo o período de provas é obrigatório o uso de máscara por parte de treinadores, delegados, árbitros e os membros da organização do evento;

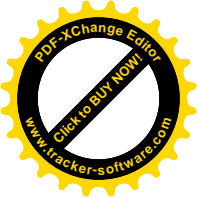
3.5)5.3 Durante todo o período de provas é obrigatório o uso de máscara por parte dos nadadores sempre que se encontrem fora do plano de água, ou seja apenas poderão retirar a máscara quando forem para os blocos de partida;

3.5)5.4 Respeitar as áreas de circulação de entrada e saída das instalações. Os treinadores e os delegados dos clubes deverão acompanhar o seu grupo à entrada e saída do complexo desportivo, garantindo sempre a distância de segurança;

3.5)5.5 As casas de banho estarão disponíveis e será salvaguardado o controlo de acessos e higienização após utilização;

3.5)5.6 Os dirigentes dos clubes deverão garantir que todos os seus atletas cumprem com as normas de afastamento nos lugares de bancada, controlar a circulação dos mesmos garantindo que só abandonam o seu lugar depois de devidamente autorizados.

4.) PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO



4.1) Câmara de chamada

- 4.1)1 A chamada dos atletas será feita através do sistema sonoro, não havendo cadeiras na câmara de chamada e será sempre garantido o distanciamento.

4.2) Séries

- 4.2)1. Haverá um cesto para cada atleta colocar a sua máscara e seus pertences. Não haverá cadeiras junto aos blocos de partida para os nadadores. Haverá uma cadeira em cada bloco para os elementos da equipa de arbitragem.

4.3) Circulação

- 4.3)1. No final de cada prova, o nadador deverá abandonar o plano de água dirigindo-se de imediato para o seu lugar de bancada, respeitando a área de circulação.

4.4) Descontração

- 4.4)1. Haverá tanque para período de descontração;

4.5) Resultados

- 4.5)1. Por forma a garantir a segurança do evento os resultados apenas estarão disponíveis *online*, a partir do site da Associação de Natação do Norte de Portugal ou no swimrankings.net.

4.6) Treinadores / Delegados / Responsável do grupo.

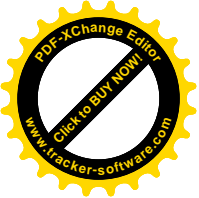
- 4.6)1. O número de treinadores por clube será de acordo com o número de atletas, nunca podendo ultrapassar o limite de 2 e só será permitido um delegado por equipa;
- 4.6)2. É obrigatório utilizar a máscara durante toda a sessão;
- 4.6)3. Em caso de delegado do clube pretender expor qualquer assunto relativo a desqualificações ou outros assuntos sobre os seus atletas, deve descer a escada até ao último degrau e fazer sinal ao Juiz Árbitro para que este vá ao encontro dele, mantendo a distância de segurança.

4.7) Material desportivo (fatos de competição, toucas, óculos de natação, etc.):

- 4.8)1. É proibida a troca de material desportivo entre nadadores, treinadores e ambos;

4.8) Nadadores

- 4.9)1. Os atletas só poderão entrar no complexo de piscinas caso estejam inscritos nas provas dessa sessão.

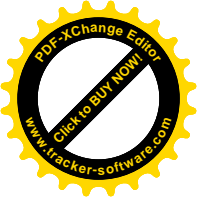


5.) ARBITRAGEM

- 5.1) Os árbitros entram e saem do complexo desportivo todos juntos, sob orientação do juiz árbitro à prova ou do delegado à prova. Após cada sessão, é obrigatório todos os elementos saírem do complexo desportivo, mesmo quando participam na sessão seguinte, todos juntos, na mesma sob orientação do juiz árbitro à prova ou do delegado à prova. Devem levar consigo todos os seus pertences. Evitar a aglomeração fora do complexo;
- 5.2) Troca para calçado adequado logo à entrada do complexo e desinfeção das mãos. O mesmo acontece na saída. Todo o processo repete-se na sessão seguinte;
- 5.3) É obrigatório utilizar máscara durante toda a sessão, incluindo no espaço de arbitragem;
- 5.4) Os cronómetros serão disponibilizados pela organização, como normalmente acontece, e desinfetados após cada sessão.

6.) ORGANIZAÇÃO / DIREÇÃO TÉCNICA

- 6.1) A organização deverá estar reduzida a quatro elementos:
 - 6.1)1. Secretariado;
 - 6.1)2. Responsável pelo sistema eletrónico (*Swiss-Timing*);
 - 6.1)3. Diretor de prova;
 - 6.1)4. Diretor Técnico.
- 6.2) O diretor de prova é o primeiro elemento a entrar e o último a sair do complexo desportivo após cada sessão;
- 6.3) O diretor de prova assegura que o responsável de cada equipa controla os seus elementos durante todo o procedimento do manual de procedimentos;
- 6.4) O diretor de prova tem a capacidade e a autonomia para convidar a sair do complexo qualquer elemento ou equipa que não proceda segundo o manual de procedimentos;
- 6.5) Apenas o diretor de prova, secretariado e o responsável pelo sistema eletrónico podem permanecer dentro do complexo durante o período de desinfeção (30 minutos), para fins organizativos (ex. tratamento de resultados, preparação da sessão seguinte, etc.).



7.) RESPONSABILIDADE E TUTELA DO EVENTO

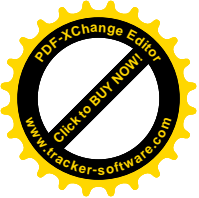
- 7.1) Este evento está sob a tutela da Federação Portuguesa de Natação e da Associação de Natação do Norte de Portugal, com a colaboração do Município de Penafiel.

8.) PROCEDIMENTOS DE UM CASO SUSPEITO

- 8.1) Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, será responsabilidade do delegado do clube dirigir o mesmo para a **Sala de Isolamento** (Posto Médico), através dos circuitos e sinalética definida para tal e de seguida deve ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) ou centro de saúde local e cumprir as orientações recebidas.
- 8.2) A sala/área de isolamento deve estar dotado de um *kit* com água e alguns elementos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- 8.3) Devem ser cumpridos os procedimentos previstos no Plano de Contingência para eventual utilização da sala/área de isolamento, nomeadamente no que se refere à limpeza e desinfeção dos espaços.
- 8.4) A localização da sala de Isolamento das piscinas de Penafiel para este evento será no posto médico, estando colocada a sinalética informativa para o efeito.
- 8.5) Contacto da pessoa responsável pela gestão do espaço e reposição do material: Rui Carneiro (tlm.: 968603775 ; rui.carneiro@cm-penafiel.pt).

9.) REGISTO DE CONTACTOS

- 9.1) A organização do evento deve reunir, através dos representantes dos clubes participantes, e disponibilizar todos os contactos/elementos necessários, de forma a identificar e rastrear eventuais cadeias de transmissão e contágio.



10.) PROTOCOLOS DE CONTACTOS NA GESTÃO DAS MEDIDAS E DO PLANO

10.1) Organização técnica do evento/Entidade promotora

- ⇒ Nuno Recarei (Presidente da ANNP): 939771352.
- ⇒ Joaquim Sousa (Diretor Geral da ANNP): 913480160.

10.2) Serviços municipais de apoio

- ⇒ Responsável local pela gestão do Plano de Contingência da instalação desportiva:
Rui Carneiro, tlm: 968603775 ; email: ruicarneiro@cm-penafiel.pt
- ⇒ Substituto local (pela ausência do responsável):
Amândio Babo, tlm.: 919165905; email: amandio.babo@cm-penafiel.pt
- ⇒ Dirigente da unidade orgânica responsável:
UGD. Vicente Sousa, tlm.: 911586370 ; email: vicente.sousa@cm-penafiel.pt
- ⇒ Serviço de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho:
Élio Rocha, tlm.: 968603784; email: elio.rocha@cm-penafiel.pt
- ⇒ Serviço Municipal de Proteção Civil
Nuno Santos, tlm.: 962093410 ; email: nuno.santos@cm-penafiel.pt
- ⇒ Divisão do Ambiente e Transportes
Jorge Alves, tlm.: 966619114 ; email: jorge.alves@cm-penafiel.pt

10.2) Externos

- ⇒ Unidade de Saúde Pública – ACES Tâmega II - Vale do Sousa Sul
Tlf: 255777960. Delegada de Saúde:
Dr.ª Fátima Marques;
Dr.ª Clara Alves;
Dr.ª Regina Viterbo.
- ⇒ Linha Serviço Nacional de Saúde (SNS): 808242424
- ⇒ INEM: 112
- ⇒ Bombeiros Voluntários de Penafiel: 255212122
- ⇒ Guarda Nacional Republicana: 255710940

11.) DOCUMENTOS NORMATIVOS E ORIENTAÇÕES DE REFERÊNCIA

- ⇒ Contexto Covid-19:
 - ✓ Orientação DGS 014/2020, de 21 de março.
Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público e similares.



- ✓ Orientação DGS 030/2020, de 29 de maio, atualizada a 20 de julho.
Espaços de prática de exercício físico e desporto, e competições desportivas de modalidades individuais sem contacto.
- ✓ Orientação DGS 36/2020, de 28 de agosto, atualizada a 17 de ABRIL de 2021.
Desporto e Competições Desportivas
- ✓ Resolução do Conselho de Ministros n.º 45-C/2021, de 30 de abril.
Declaração de situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19
- ✓ Disposição Municipal: Regulamento geral da gestão de instalações desportivas municipais, de 26 de julho 2019 (publicação DR)

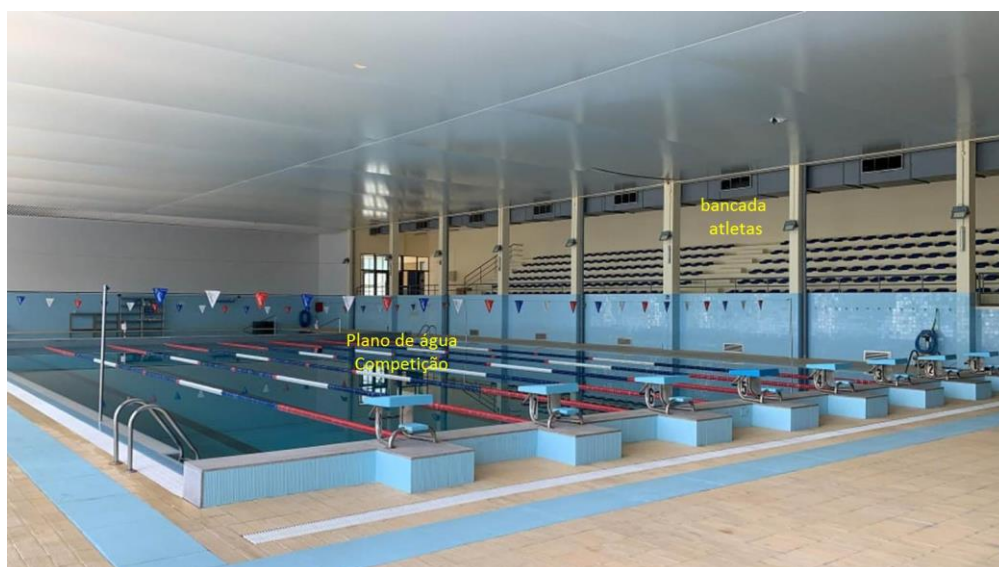
ANEXO I

IDENTIFICAÇÃO DOS ESPAÇOS

Local de entrada e saída (zona de receção)



Espaço geral das provas e zona de bancadas



Bancada para atletas e zona de acesso

Sala/Área de isolamento

