

PLANO DE CONTINGÊNCIA

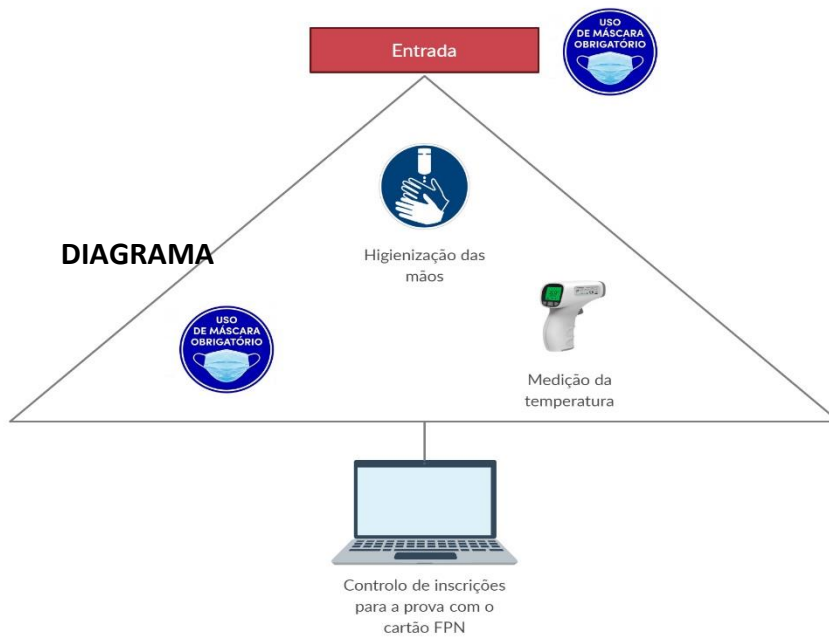
COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO
FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE PAÇOS DE
FERREIRA DURANTE AS PROVAS DE PREPARAÇÃO DE JUVENIS,
JUNIORES E SENIORES – 23/24 OUTUBRO 2021



Conteúdo

1.)	DIAGRAMA	3
2.)	ENQUADRAMENTO	4
3.)	RECOMENDAÇÕES GERAIS	7
3.1)	Instalações.....	7
3.2)	Equipamentos de proteção individual	7
3.3)	Acesso às instalações	8
3.3)1.	Entrada	8
3.4	Acessos, controlo de acessos e circulação	10
3.5	A permanência nas zonas restritas	11
3.5)1	Balneários.....	11
3.5)2	Bancadas	11
3.5)3	Cais da piscina	11
3.5)4	Nave da piscina.....	12
3.5)5	Todo o complexo desportivo.....	12
4.)	PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO	13
4.1)	Câmara de chamada.....	13
4.2)	Séries	13
4.3)	Circulação	13
4.4)	Descontração.....	14
4.5)	Resultados	14
4.6)	Treinadores / delegados / Responsável do grupo.	14
4.7)	Material desportivo (fatos de competição, toucas, óculos de natação, etc.):.....	14
4.8)	Nadador.....	14
5.)	ARBITRAGEM.....	14
6.)	ORGANIZAÇÃO / DIREÇÃO TÉCNICA	15
7.)	RESPONSABILIDADE DOS EVENTOS.....	16
8.)	PROCEDIMENTOS DE UM CASO SUSPEITO	16
9.)	REDE DE CONTACTOS.....	16

1.) **DIAGRAMA**



Este controlo será efetuado em todas as sessões, o nadador que estiver inscrito para a prova da tarde não pode ir de manhã e vice versa



Dirigir-se para as Bancadas
Cada pessoa se deve sentar sempre na mesma cadeira, caso vá nadar, vem e senta-se na mesma cadeira, os clubes não se devem juntar uns aos outros. Devem deixar 2 cadeiras de intervalo



Dirigir-se para as Bancadas
Cada pessoa se deve sentar sempre na mesma cadeira., Os clubes não se devem juntar uns aos outros. Devem deixar 2 cadeiras de intervalo



Atletas só podem circular no cais da piscina com chinelos ou sobrebotas



Competição
Os atletas retiram as mascaras para nadar, depois regressam à bancada com máscara



Árbitros sempre com máscara e sobrebotas

Prémios



Cada atleta vai buscar o seu prémio à mesa preparada para o efeito e dirige-se para o pódio.

Pódio

1

Um atleta de cada vez

A desinfeção será feita no intervalo de cada sessão. Pede-se a maior atenção para o depósito do lixo nos contentores.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE PAÇOS DE FERREIRA DURANTE AS PROVAS DE PREPARAÇÃO DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

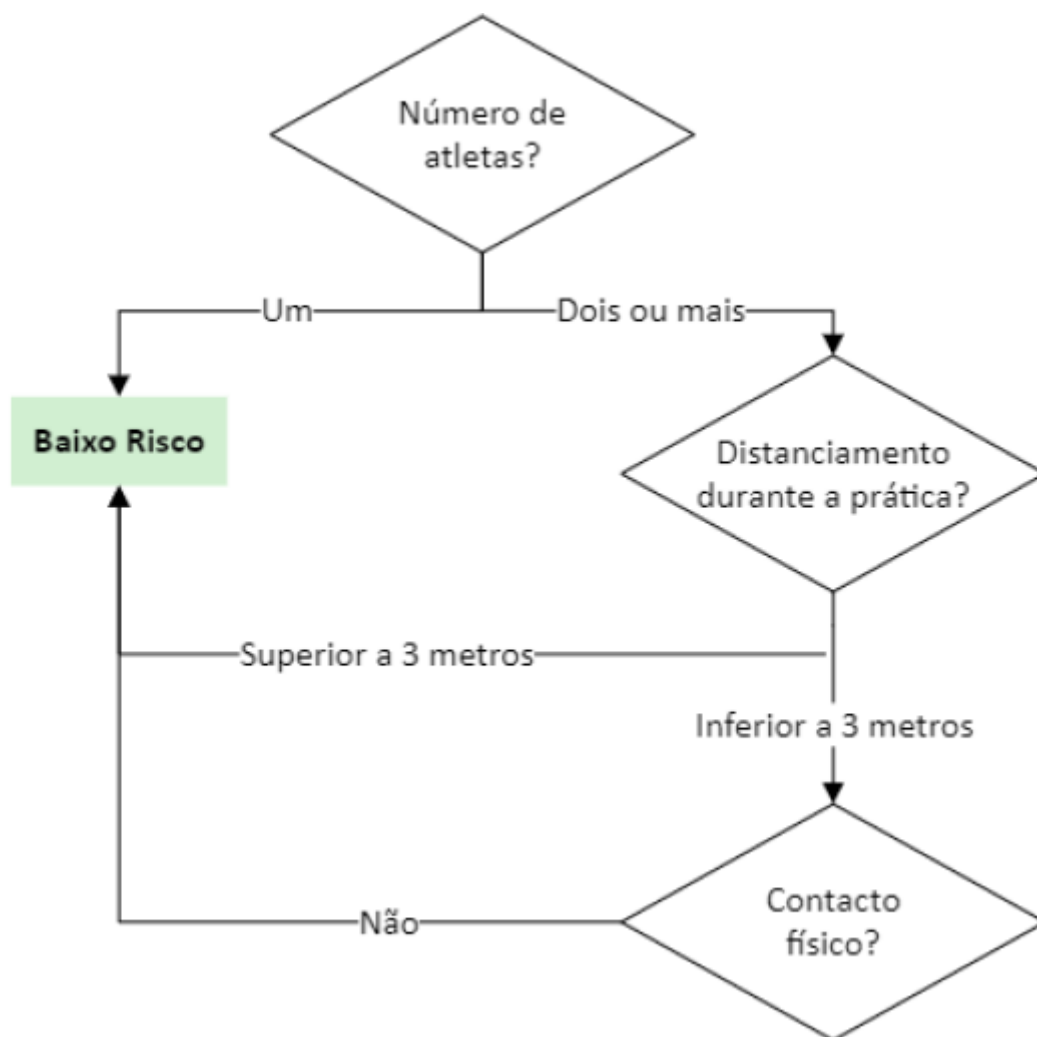
1. O agente desportivo deve ser conhecedor das regras da DGS de utilização das piscinas;
2. O agente desportivo deve ser conhecedor do plano de contingência para a utilização das piscinas e da prova;
3. O agente desportivo está ciente que todas as medidas constituídas não eliminam o risco de contágio. Apenas constituem uma estratégia de redução do risco.

2.) ENQUADRAMENTO

O enquadramento legal da atual situação, criada pela COVID 19, rege-se pelas resoluções do Conselho de Ministros de nº 40/A 2020, de 29 de maio de 2020, e nº51-A/2020, de 26 de junho de 2020, suportadas pelas recomendações e orientações da DGS nº 036/2020, de 25/08/2020, atualizada a 04/09/2020, no entanto, **a DGS pode alterar todas estas orientações.**

Perante o funcionamento das instalações desportivas para a prática da natação, e consequente retoma da atividade competitiva para a época 2020/2021 e prevendo-se que as atuais restrições serão progressivamente levantadas e que será possível nesta época desportiva, a realização de eventos regionais e nacionais, importa redefinir um quadro em que se mantenham todas as preocupações necessárias à proteção da saúde pública que continuarão a fazer parte das rotinas diárias na nossa sociedade.

A natação é considerada uma modalidade de baixo risco.



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 (< 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.

(Documento de Orientação COVID-19, nº 036/2020 de 25/08/2020, atualizada a 04/09/2020)

Para o cumprimento destas novas regras de saúde pública será necessário criar, alterar e adequar procedimentos, regras e regulamentos de forma a salvaguardar todos os agentes envolvidos nos eventos desportivos.

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 as instalações desportivas (piscinas), mas estará sempre sujeito ao cumprimento das disposições legais em vigor à data do evento (podendo ser este alterado a data ou cancelado).

3.) RECOMENDAÇÕES GERAIS

3.1) Instalações

Conforme a lei 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 a 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 juntos no local da bancada;
- 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;**
- **Desinfecção 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.

3.4 Acessos, controlo de acessos e circulação

3.4)1 O acesso a bancadas, WC's 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 Associação 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 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)7 Encontram-se definidos percursos de sentido único de forma a evitar cruzamento dos fluxos de pessoas na instalação, em particular no cais da piscina.

- 3.4)8 Todos os agentes desportivos, funcionários da instalação e staff da Associação 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 É permitida a utilização de balneários.

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 (bolha).

- 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, Técnicos Auxiliares Desportivos (no caso da natação adaptada), arbitragem e organiza o. Os Treinadores devem manter-se reservados ao seu lugar, na cadeira posicionada lateralmente   piscina, para acompanharem (sentados) 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 fotogr fos 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 Não será ultrapassada a lota o máxima permitida por lei.

3.5)5 Todo o complexo desportivo

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

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

3.5)5.3 Durante todo o período de provas   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. Não 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.):

4.7)1. É proibida a troca de material desportivo entre nadadores, treinadores e ambos;

4.8) Nadadores

4.8)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 desinfecção (30 minutos), para fins organizativos (ex. tratamento de resultados, preparação da sessão seguinte, etc.).

7.) RESPONSABILIDADE DOS EVENTOS

- 7.1) A prova é da responsabilidade da ANNP.

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) e proceder conforme o plano de contingência da instalação, de seguida deve ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) ou centro de saúde local.

9.) REDE DE CONTACTOS

- 9.1) Cada clube é responsável por reunir e disponibilizar todos os contactos/elementos necessários à delegação de saúde, de forma a identificar a cadeia de transmissão, se necessário.

Anexo I

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de natação pura 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 aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 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 2021.

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade).