

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

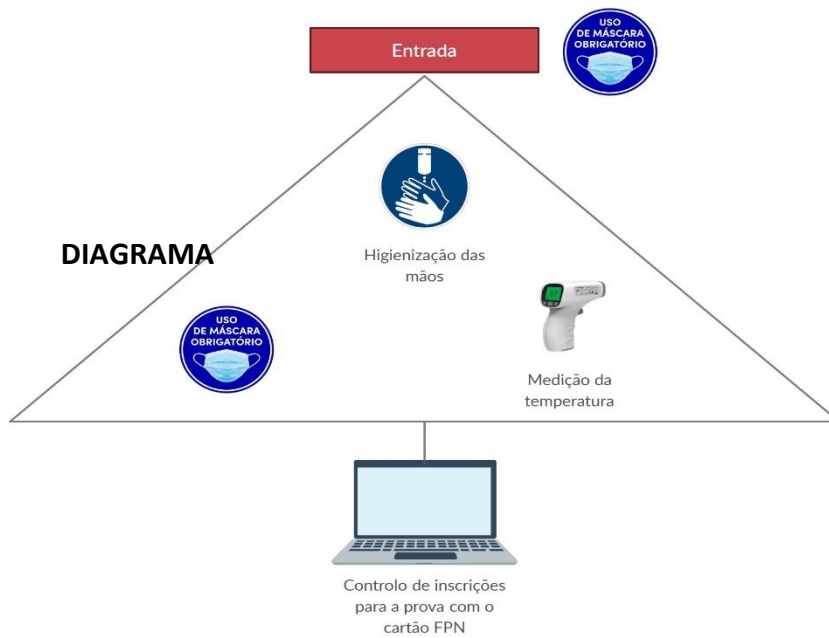
COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO  
FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE PAÇOS DE  
FERREIRA DURANTE AS PROVAS DE PREPARAÇÃO DE MASTERS  
– 4 DEZEMBRO 2021



## 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 MASTERS

COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS DE PAÇOS DE FERREIRA DURANTE AS PROVAS DE PREPARAÇÃO DE MASTERS

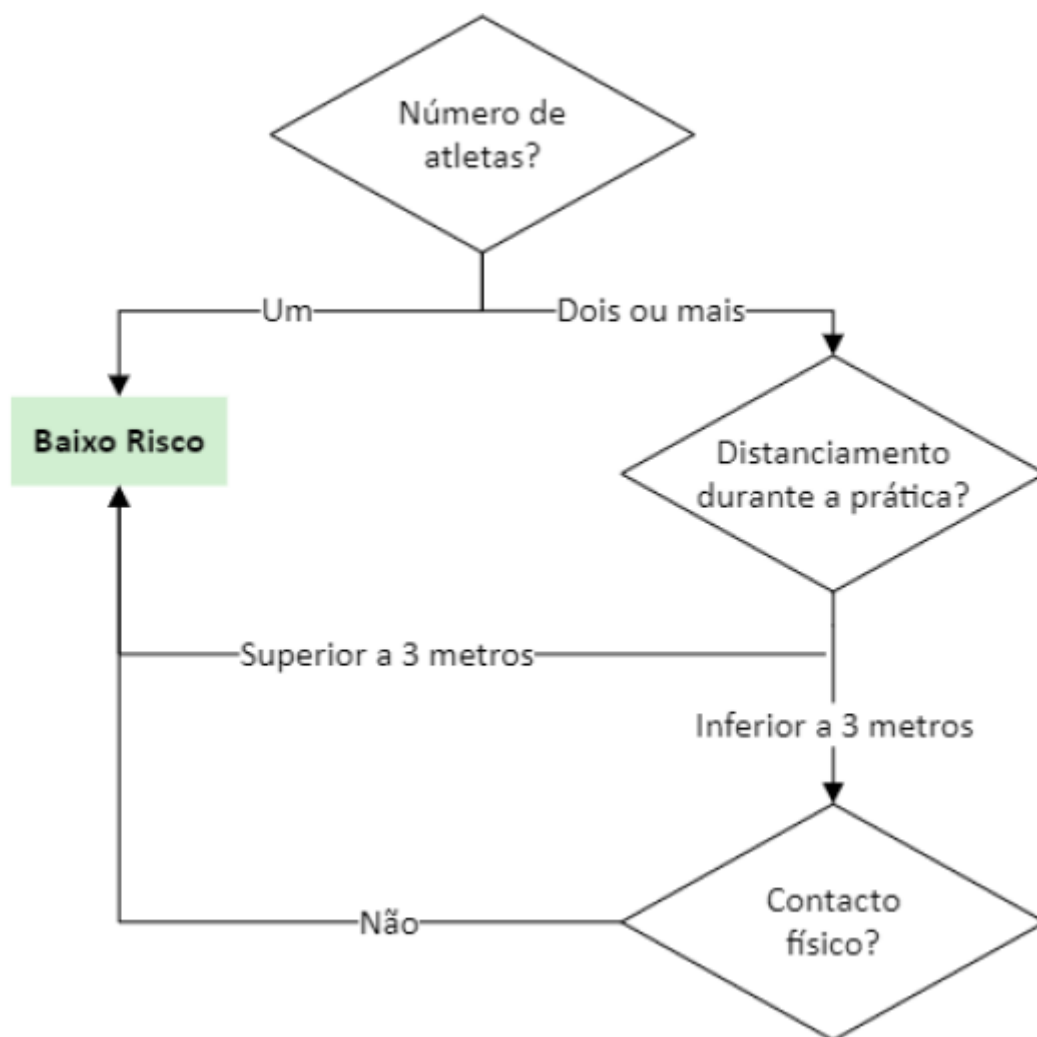
1. O agente desportivo deve ser conhecedor das regras da DGS de utilização das piscinas;
2. O agente desportivo deve ser conhecedor do plano de contingência para a utilização das piscinas e da prova;
3. O agente desportivo está ciente que todas as medidas constituídas não eliminam o risco de contágio.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