



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL

PLANO DE ATIVIDADE E CONTINGÊNCIA

ENCONTRO REGIONAL

Natação Adaptada

Piscina Municipal Rota dos Móveis (Recarei, Paredes)

27 de fevereiro de 2022



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL

ÍNDICE

1. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS

2. ENQUADRAMENTO

- 2.1. Plano de contingência da instalação
- 2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 2.3. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência
- 2.4. Responsabilidade do evento

3. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- 3.1. Instalações
- 3.2. Equipamentos de proteção individual
- 3.3. Acesso às instalações
- 3.4. Percursos autorizados
- 3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

4. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

- 4.1. Controlo de entradas na instalação
- 4.2. Circulação dentro das instalações
- 4.3. Locais atribuídos a cada clube
- 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 4.5. Acesso à câmara de chamada
- 4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 4.7. Circulação de treinadores
- 4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

5. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

- 5.1. Reuniões técnicas
- 5.2. Aquecimento
- 5.3. Câmara de chamada
- 5.4. Período de descontração
- 5.5. Resultados
- 5.6. Cerimónia Protocolares

6. ARBITRAGEM

- 6.1. Acesso às instalações
- 6.2. Balneários
- 6.3. Desempenho das funções



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL

7. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

- 7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes
- 7.2. Câmara de chamada
- 7.3. Blocos de partida
- 7.4. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

8. OUTROS

- 8.1. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação
- 8.2. Anexo 2 – Regulamento de Prova

1. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS

- Uso de máscara cirúrgica homologada (ou KN95 ou FFP2) obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- Durante os percursos de circulação indicados pela organização a distância de segurança de 1,5m entre pessoas deve ser sempre observada por todos os intervenientes em todos os locais.
- Nas bancadas poderão ser utilizados todos os lugares sentados.
- O calçado da rua não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- A arbitragem, *staff* da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

2. ENQUADRAMENTO

O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:

Recomendação da DGS nº 006/2020 de 26/02/2020 atualizada a 29/11/2021;
Recomendação da DGS nº 009/2021 de 26/08/2021 atualizada a 22/10/2021;
Recomendação da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 09/01/2022;
Recomendação da DGS nº 019/2021 de 26/10/2020 atualizada a 01/12/2021;

Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional.

2.1. Plano de Contingência da Instalação

O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos.

2.2. Procedimento por Ocorrência de Caso Suspeito

Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação.

2.3. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência

Responsável pela implementação do Plano > Diretor à Prova (Nuno Arcos Recarei – Presidente da ANNP)
Equipa Operativa > Responsável da instalação e equipa de paramédicos local

2.4. Responsabilidade do Evento

O evento é realizado pela Associação de Natação do Norte de Portugal com o apoio da Câmara Municipal de Paços de Ferreira e Gespaços.

3. RECOMENDAÇÕES GERAIS

3.1. Instalações

- As instalações estão fechadas e serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento.
- Os acessos às instalações estão dependentes das normas e regras emitidas pela DGS   data do evento.
- O acesso às bancadas e zonas de competição serão condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados.
- O acesso do público está dependente da validação pela Entidade Regional de Saúde   data do evento. O público utilizar  uma zona reservada para o efeito com acesso exclusivo de forma a evitar-se o cruzamento com os participantes da competição.

3.2. Equipamentos de proteção individual

- Uso de máscara cirúrgica homologada (ou KN95 ou FFP2) obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- O calçado da rua não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente circulam de chinelos ou com calçado de utilização exclusiva para dentro da piscina.
- A arbitragem, *staff* da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção per dica e regular do calçado que obrigatoriamente   de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

3.3. Acesso às instalações

- O acesso às zonas de competição da instalação serão condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANNP (ANEXO 2). Serão efetuado eletronicamente perante a apresentação do Cartão de Atleta.
- Cada Clube deverá ocupar os mesmos lugares durante toda a competição.

3.4. Percursos autorizados

- Os percursos estarão assinalados no chão e paredes. Sempre que possível serão de sentido único evitando o cruzamento entre pessoas.
- Os nadadores são podem ausentar-se do espaço do seu clube para o aquecimento, para a câmara de chamada, para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.
- Os treinadores e/ou os acompanhantes dos atletas não ambulantes não podem permanecer no cais da piscina de competição durante as provas. Após o término da prova devem voltar para junto da sua equipa evitando aglomeração desnecessária de pessoas.

3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

- As instalações sanitárias encontram-se todas abertas.
- Os balneários servirão unicamente para troca de roupa
- Cacifos encerrados
- Duches encerrados

4. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

4.1. Controlo de entradas na instalação

- São será autorizada por sessão a entrada de treinadores, delegados, staff médico e acompanhantes previamente inscritos no staff das equipas.

4.2. Circulação dentro das instalações

- A circulação deve ser evitada exceto no desempenho das funções de cada um ou do previsto para nadadores e treinadores no ponto 3.4.
- A circulação dos nadadores é feita em sentido único pelo que os mesmos devem fazer-se acompanhar sempre dos seus pertences.

4.3. Locais atribuídos a cada clube

Os espaços destinados a cada clube estarão devidamente sinalizados nas áreas em que os agentes desportivos irão permanecer durante o evento.

4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento

São será autorizado o aquecimento na piscina indicada para o efeito de acordo com o descrito adiante no ponto 5.2.

4.5. Acesso   câmara de chamada

- A câmara de chamada terá 3 séries de 8 lugares de espera para cada prova. Na antecâmara serão chamados pelo locutor os próximos nadadores das 3 séries seguintes.
- O distanciamento de 2m entre nadadores nestes dois espaços será mantido.

4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova

- A circulação será efetuada pela direita. Os nadadores saem dos lugares da câmara de chamada para o local das partidas e após a prova saem pelo lado oposto.
- Após a prova, os nadadores devem retirar-se imediatamente para o local reservado para trocar de roupa e saírem do complexo de piscinas para o exterior.

4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

Estes agentes desportivos são deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias, em caso de emergência ou para acompanharem os seus nadadores ao exterior da piscina.

5. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

O Programa de provas será adaptado em função do número limite máximo de atletas determinado pela Autoridade de Saúde local, de acordo com a tipologia da instalação. ([ANEXO 2](#))

Os espaços utilizados serão regularmente higienizados durante toda a competição.

5.1. Reuniões técnicas

- Haverá 1 reunião técnica 45 minutos antes do início da 1  sessão.
- Cada clube são se pode fazer representar por 1 elemento.
- Se assim o justificar terá lugar uma outra reunião técnica durante a competição.

5.2. Aquecimento

- O aquecimento será efetuado de acordo com o programa de provas ([ANEXO 2](#)). Se necessário, para não exceder a lotação máxima da piscina, o período de aquecimento será dividido em 2 grupos com uma utilização de 45 minutos cada grupo.
- Nº máximo de nadadores é de 10 por pista.

5.3. Câmara de chamada

Os nadadores só deverão dirigir-se à câmara de chamada cerca de 20 minutos antes da sua prova.
Não poderão estar no espaço mais do que 3 séries de cada vez.

5.4. Período de descontração

A piscina de apoio está disponível para aquecimento/descontração. O limite de nadadores por pista é de 8, pelo que a sua utilização deve ser reduzida ao tempo mínimo adequado para o aquecimento/recuperação.

5.5. Resultados

Os resultados só estarão disponíveis *online*. Não haverá afixação de resultados nas instalações.

5.6. Cerimónia Protocolares

- As cerimónias protocolares de premiação serão de acordo com o Regulamento de provas e cumprindo as normas e restrições referentes ao distanciamento e não partilha de materiais em vigor.

6. ARBITRAGEM

6.1. Acesso às instalações

A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações. Não deverão circular durante as sessões.

6.2. Balneários

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatória a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.

6.3. Desempenho das funções

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado ou usar sobrebotas.
- O uso de máscara cirúrgica homologada é obrigatório durante o desempenho das funções.
- Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.

7. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.
- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

7.2. Câmara de chamada

As cadeiras da câmara de chamada terão um funcionário exclusivo para desinfeção das cadeiras entre cada utilização durante as provas.



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL

7.3. Blocos de partida

Os blocos de partida serão higienizados pelo árbitro respetivo após cada partida.

7.4. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda de toda a instalação.
(portas, corredores, corrimãos, baias separadores, bancadas, sanitários, etc.)

8. OUTROS

8.1 Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação

8.2 Anexo 2 – Regulamento de Prova