

20 20



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



RECOMENDAÇÕES COVID-19 COMPETIÇÕES DESPORTIVAS Federação de Triatlo de Portugal



NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19



ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	CONDUTA DE TODOS OS PARTICIPANTES	3
3.	USO DE MÁSCARAS, VISEIRAS E LUVAS DESCARTÁVEIS.....	3
4.	ACESSO AO RECINTO DA PROVA.....	4
5.	PLANO DE CONTINGÊNCIA – ZONA DE ISOLAMENTO	4
6.	SECRETARIADO	5
7.	PARQUE DE TRANSIÇÃO – CHECK IN / OUT	6
8.	COMPETIÇÃO	6
9.	BIOGRAFIA FONTES.....	9

1. INTRODUÇÃO

De acordo com os dados da Direção Geral da Saúde (DGS) sobre o Coronavírus (COVID-19) e a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio de 2020, a Federação de Triatlo de Portugal, com vista à reabertura da modalidade, elaborou um Plano de Contingência para delinear as principais medidas de prevenção e controlo a implementar no âmbito das Competições Desportivas.

O presente plano será revisto e atualizado sempre que seja necessário, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou exigências por parte das autoridades competentes.

2. CONDUTA DE TODOS OS PARTICIPANTES

Todos os participantes devem colocar em prática as seguintes medidas:

- Distância social de 2 metros entre todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores;
- Todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores devem frequentemente higienizar as mãos, através de lavagem das mãos (com água e sabão) ou fricção anti-séptica (com solução anti-séptica de base alcoólica);
- Todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores devem respeitar as medidas de etiqueta respiratória;
- Todos os participantes são aconselhados a usar máscara, viseira e luvas descartáveis, com exceção dos atletas no momento competitivo.;
- É estritamente proibida a partilha de equipamentos ou materiais, principalmente de garrafas de água, bidons e copos;
- Caso algum participante se sinta doente ou apresente sintomas de doença não deverá comparecer no local de prova, devendo informar a organização por email ou telefone;
- Os atletas que tenham como objetivo a competição devem monitorizar regularmente a sua saúde (incluindo o registo de temperatura e vigilância dos sintomas) principalmente 14 dias antes e depois da competição.

3. USO DE MÁSCARAS, VISEIRAS E LUVAS DESCARTÁVEIS

- A FTP e a ITU recomendam o uso de máscaras, viseiras e luvas descartáveis por voluntários, árbitros, staff e todos os envolvidos no contacto com os atletas (ex. secretariado, área de transição, partida e zona de recuperação);
- Os atletas são aconselhados a usar máscaras em todas as atividades não competitivas e competitivas (ex. secretariado, check-in/out e zona de recuperação);

- O organizador é responsável por fornecer o material de proteção a todas as pessoas envolvidas na organização, nomeadamente voluntários, staff e árbitros. Será fornecido ao atleta máscara na zona de acesso ao recinto da prova e na zona da meta, bem como álcool gel nos vários locais da prova, como secretariado, check-in, parque de transição e zona da meta / recuperação. Os restantes, designadamente treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material de proteção individual em quantidade suficiente para usar sempre que necessário.

4. ACESSO AO RECINTO DA PROVA

- Até 48 horas antes da competição, os atletas recebem informação via e-mail ou newsletter sobre o regulamento, recomendações, informações e termo de responsabilidade para cada prova;
- No ponto de acesso ao recinto da prova, definido em cada prova, será colocado um posto de controlo, para verificação da temperatura de todos os participantes;
- Esse posto deve estar equipado com termómetro, máscaras e luvas descartáveis, toalhetes desinfetantes, desinfetante de superfícies, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e material informativo da DGS;
- Aos atletas, equipa de staff, voluntários e de arbitragem da FTP, que se suspeite terem sintomas de contaminação pelo Coronavírus / COVID-19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada, acima dos 37,5°C) não pode ser permitido o acesso ao local da competição. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os mesmos devem abster-se da deslocação e procurar assistência médica através da Linha Saúde 24;
- Caso a temperatura medida seja acima de 37,5°C (2x com 5 minutos de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação na competição. O atleta é aconselhado a telefonar para o seu médico de família ou Linha Saúde 24;
- Após a medição de temperatura (que deve estar em conformidade com os parâmetros definidos) e entrega do termo de responsabilidade, é atribuída uma pulseira inviolável aos participantes que podem assim circular nas áreas devidamente autorizadas.

5. PLANO DE CONTINGÊNCIA – ZONA DE ISOLAMENTO

- Deve estar prevista a definição de uma zona de Isolamento com WC exclusivo (com doseador de sabão e toalhetes de papel), identificando o trajeto da mesma. Essa zona deve estar munida de solução antisséptica de base alcoólica, termómetro, lenços de papel, luvas e máscara, alimentos secos e água, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e os procedimentos a seguir bem como os meios a ativar em caso de sintomas durante a competição;

- No caso de deteção de caso suspeito, a pessoa que o identificar deve colocar a máscara e luvas, ANTES de se aproximar;
- Entregar máscara e luvas à pessoa com sintomas;
- Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento;
- Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas;
- Já na sala, o responsável da Federação de Triatlo de Portugal pelo plano de contingência deve fazer a identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local. A pessoa com sintomas deve seguir as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático (ver a norma 006/2020 de 26/02/2020);
- Contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções.

6. SECRETARIADO

- Todos os assuntos de secretariado, nomeadamente as inscrições, devem ser realizadas preferencialmente online, no site da Federação de Triatlo de Portugal ou no site oficial da prova;
- O secretariado presencial das provas será realizado no exterior com recurso a uma tenda. A fila de espera deverá estar bem sinalizada, com marcas definidas no chão a indicar a distância de 2 metros definida pela DGS;
- Todo o staff ou colaboradores devem estar equipados com máscara e luvas. Estas últimas devem ser substituídas com alguma frequência, se existir manipulação de dinheiro ou outras substâncias semelhantes;
- O secretariado deverá ter disponível gel desinfetante ou uma substância semelhante à base de álcool, bem como um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) para a colocação dos chips alugados;
- Os clubes federados devem nomear um delegado que fique responsável pela equipa na gestão das questões relacionadas com o secretariado da prova;
- Não será cobrada caução pelo aluguer do Kit, pelo que a cobrança deve ser paga durante a semana e o contacto limitava-se a entregar um envelope;
- Não haverá inscrições de última hora;
- Todos os atletas terão de enviar por email para a Federação uma declaração a cada prova, em que se comprometem a vigiar o aparecimento de sintomas respiratórios, a medir a temperatura corporal diariamente, e que não vão competir, ou frequentar o local das competições, caso estejam sintomáticos. Autorizando a medição da temperatura corporal à entrada do PT (no máximo 2 vezes, sem registo de dados)
- Evitar pagamentos com dinheiro no local.

7. PARQUE DE TRANSIÇÃO – CHECK IN / OUT

- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscaras, viseiras e luvas descartáveis;
- Todos os atletas têm obrigatoriamente de usar máscaras durante o check-in;
- À entrada e saída do parque, haverá álcool gel, toalhetes desinfetantes e desinfetante de superfícies;
- Os suportes de bicicleta devem ser colocados, respeitando a distância de pelo menos 2m entre bicicleta;
- Podem ser definidos tempos de check-in com base nos escalões de idade, de forma a diminuir a concentração do número de atletas dentro do parque de transição;
- Deve manter-se uma distância de 2m metros entre participantes na entrada para o parque de transição;
- Toda a verificação de material será realizada visualmente e sem contacto;
- Em caso de necessidade, a organização disponibilizará toalhetes de limpeza a seguir à verificação por parte da arbitragem.

8. COMPETIÇÃO

FORMATO DO EVENTO

- **Elite e Juniores**
 - Explorar a possibilidade de partidas por escalão e género de forma a diminuir o número de atletas a competir em simultâneo;
 - Utilizar distâncias até sprint, se possível, com redução do número de voltas por segmento.
- **Grupos de idade**
 - Explorar a possibilidade de partidas por escalão e género de forma a diminuir o número de atletas a competir em simultâneo;
 - Organizar provas sem roda, se possível em contrarrelógio e com redução do número de voltas por segmento.

PARTIDA

- Deve existir contentores de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) para a colocação das máscaras descartáveis;
- **Elite e Juniores**
 - Os atletas devem alinhar à partida, mantendo uma distância mínima de pelo menos 2 metros;
 - A área de partida deve ser aumentada de forma a permitir pelo menos uma distância de 1m entre cada atleta.

- **Grupos de idade**
 - Deverá haver partidas separadas com base no escalão e género, com a implementação de partidas em vagas, conhecidas por "rolling starts";
 - Os atletas deverão permanecer afastados da partida, com o devido distanciamento social, até ao momento de partida da sua vaga.

SAÍDA DA NATAÇÃO

- Todos os eventos de triatlo deverão ter chuveiros à saída da água por onde os atletas deverão obrigatoriamente passar.

PARQUE DE TRANSIÇÃO

- É recomendado um espaço mínimo de 2m entre atletas e de 5 metros entre os suportes de bicicleta.

CICLISMO

- Para eventos com mais de 100 atletas participantes a competição deverá ser sem roda;
- Os árbitros devem usar um capacete aberto com viseira e máscara.

CORRIDA

- É recomendável criar circuitos com menos voltas, evitando utilizar percursos de ida e volta;
- Os atletas são aconselhados a evitar correr atrás de outros, salvaguardando, se possível, uma distância de pelo menos 4 metros. Se a distância for inferior, é recomendável posicionar-se com um ângulo de 45 graus ou mesmo ao lado do outro atleta, evitando a situação de estarem voltado um para o outro.

ABASTECIMENTOS

- Devem ser definidas equipas diferentes de entrega e recolha dos abastecimentos;
- Todos os voluntários devem usar máscaras e luvas descartáveis;
- Deve ampliar-se o tamanho habitualmente definido para a zona de abastecimento;
- Em eventos até à distância olímpica devem ser disponibilizadas apenas águas;
- Para as restantes distâncias, e na zona de recuperação, a comida deve ser disponibilizada empacotada;
- É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário.

PENALTY BOX

- Todos os árbitros e staff devem usar máscaras e luvas descartáveis;
- Esta área deve ser desenhada de forma a permitir o distanciamento social entre atletas e árbitros no cumprimento da penalização.

ESTAFETAS

- Desenhar uma linha adicional dentro da zona de transmissão de estafeta para o atleta passar automaticamente o testemunho ao transpor essa mesma linha, podendo o atleta seguinte partir sem contacto físico;
- Poderá ser necessário criar corredores adicionais de acesso e saída diferentes na zona de transmissão;

META

- O funil de meta deve ser dividido em diferentes corredores de 2m de largura para que os atletas possam manter o distanciamento social;
- A fita de meta só deve ser usada uma vez por prova e desinfetada para cada utilização;
- À chegada da meta, será dada uma máscara a cada atleta;
- Os atletas não poderão conviver nas zonas de recuperação;
- As massagens ficarão suspensas enquanto durar as regras de prevenção Covid-19;
- As zonas de fotos e entrevistas ficarão suspensas enquanto durar as regras de prevenção Covid-19;
- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscara, viseira e luvas descartáveis.
- É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário.
- Não será permitido aos atletas sentarem-se ou deitarem-se na zona de meta e recuperação, com exceção dos casos que necessitem de apoio médico.

ENTREGA DE PRÉMIOS

- É necessário avaliar a necessidade de realizar a mesma. Poderá preferir-se uma situação de entregar prémios apenas aos 3 primeiros absolutos;
- O pódio deverá assegurar 2 metros de distância entre cada atleta. Não será permitido contacto físico como apertos de mão, abraços ou beijos;
- Serão os próprios atletas a recolher as medalhas da bandeja, colocando-as a eles próprios;
- Os atletas deverão usar máscara durante toda a cerimónia de entrega de prémios.

9. BIOGRAFIA / FONTES

DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE

Website da Direção Geral da Saúde. Documentos e materiais de divulgação
<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/ManualVOLUME1-1.pdf>

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

Manual de procedimentos de Proteção de Praticantes e Funcionários COVID-19
<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/36310/GUIA+PARA+A+ELABORAC%CC%A7A%CC%83O+DE+UM+MANUAL+DE+PROCEDIMENTOS+DE+PROTEC%CC%A7A%CC%83O+-+COVID-19.pdf/e90f86f4-af77-f314-871f-4e5ad8e76e48?t=1589026658103>

INTERNATIONAL TRIATHLON UNION

World Triathlon COVID-19 Prevention Guidelines for Event Organizers
https://www.triathlon.org/uploads/docs/20200701_Covid19_Guidelines_3.02.pdf

HMS-SPORTS

Sugestões de regresso à normalidade nos eventos desportivos de massas face à COVID-19