

Federação Portuguesa de Orientação

FPO GUIA DE BOAS NORMAS PANDEMIA COVID-19

(Organização de competições desportivas de modalidades individuais sem contacto)

- . Avaliação do Risco da Competição
- . Manual de Competição / Plano de contingência.

Grupo Desportivo dos 4 Caminhos

AVALIAÇÃO DO RISCO DA COMPETIÇÃO

Matosinhos City Race

11 julho 2021

Avaliação do Risco da Competição

- A elaboração do presente documento enquadra-se nas “Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19”, divulgadas pelo IPDJ a 25 de maio de 2020 e sucessivamente atualizadas pela Direção-Geral de Saúde (DGS).
- De acordo com as indicações “Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running” (Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020) e demais referências bibliográficas indicadas pela DGS para a avaliação do risco da competição, a atividade competitiva da modalidade de Orientação enquadra-se no patamar de risco: Baixo

(segundo a orientação nº 36/2020 de 25-08-2020-atualizada em 17-04-2021 e Nº30/2020-atualizada a 20-07-2020)

Avaliação Global do risco das diversas atividades	Risco *
Analisar o risco da modalidade / especialidade na realização da atividade específica (exemplo: corrida, salto, luta, jogo com contacto, etc.), na perspetiva isolada do(s) praticante(s) (isto é, sem juízes, cronometristas, árbitros ou público).	Baixo
Analisar o risco das diferentes componentes / situações do treino, como aquecimento, treino de agilidade / coordenação, treino de força, análise e repetição de tarefas ou gestos desportivos, retorno à calma, atividades de regeneração.	Baixo
Estender esta análise de risco a múltiplos participantes de um eventual grupo de trabalho, começando por adicionar os praticantes, a equipa técnica, os elementos de apoio ao treino, os funcionários das instalações	Baixo
Analisar a decomposição de etapas em relação ao treino	Negligenciável
Avaliar o risco de outros eventos (sessões de treino, competições, competições sem espetadores).	Baixo

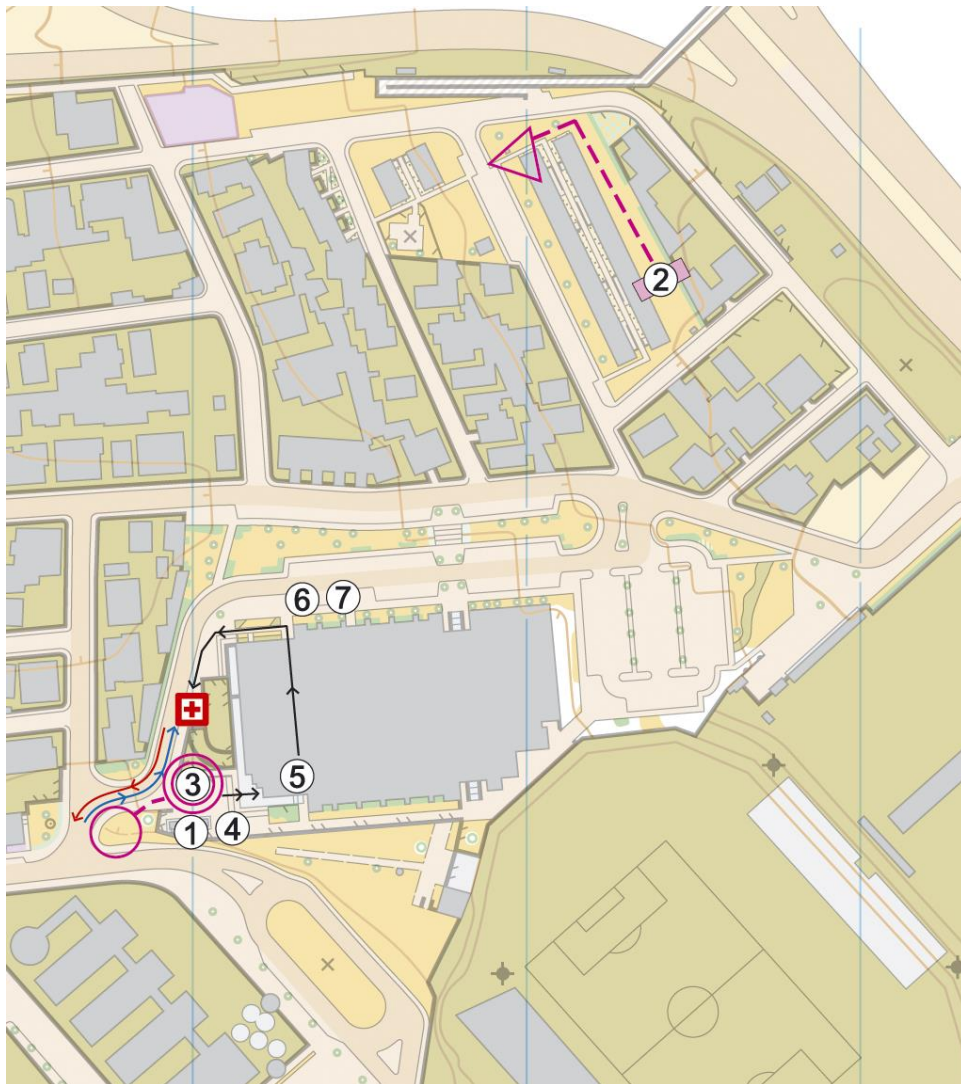
* negligenciável, baixo, moderado, elevado risco

Componente Desportiva	Risco *
Distanciamento inter individual entre os atletas	Reduzido
Distanciamento inter treinadores	Reduzido
Distanciamento das equipas de trabalho	Reduzido

Elementos a considerar como fator	Descrição
Número participantes	350
Elementos no Staff	30
Localização	Ar Livre

* reduzido, moderado, elevado

Condições das instalações	Sim / Não
Instalações sanitárias (balneários e casas de banho)	Sim
Circuitos de acesso e circulação para assegurar o distanciamento	Sim
Definir área de isolamento para quem manifestar sintomas durante o treino. Ter plano de contingência para esta eventualidade	Sim
Reforço de material de higienização e limpeza	Sim
Termómetros	Sim



LEGENDA

- ① Secretariado
- ② Partida
- ③ Chegada
- ④ Informática, Speaker
- ⑤ Sala de isolamento
- ⑥ Viaturas da logística da organização
- ⑦ Artigos de orientação
- △ Início dos percursos
- ⊕ Ambulância
- Itinerário saída ambulância
- Itinerário entrada ambulância
- Itinerário para sala de isolamento

ARENA

Estabelecimento de horários

- A orientação já é uma modalidade que usa partidas desfasadas no tempo, pelo que o procedimento continuará igual.
- As listas de partidas serão divulgadas na página oficial do evento.

Medidas de Prevenção, Proteção e Controlo

- Apesar de enumeradas em tabelas anteriores reforça-se que haverá pontos de desinfeção individual, as equipas de staff estarão munidas de equipamento de proteção individual (máscaras) e farão regularmente a sua higienização.
- Haverá sinalética e cartazes para promover:
 - Distanciamento individual;
 - Etiqueta respiratória;
 - Coordenação do evento desportivo.
- Existe também um regulamento específico elaborado pela Federação Portuguesa de Orientação, que detalha medidas de acesso e saída do local dos eventos e permanência no espaço de competição.
- Durante a preparação e realização do evento, serão cumpridas as recomendações da Federação Portuguesa de Orientação, para a mitigação de riscos na nossa modalidade.

Notas finais

- O Regulamento específico estará disponível na página oficial do evento: até 72h antes do início da competição.
- “Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.”
- Não é permitida a presença de público;
- Os clubes e atletas devem seguir as indicações dadas pela Autoridade de Saúde.



MANUAL ESPECIFICO DE COMPETIÇÃO / PLANO DE CONTINGÊNCIA

Higiene e Segurança nas Provas de Orientação

A Orientação

- **A Orientação é um desporto, praticado ao ar livre**, onde os atletas **individualmente** visitam um número de pontos de controlo definidos pela Organização.
- O itinerário usado, para ir de um Controlo para outro Controlo, é livre de atleta para atleta, o que faz com que hajam **dezenas de opções entre 2 controlos**.
- Sendo a Orientação um Desporto equitativo, os escalões (separados por faixas etárias de 2, 5 ou 10 anos), têm o seu próprio desafio, chamado de percurso, o que gera grandes desfasamentos de pessoas pela área da prova.
- As partidas da modalidade são espaçadas no tempo por forma a criar um intervalo de 1 a 3 minutos entre atletas do mesmo escalão.
- Pode acontecer ainda que dentro do mesmo percurso os atletas tenham itinerários diferentes, mas similares a fim de evitar “colagens” em prova.



MEDIDAS A IMPLEMENTAR

Medidas a implementar

(Durante o período de desconfinamento recomendado face ao COVID-19)

As Medidas delineadas seguidamente, surgem para implementar durante esta nova fase:

- Eventos de 1 dia (preferencialmente);
- Inexistência de espaços de pernoita (solo duro) e de babysiting;
- Resultados Online;
- Simplificação e adaptação dos processos de partidas e chegadas;
- Recursos mínimos na execução da prova;
- Ativação/ Utilização do sistema Air +;
- Normas comportamentais de todos os intervenientes.

Espaços de uma prova de Orientação

Espaços	Com Medidas Implementadas
Secretariado	Preferencialmente em Online
Equipa Técnica	Com desinfeção de material
Babysitting	Não disponível
Arena	Reduzida ao máximo
Local Partidas	Partidas 2 em 2 minutos com espaçamentos adequados
Local Chegadas	2 pontos nas chegadas, separados por corredores devidamente espaçados
Solo Duro	Não disponível
Cerimónia entrega Prémios	Ao longo de cada etapa.

Secretariado

- No seguimento das linhas orientadoras deste documento, o Secretariado será preferencialmente realizado Online.
 - Não haverá inscrições no próprio dia;
 - Apenas serão consideradas inscrições que tenham sido pagas até ao dia útil anterior ao dia da competição;
 - Listas de Partidas serão publicadas online;
 - O tradicional chaveiro, para guardar as chaves dos atletas não estará disponível;
 - O sistema eletrónico disponibilizado pela organização a atletas que não o possuem, será levantado no secretariado pelo próprio atleta, devolvendo-o nas chegadas – tendo a organização os cuidados de higiene do mesmo;
 - Os avisos e demais informações serão disponibilizadas online.

Secretariado

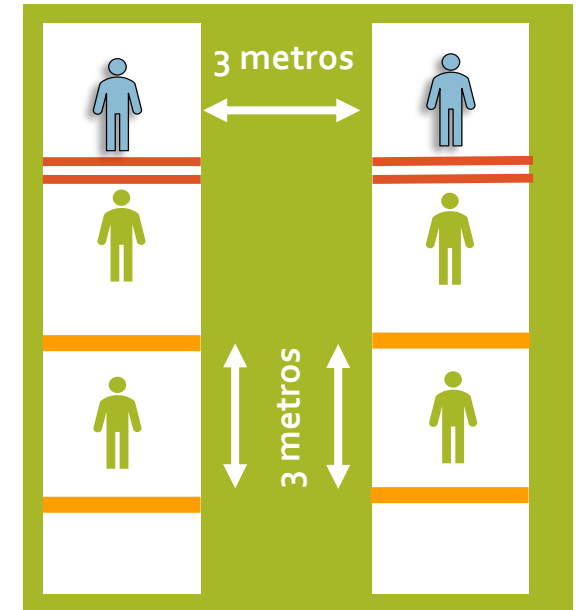
- Irá adotar as recomendações da DGS em todos os espaços do Secretariado;
- Em todos os locais, haverá uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores) e que tornem viável a permanência em segurança dos atletas, pelo período estritamente necessário;
- Os organizadores utilizarão permanentemente máscaras ou viseiras, de acordo com as diretrizes e recomendações de higiene e segurança da DGS, e proceder à desinfeção das mãos com frequência;
- Serão garantidas condições e meios para a desinfeção frequente das mãos pelos organizadores nos principais pontos de contacto no secretariado;
- As áreas e superfícies que são tocadas serão limpas frequentemente;
- Pré-pagamento online.

Esquemas do Secretariado



Sistema Novo

- Acrílico de separação entre organização (azuis) e atletas (verdes)
- Marcas no chão a delimitar espaçamentos entre pessoas (3 metros)



Babysitting

- O serviço de Babysitting deixará de estar disponível.

Solo Duro

O Solo Duro, ou local de pernoita, não pode ser cedido pela organização (até novas diretrizes da DGS).

Devendo individualmente cada atleta, se assim o entender, procurar uma estância de alojamento.

Arena

A arena das provas de orientação numa altura dita “normal” é um espaço de convívio, partilha e espetáculo.

Com a situação que atravessamos, as arenas deverão ser reduzidas ao mínimo ou mesmo abolidas, deixando desta forma de incentivar os atletas a permanecerem neste espaço.

Assim, a organização não utilizará:

- Pontos de espectadores;
- Zona de montagem de tendas para clubes;
- Espaços que promovam o convívio entre as pessoas.

Partidas

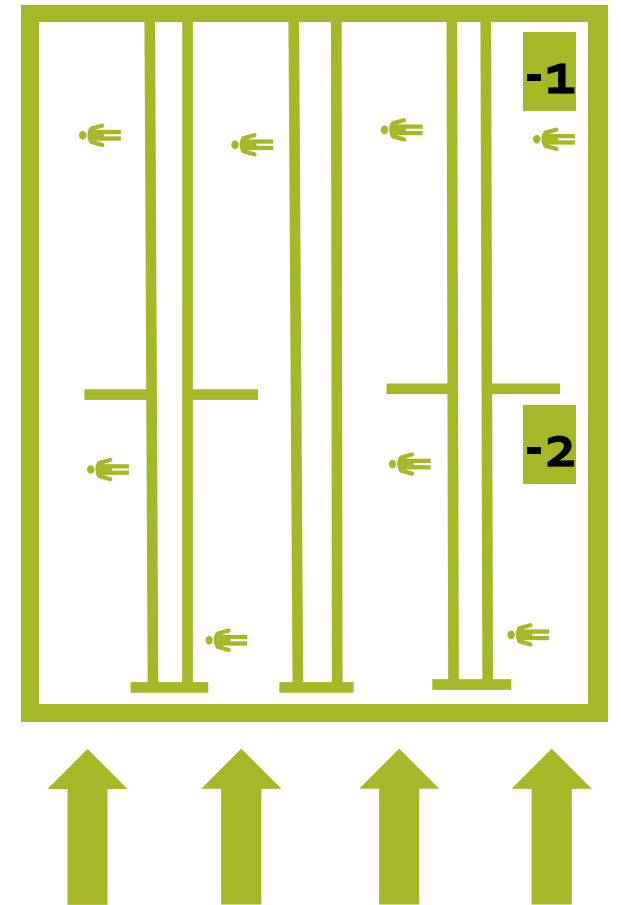
Serão evitadas aglomerações neste espaço.

As partidas serão espaçadas no tempo de forma a que não hajam mais de 10 pessoas no espaço envolvente às mesmas, cumprindo assim as regras de distanciamento social.

Esquemas de Partidas

Sistema Novo

- vários corredores de chamada
- 1 participante
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chamada
- 2 blocos de tempo (-2, -1)
- Partida com o sistema de base Start.



Chegadas

Na zona de chegadas deve-se evitar concentração de participantes,

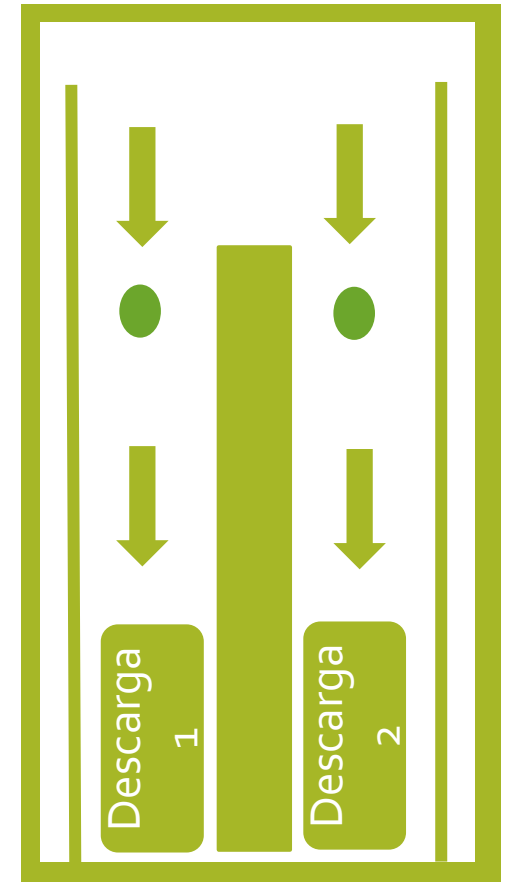
Nesse sentido, a organização implementará, **no mínimo**, 2 corredores para o download das informações do sistema eletrónico.

Os resultados gerais ficarão apenas disponíveis online.

Esquemas de Chegadas

Sistema Novo

- 2 pontos de chegada separados
- 2 computadores de descarga
- Resultados individuais online
- Resultados Gerais online
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chegada
- 3 elementos da organização



Cerimónias de Entrega de Prémios

- Não existe a tradicional cerimónia de entrega de prémios no final do evento de modo a evitar potenciais aglomerações de pessoas;
- Os prémios serão entregues conforme forem fechados as várias categorias de participação e a cerimónia será realizada durante todo o evento.

Conduta dos Participantes: Chegada à zona de Competição e aquecimento

O Atleta deve:

- Equipar-se e desequipar-se em local em que seja minimizado o risco de exposição/ contágio para terceiros;
- Aceder à zona de competição já equipado para a prática desportiva;
- Sempre que não seja possível manter o distanciamento e principalmente em pontos de espera os participantes devem **utilizar máscara**;
- Só poderão participar nos escalões abertos em grupo, elementos pertencentes ao mesmo agregado familiar com quem partilham residência;
- Aceder à zona de competição tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva;
- Proceder á desinfeção das mãos antes de entrar na zona de levantamento dos mapas;
- Deixar a máscara no recipiente disponibilizado pela organização;
- Executar o start na base respetiva para o efeito que estará colocado antes do levantamento dos mapas;
- No final do percurso deve fazer a descarga do seu cartão eletrónico no computador que lhe for indicado;
- Receber uma nova **máscara** da organização;
- Sair o mais rápido possível da zona da chegada e arena.

Organização

- Existirá um espaço (Sala de Isolamento) devidamente preparado para: isolamento; medição de temperatura e comunicação com o exterior (DGS e FPO);
- Será disponibilizado dispositivos de desinfeção (álcool gel, ou similar) no secretariado, nas partidas e nas chegadas;
- O Staff da organização será reduzido;
- Todos o elementos da organização farão uso de máscara;

Procedimentos perante caso suspeito (DGS)

Organização:

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só elemento para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.”

Atletas

- **Todos os atletas com indícios ou sintomas referentes à pandemia não poderão participar nos eventos;**

Os atletas devem:

- Preencher e assinar: "Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições."
- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as situações, um mínimo de 3 metros de distância de outros praticantes e/ou organizadores;
- Ser responsáveis pelo cumprimento de regras de higienização, podendo ainda usufruir dos dispositivos cedidos pela organização nas partidas e nas chegadas;
- Ser responsáveis por guardar os seus pertences, incluindo as chaves das viaturas.
- Usar máscara, ou equipamento de proteção individual semelhante, no interior das instalações desportivas que tenham de frequentar;

Os atletas não devem:

- Cumprimentar fisicamente os demais atletas;
- Trocar ou emprestar mapas, chips, bussolas e demais materiais usados para a prática desportiva, com outros atletas.

Clubes

Os clubes devem:

- Providenciar que todos os seus atletas e comitivas assinam: “Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.”
- Promover e incentivar o cumprimento das normas de higiene e segurança;
- Zelar pelo pagamento antecipado das inscrições dos seus atletas, não podendo participar sem o pagamento efetuado;
- Ser os principais promotores das informações aos seus atletas: listas de partidas, resultados e outras informações partilhadas pela organização;
- Garantir que todos os seus atletas são portadores de todo o equipamento necessário (p.e. peitoral fornecido pela FPO, bússola, sistema eletrónico e vestuário adequado);
- Garantir que as deslocações dos seus atletas serão efetuadas de acordo com as normas estabelecidas no momento, pelas autoridades competentes.

Os clubes não devem:

- Não poderão disponibilizar nenhum tipo de espaço de convívio (p.e. tenda na arena) aos seus atletas;

Anexo 1

- Versão digital em www.fpo.pt → Documentos → Outros Documentos
- Link acessível em versões digitais deste documento: [Termo Responsabilidade DGS](#)

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ 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 a todos os testes e exames laboratoriais 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 202__

Assinatura: _____

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