



## NORMAS Covid-19

### 1. OBJETIVO

Este documento tem como objetivo apresentar um conjunto de orientações e normas de boas práticas a adotar por todos os intervenientes na prova pontuável para o circuito ADACoimbra (atletas e elementos das equipas, organizadores, fornecedores de equipamentos, etc.) e contribuir para minimizar a possibilidade de transmissão da doença COVID-19.

É um documento dinâmico, ou seja, o conjunto de linhas orientadoras e de normas de boas práticas será alvo de revisão à medida que as circunstâncias epidemiológicas evoluírem. Este documento pressupõe que a prova será realizada fazendo face às normas vigentes no momento da realização e com a autorização das Autoridades Nacionais de Saúde.

### 2. CONSIDERAÇÕES GERAIS

a. A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

b. 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, nariz 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. Para mais informações e recomendações consultar: [www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

c. Como regra geral é adotado o distanciamento social, não obstante o uso do equipamento de proteção individual (EPI) durante todo o tempo do evento e o cumprimento das medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direção Geral da Saúde.

d. Para efeitos do presente documento, EPI refere-se a máscara.

e. No contexto desta situação excepcional é imperativo reduzir o número de pessoas no evento, nomeadamente verificações administrativa e “parque de atletas” (zona de partida e chegada).

Os elementos das equipas, do clube organizador e dos fornecedores de serviços devem ser reduzidos ao mínimo indispensável.

### 3. NORMAS E RECOMENDAÇÕES APLICÁVEIS EM TODO O EVENTO

Sendo o atletismo/corrída uma modalidade individual, praticada ao ar livre, sem contacto físico e sabendo do forte desejo dos atletas em retomarem a sua atividade competitiva cumpre-nos como organizador apresentar um plano de contingência face à pandemia atual.

A nossa equipa Formobike BTT & Trail Running e demais colaboradores, considera no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas bem como todos os intervenientes no evento.

Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

Face às medidas excecionais que se vivem e tendo em conta o plano de contingência da DGS, aqui deixamos uma listagem daquilo que os atletas e elementos da organização devem ter em atenção:

- a. O levantamento dos dorsais será no sábado dia 12 de junho entre as 15H00 e as 19H00 e dia 13 até às 09h00, sendo recomendado que os atletas respeitem a hora de levantamento do material (caso não tenham disponibilidade, poderá ser outra pessoa a levantar o referido material desde que acompanhado por cópia do cartão do cidadão do atleta devidamente assinada e do termo de responsabilidade sobre situação covid, anexo na plataforma runmanager);
- b. Haverá formação de linhas (marcadas no chão) de pré-partida respeitando o devido distanciamento;
- c. A partida será dada de uma só vez com o devido distanciamento lateral e em profundidade;
- d. Na zona de partida é obrigatório o uso de máscara, só depois de 150m da partida é possível retirar a máscara;
- e. A 10 metros após a entrada no “parque de atletas”/meta é obrigatório a colocação do EPI;
- f. Haverá pontos de água para em locais a definir
- g. Na entrada dos abastecimentos e se a permanência for significativa é obrigatório também o uso de máscara;
- h. Reforço final é entregue em saco individual ao atleta. Não haverá almoço/refeição em conjunto
- i. Na meta haverá abastecimento volante e de passagem;
- j. Não haverá duchas, no entanto, os balneários estão abertos para situações mais urgentes;
- k. Haverá cerimónia de entrega de prémios com o devido distanciamento;
- i. São colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, nomeadamente junto às entradas e saídas do secretariado, verificações e “parque de atletas”

#### 4. RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

Mantenha uma distância social adequada.

Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família. Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).

Evite tocar os olhos, nariz e boca.

Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo).

Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha Saúde: 800 24 24 24.

5. RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo/corrída ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

Revisto em 10JUN2021

**Formoselha, 09 de maio de 2021**

**Formobike BTT & Trail Running**