2021

X DUATLO DE FAMALICÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

4 JULHO 2021

Federação de Triatlo de Portugal

X DUATLO DE FAMALICÃO

1. INTRODUÇÃO

A Covid-19 é uma doença que tem produzido alterações significativa na vida das pessoas, decorrente da necessária adaptação a esta pandemia. Este período de transição e inconstância em que nos encontramos ainda se irá manter durante algum tempo e nós, na Federação de Triatlo de Portugal, enquanto organizadores do X DUATLO DE FAMALICÃO, estamos altamente comprometidos na implementação de todas as medidas elencadas nas diretrizes da DGS e de boas práticas que potenciem a prevenção da Covid-19 e seu alastramento. O nosso primeiro objetivo é trabalhar conjuntamente com as forças de segurança e de saúde locais para nos podermos adaptar da melhor forma às diferentes realidades e garantir a organização de um evento seguro e limpo.

De acordo com os dados da Direção Geral da Saúde (DGS) sobre o Coronavírus (COVID-19) a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio de 2020, e a Orientação da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 31/03/2021, a Federação de Triatlo de Portugal elaborou este Plano de Contingência para delinear as principais medidas de prevenção e controlo a implementar no âmbito do X Duatlo de Famalicão, a realizar-se no dia 04 de Julho de 2021.
A Federação de Triatlo de Portugal rege-se pelos princípios adaptados pela Federação Internacional de Triatlo em relação às recomendações da Organização Mundial de Saúde, respeitando e suportando todas as medidas emanadas pela Direção Geral de Saúde e pela Unidade Local de Saúde de Famalicão.

É nossa prioridade assegurar a saúde e segurança dos participantes no evento, bem como todos os colaboradores no mesmo e demais pessoas envolvidas na organização.

O nosso objetivo é oferecer medidas eficazes de proteção da segurança dos intervenientes e garantir o seu acesso atempado aos cuidados médicos necessários. Medidas de prevenção serão adotadas para limitar a transmissão do vírus e minimizar o risco de contaminação.

2. OBJETIVO

Os objetivos deste documento são:

a) **Definir medidas técnicas e organizativas para conter a disseminação do vírus;**

b) **Gerir participantes, treinadores, voluntários e staff com sintomas de vírus;**

c) **Definir medidas que evitem aglomeração de pessoas;**

d) **Minimizar a presença de staff, voluntários e técnicos, através:**

- Da proibição de acesso às diferentes zonas de prova a pessoas cuja presença nessas zonas não seja essencial;
- Da implementação de modelos de trabalho ágeis e que promovam a independência de funções;
- Da implementação de um modelo de segurança e apoio médico eficaz e expedito.

(e) Assegurar a proteção individual dos envolvidos;

(f) Estimular procedimentos individuais de segurança corretos;

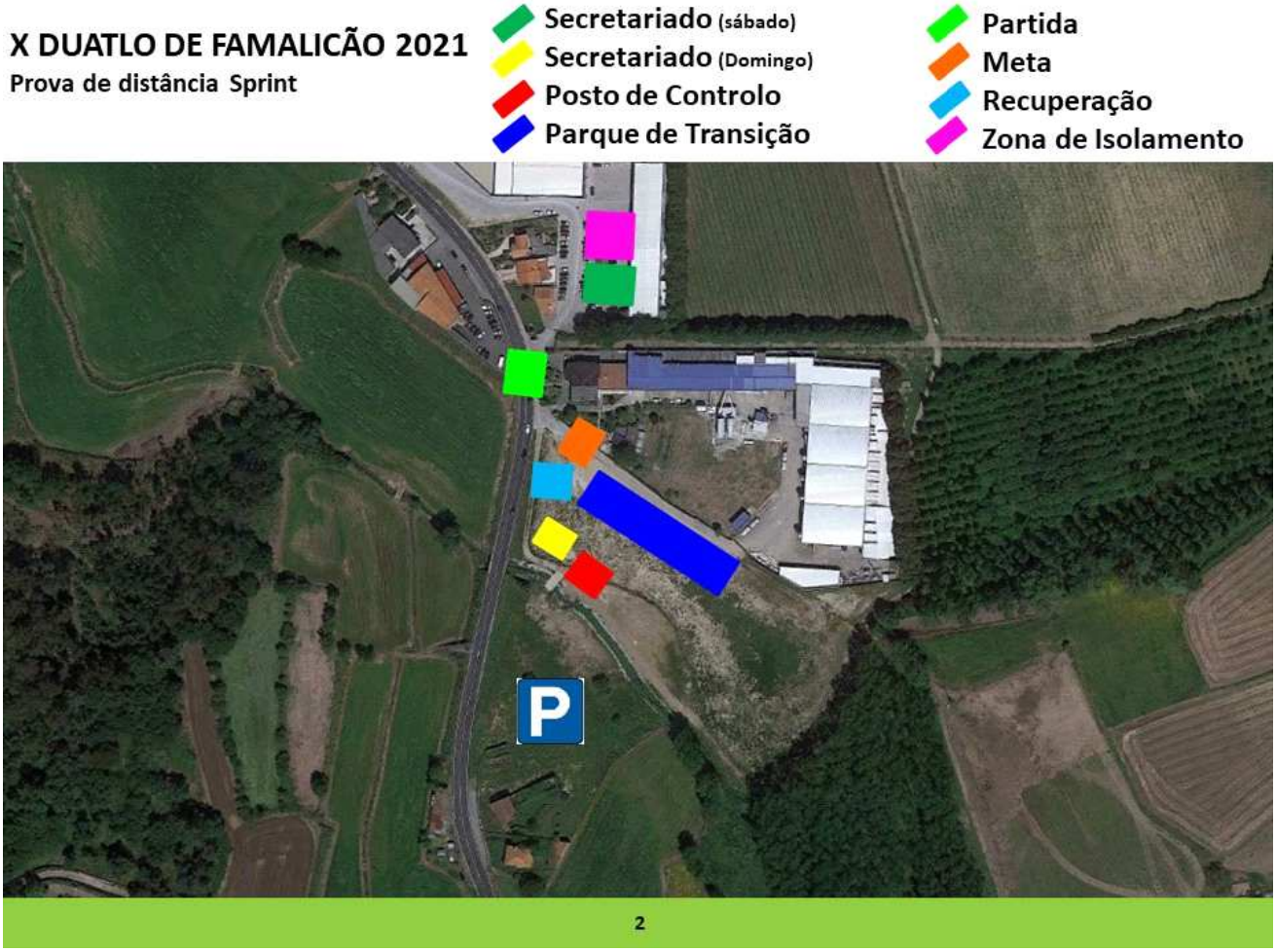
(g) Fortalecer os ciclos de higienização.

3. AVALIAÇÃO, GESTÃO E REDUÇÃO DO RISCO

A organização implementa as suas atividades em conformidade com os protocolos de saúde locais para minimização do risco disseminação da pandemia, salvaguardando a saúde e segurança dos participantes e demais intervenientes.

A Federação de Triatlo de Portugal revê e implementa um Plano de Contingência específico para cada prova para responder à COVID-19, de acordo com a fase epidémica, o conhecimento técnico e científico, as medidas decretadas em Resolução do Conselho de Ministros e o estado de atividade e funcionamento da entidade, garantindo que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Deste plano, que deve ser sempre atualizado sempre que necessário, deve constar:

a) O local de competição;



b) As condições de higiene e segurança dos locais de competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e as Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS;

c) A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso possível ou provável de COVID-19;

d) A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;

e) A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;

f) O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde:

Autoridade de Saúde Local

Federação de Triatlo de Portugal
Vasco Rodrigues
Presidente da Federação de Triatlo de Portugal
Alameda do Sabugueiro, 1B, 2760-128 Caxias - Portugal
Tlm.: (+351) 936 753 343

Suplente
Patrícia Pestana
Responsável pela Área COVID-19 ao X Duatlo de Famalicão
Alameda do Sabugueiro, 1B, 2760-128 Caxias - Portugal
Tlm.: (+351) 912 921 827

Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um 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.

A Federação de Triatlo de Portugal deve ainda:

a) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
b) Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a competição, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contatar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
c) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, de lavagem e desinfeção correta das mãos, de utilização correta das máscaras adequadas, e normas de funcionamento das instalações;
d) Os Recursos Humanos serão divididos em equipas de trabalho por área, tão estanques quanto possíveis e procurando minimizar o contacto entre equipas. O reforço da higiene e segurança de todo o staff é promovido pela obrigatoriedade de utilização de material de proteção individual e condições para garantir uma higienização constante das mãos;
e) Um controlo rigoroso dos horários de acesso dos participantes aos diferentes espaços do evento será implementado, de forma a garantir que nenhuma das zonas de prova se encontra sobrelotada em qualquer período e que as premissas de distanciamento social e facilidade de dispersão estão asseguradas;
f) As zonas de espera serão controladas por elementos com megafone que promoverão constantemente o distanciamento e a utilização obrigatória de máscara. Nas zonas de maior concentração de pessoas (Transição e Meta) será reforçada a presença policial para ajudar na sensibilização para as questões mencionadas atrás;
g) Os dados de todos os participantes (nome, morada e telefone), incluindo voluntários e staff, serão recolhidos para facilitar o processo de contenção na eventualidade de ser registado algum caso suspeito

e apenas enviados para o Delegado de Saúde Local, no caso de caso suspeito ou confirmação de algum caso de COVID-19;

h) Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde;

i) Este documento deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.

4. RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

Todos os participantes devem colocar em prática as seguintes medidas:

a) Distância social de 2 metros entre todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores;

b) Todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários e treinadores têm de frequentemente higienizar as mãos, através de lavagem das mãos (com água e sabão) ou fricção anti-séptica (com solução anti-séptica de base alcoólica);

c) Todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários e treinadores têm de respeitar as medidas de etiqueta respiratória;

d) Todos os participantes têm de usar máscara, com exceção dos atletas no momento competitivo;

e) É estritamente proibida a partilha de equipamentos ou materiais, principalmente de garrafas de água, bidons e copos;

f) Não pode haver contacto físico entre participantes, treinadores ou outros intervenientes no evento;

g) Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 “COVID-19: Abordagem do Doente com

Suspeita ou Confirmação de COVID-19" e Orientação 010/2020 "Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento" da DGS, nas versões vigentes;

h) Se algum participante apresentar sintomas de problemas respiratórios agudos no local do evento, deve procurar apoio médico imediato;

i) Atletas com mais de 69 anos ou com condições de saúde sub-ótimas não se devem inscrever para a prova.

5. MEDIDAS GERAIS

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer do X Duatlo de Famalicão serão submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos das Orientações 014/2020 "Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares" e 030/2020 "COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto", da DGS, nas versões atuais.

A Federação de Triatlo de Portugal assegura que todas as pessoas que trabalham ou frequentam o X Duatlo de Famalicão serão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra o X Duatlo de Famalicão, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de produto desinfetante de mãos dispersos pelas instalações.

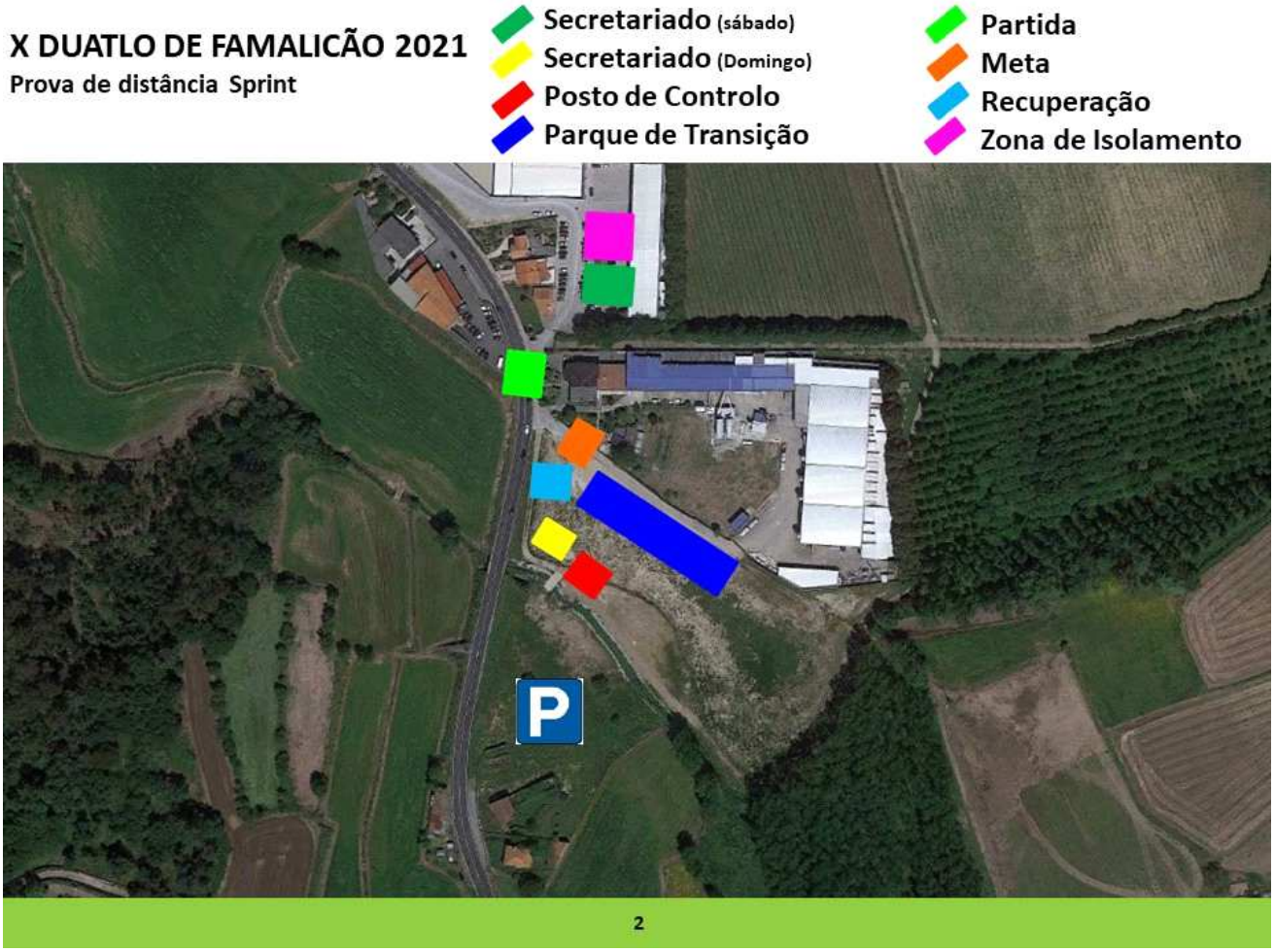
A Federação de Triatlo de Portugal vai colocar à disponibilização soluções desinfetantes cutâneas (p.e. álcool gel) nos vários locais da prova.

6. USO DE MÁSCARA

a) A FTP e a World Triathlon recomendam o uso de máscaras e viseiras por voluntários, árbitros, staff e todos os envolvidos no contacto com os atletas (ex. secretariado, área de transição, partida e zona de recuperação);
b) O uso de máscara cirúrgica é obrigatório para todos os envolvidos no evento;
c) A Federação de Triatlo de Portugal é responsável por fornecer o material de proteção a todas as pessoas envolvidas na organização, nomeadamente voluntários, staff e árbitros;
d) Será fornecido pela FTP ao atleta uma máscara cirúrgica selada na zona de acesso ao recinto da prova (caso se desloque à prova com máscara comunitária ou social) e na zona da meta;
e) Os restantes, designadamente treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material de proteção individual em quantidade suficiente para usar sempre que necessário.

7. ACESSO AO RECINTO À PROVA

a) Este documento, bem como o termo de responsabilidade deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição;
b) Caso existam atletas oriundos de países estrangeiros, verificar se os mesmos não necessitam de quarentena. - Despacho n.º 3358/2021 - Define as medidas aplicáveis ao tráfego aéreo com destino e a partir de Portugal continental;
c) No ponto de acesso ao recinto da prova será colocado um posto de controlo, conforme imagem abaixo, para verificação da temperatura de todas as pessoas envolvidas na organização do evento;



d) Esse posto será equipado com termómetro, solução de base alcoólica, máscaras descartáveis, toalhetes desinfetantes, desinfetante de superfícies, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e material informativo da DGS;

e) 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 37,5ºC) 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;

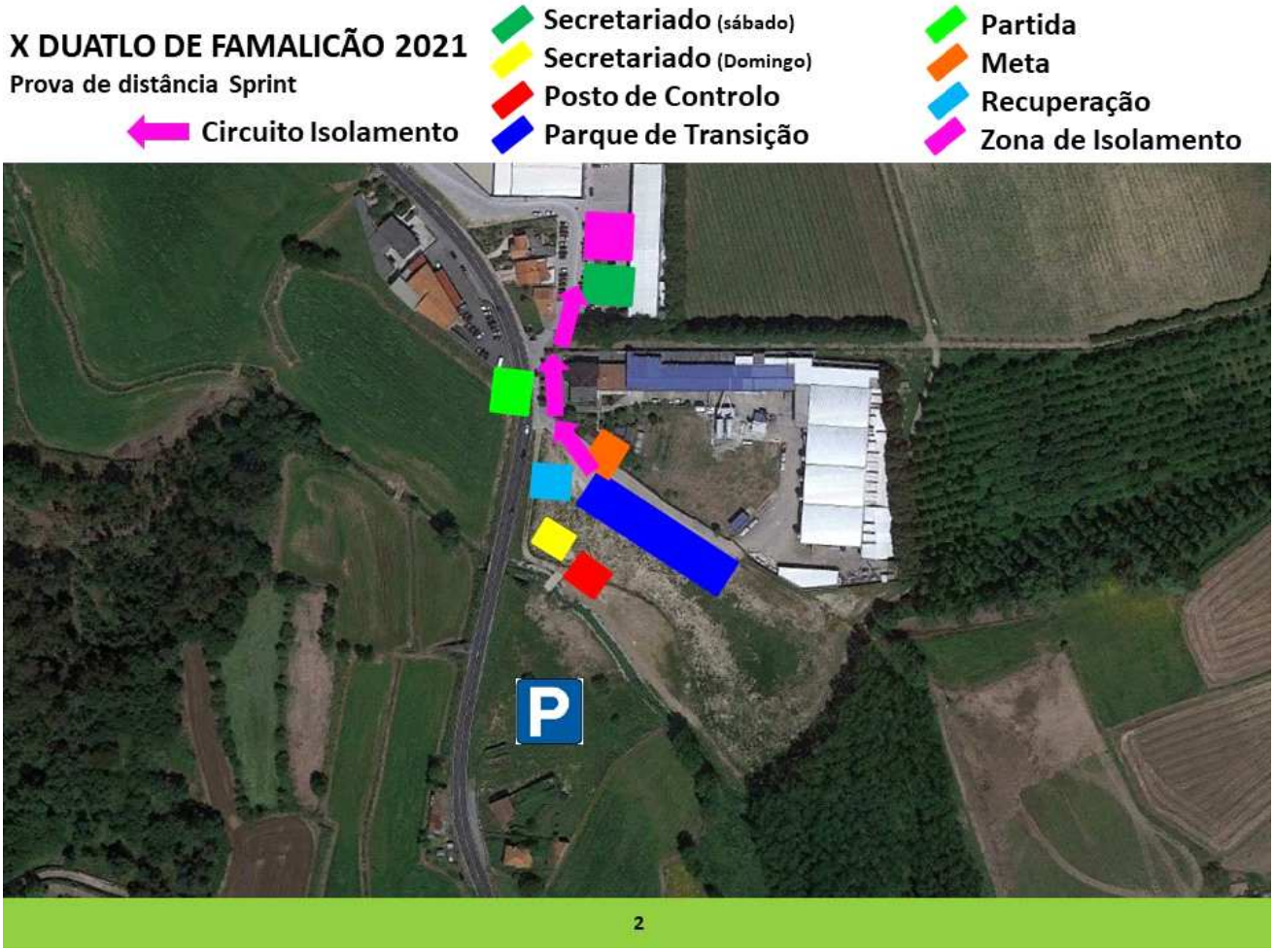
f) Caso a temperatura medida seja acima de 37,5.ºC (2x com 5 minutos de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação ou colaboração na competição. A pessoa é aconselhada a telefonar para o seu médico de família ou Linha Saúde 24;

g) Após a medição de temperatura (que deve estar em conformidade com os parâmeros definidos) e entrega do termo de responsabilidade, é atribuída uma pulseira inviolável a todas as pessoas envolvidas na organização do evento, que podem assim circular nas áreas devidamente autorizadas;

h) Será fornecido pelo organizador ao atleta uma máscara cirúrgica selada na zona de acesso ao recinto da prova (caso se desloque à prova com máscara comunitária ou social) que deve utilizar até ao início da competição (zona de partida).

8. PLANO DE CONTIGÊNCIA – ZONA DE ISOLAMENTO

Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, conforme imagem abaixo, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, garantindo que o mesmo é portador de máscara;



A sala/área de isolamento deve estar sinalizada no Plano de Contingência, bem como no local da prova, ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução de base alcoólica, produto desinfetante de mãos, 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 existente e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

9. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

Em complemento às medidas de higiene e segurança comuns e aplicáveis a todos os participantes, a organização garante ainda uma higienização regular dos objetos e superfícies em contacto com os intervenientes, nomeadamente:

a) Suportes de Bicicleta;
b) Cestos de transição;
c) Mesas de abastecimento;
d) Cadeiras;
e) Sanitários.

10. APOIO AOS ATLETAS – SECRETARIADO

a) Todos os assuntos de secretariado, nomeadamente as inscrições, serão realizadas no site da Federação de Triatlo de Portugal;
b) 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;
c) Todo o staff ou colaboradores devem estar equipados com máscara. As mãos devem ser higienizadas com alguma frequência;
d) 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;
e) Os clubes federados devem nomear um delegado que fique responsável pela equipa na gestão das questões relacionadas com o secretariado da prova;

f) 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;

g) Não haverá inscrições de última hora;

11. APOIO AOS ATLETAS – COMPONENTE SOCIAL DO EVENTO

O evento será reduzido à sua componente desportiva, não se realizando:

- Disponibilização de balneários;
- Cerimónia de entrega de prémios (caso seja autorizado realizaremos apenas ao pódio absoluto);

12. BRIEFING PARA ATLETAS E TREINADORES

- As dúvidas poderão ser esclarecidas por email ou telefone, com o Delegado Técnico à prova;
- O briefing não é obrigatório;
- Toda a informação da prova será disponibilizada no site da prova e individualmente por email.

13. PARQUE DE TRANSIÇÃO – CHECK IN

a) O processo de acreditação será feito por blocos de 30 a 50 atletas a cada 15 minutos, evitando o contacto entre os diferentes blocos e a formação de filas;

b) O acesso ao Check-in será feito por uma fila com marcações no chão de 2 em 2 metros e que terão de ser respeitadas pelos atletas e demais intervenientes no evento e de acordo com horários definidos;

c) O check-in é feito imediatamente após a acreditação e os atletas seguirão a mesma ordem;

d) A utilização do secretariado será minimizada, tendo o pagamento de ser feito online e tendo a maioria dos atletas o seu próprio kit de competição. Os atletas que necessitarem de ir ao secretariado, terão de o fazer entre Acreditação e Check-in;

e) Se os clubes/atletas falharem o seu horário de acesso terão de aguardar pelo final do acesso para aceder ao evento;

f) O processo de Check-in será simplificado e realizado no mais curto espaço de tempo para minimizar os ajuntamentos;
g) Todos os atletas, staff, árbitros e voluntários têm de usar máscaras durante o check-in;
h) À entrada e saída do parque, haverá álcool gel, toalhitas desinfetantes e desinfetante de superfícies;
i) Os suportes de bicicleta devem ser colocados, respeitando a distância de pelo menos 2m entre bicicleta;
j) 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;
k) Deve manter-se uma distância de 2m metros entre participantes na entrada para o parque de transição;
l) Cada clube terá uma localização específica dentro da transição e o espaço entre atletas/bicicletas será de 2m;
m) Apenas os atletas podem mexer no seu material e no seu espaço;
n) Toda a verificação de material será realizada visualmente e sem contacto pela equipa de arbitragem;
o) Depois de entrar na transição, os atletas deverão também minimizar o seu tempo de Check-in e evitando a socialização;
p) A transição no sábado tem apenas um sentido, com entrada e saída em localizações opostas e o circuito terá de ser cumprido pelos atletas;
q) A transição no domingo tem dois sentidos, estando garantido que os atletas nunca se cruzam ou tocam;
r) Em caso de necessidade, a organização disponibilizará toalhetes de limpeza a seguir à verificação por parte da arbitragem;
s) Não será disponibilizada tenda para guardar mochilas dos atletas;
t) Após a meta, os atletas terão de fazer o Check-out assim que possível e abandonar o local da prova.

14. COMPETIÇÃO: AQUECIMENTO, ALINHAMENTO E PARTIDA

a) Os atletas poderão fazer o aquecimento na corrida. Nessa altura poderão remover a máscara, garantindo que o aquecimento é feito de forma individual;
b) Durante o aquecimento os atletas terão de ser portadores da máscara, tendo de a voltar a colocar corretamente após a conclusão do processo de aquecimento;

c) O aquecimento terminará 15 minutos antes da partida;

d) A partir do final do aquecimento, os atletas deverão ocupar o seu lugar no alinhamento;

e) Os atletas apenas podem remover as suas máscaras 1 minuto antes da sua partida, ou seja, após a partida. Nesse local estarão 2 contentores do lixo específicos para recolha deste material e sua posterior eliminação;

f) A Partida das Provas - será disputada no formato convencional, com partida conjunta.

15. COMPETIÇÃO: PARQUE DE TRANSIÇÃO

a) Na transição, cada atleta terá um espaço de 2m para colocação do seu material e bicicleta;

b) Os corredores para os dois campeonatos tem 5m de largura e um sentido de circulação;

c) Os atletas apenas podem mexer no seu material e no seu espaço;

d) Após a meta, os atletas terão de fazer o Check-out assim que possível e abandonar o local da prova.

16. COMPETIÇÃO: ZONAS DE ABASTECIMENTO

a) As zonas de abastecimento terão uma extensão não inferior a 10m, evitando a acumulação de atletas;

b) Todos os voluntários usarão máscara cirúrgica e luvas descartáveis;

c) Sempre que os voluntários mudarem de tarefa ou tocarem em superfícies potencialmente infetadas terão de substituir as suas luvas;

d) As mesas e demais material a utilizar serão desinfetados periodicamente;

e) Todos os abastecimentos serão dados selados;

f) Haverá solução de base alcoólica disponível nos abastecimentos, para atletas e voluntários.

17. COMPETIÇÃO: PENALTY BOX

a) Todos os árbitros têm de usar máscaras;

b) Esta área deve ser desenhada de forma a permitir o distanciamento social entre atletas e árbitros no cumprimento da penalização;

c) Haverá solução de base alcoólica e toalhitas desinfetantes para atletas e árbitros.

18. COMPETIÇÃO: META e ZONA DE RECUPERAÇÃO

a) Não haverá fita de meta;

b) Fotógrafos e operadores de câmara estarão posicionados a 20m da linha de meta;

c) O pós-meta terá uma área de 6x15m. Após essa área estará a tenda de abastecimento, onde será entregue um kit de recuperação aos atletas;

d) O kit de recuperação estará num saco selado e preparado de acordo com as indicações da DGS;

e) Este posto será equipado com solução de base alcoólica, máscaras descartáveis seladas, toalhetes desinfetantes e contentor de resíduos;

f) Sempre que os voluntários mudarem de tarefa ou tocarem em superfícies potencialmente infetadas terão de substituir as suas luvas;

g) As mesas e demais material a utilizar serão desinfetados periodicamente;

h) Os atletas não poderão conviver nas zonas de recuperação;

i) É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário;

j) 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.

19. ENTREGA DE PRÉMIOS

Não haverá cerimónia de entrega de prémio, sendo que atletas e clubes irão levantar de forma desfasada os seus troféus no secretariado. Os mesmos serão entregues por um elemento do staff que têm de usar máscara cirúrgica e desinfetar as mãos com solução de base alcoólica.

Se for autorizado, poderemos efetuar a entrega de prémios absolutas, num total de 6 pessoas.

20. PÚBLICO

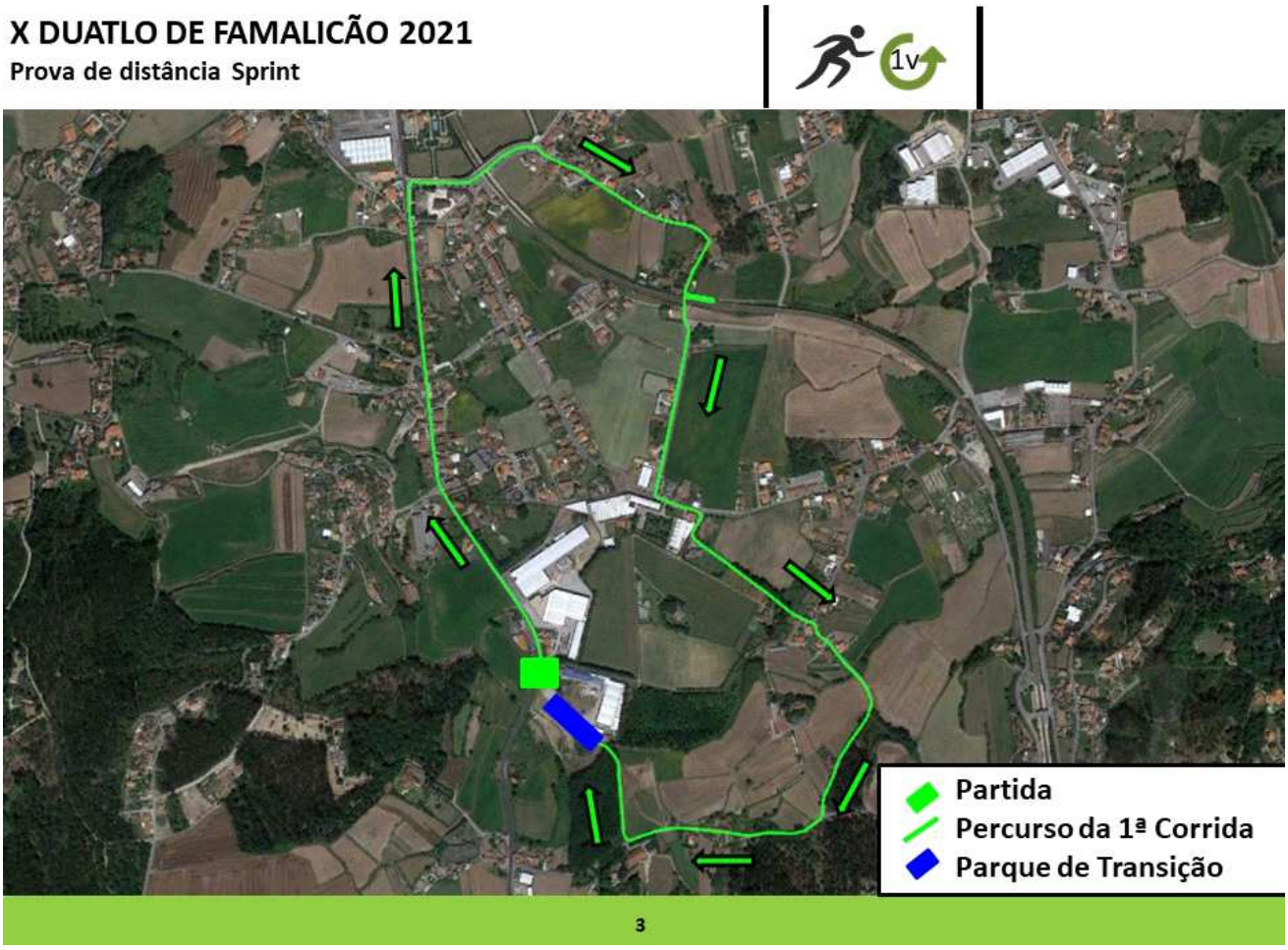
a) Atualmente é apenas possível provas sem público (Artigo 41 do Decreto 4/2021 de 13 de março);

b) O recinto é fechado para atletas, não estando disponíveis para publico nas zonas tradicionalmente de maior concentração (Transição e Meta), existirão forças de segurança para garantir eventual necessidade de afastamento social, e promover a utilização de máscara, nas imediações do recinto da prova;

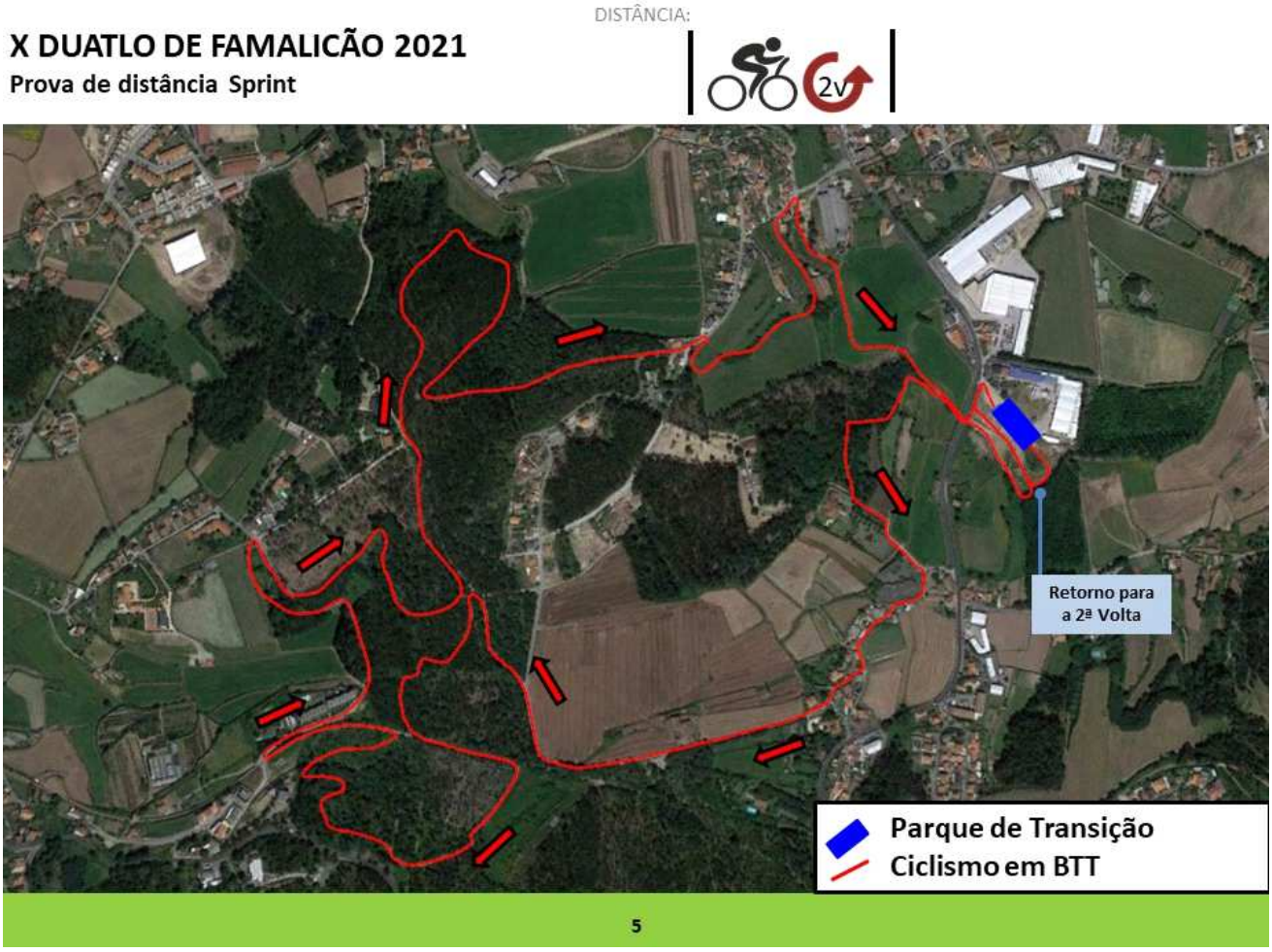
c) Todos os atletas não podem levar pessoas externas à competição para assistir à prova.

21. PERCURSOS DA PROVA

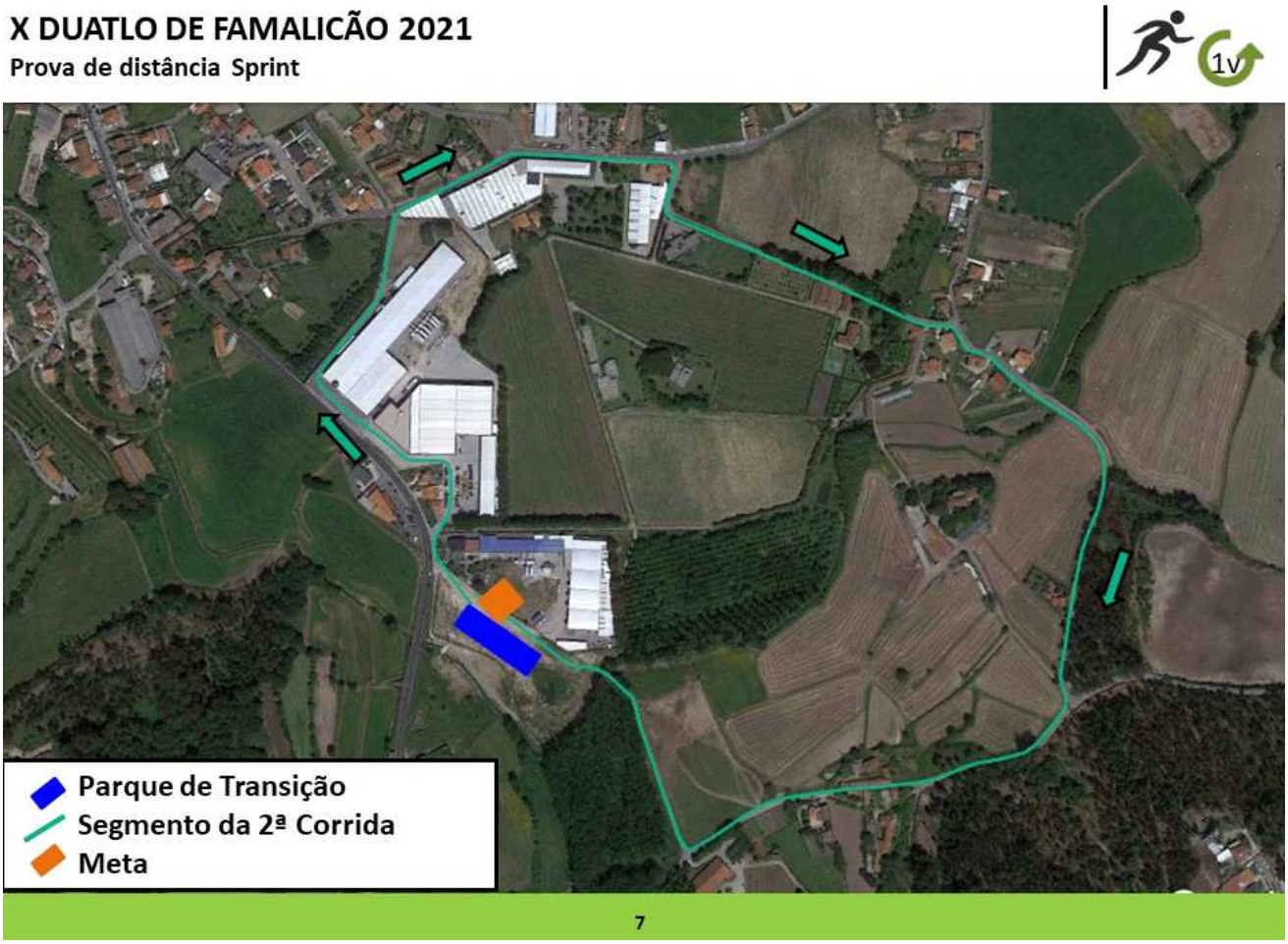
a) O 1º percurso de corrida é de 1 volta de 4000 metros:



b) O percurso de ciclismo é composto por 2 voltas de 8000 metros cada:



a) O 2º percurso de corrida é composto por 1 volta de 2400 metros;



ANEXO – TERMO DE RESPONSABILIDADE