

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



AVALIAÇÃO DO RISCO DA COMPETIÇÃO

CAMP. NAC. MASS START

ORI BTT

03/10/2021

CLAC- Entroncamento

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 da 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 036/2020 de 25-08-2020)

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 previsto	250
Elementos no Staff	20
Localização	Ar Livre

* reduzido, moderado, elevado

Condições das instalações	Sim / Não
Instalações sanitárias (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

Arenas



Legenda:

- Circuito entrada
- Circuito partidas
- Circuito saída
- Zona Estacionamento
- Zona partidas
- ✚ Posto médico/Ambulancia
- Secretariado/WC
- ● Chegada prova



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 no site 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 luvas) e farão regularmente a sua higienização.
- Haverá sinalética e cartazes para promover:
 - Distanciamento individual;
 - Etiqueta respiratória;(USO DE MASCARA OBRIGATÓRIO ATÉ AS PARTIDAS)
 - 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 em:
<http://www.orioasis.pt/oasis/homepages.php?action=ev&eventid=2166>
- 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.”
- Os clubes e atletas devem seguir as indicações dadas pela Autoridade de Saúde.



MANUAL ESPECIFICO DE COMPETIÇÃO

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.

Os eventos de Orientação

Os eventos de orientação numa organização, dita normal, contam com cerca 40 pessoas na sua organização, para suprir todas as estruturas de prova, sendo elas:



Secretariado



Equipa
Técnica



Centro Evento



Babysitting



Partidas



Chegadas



Primeiros
Socorros



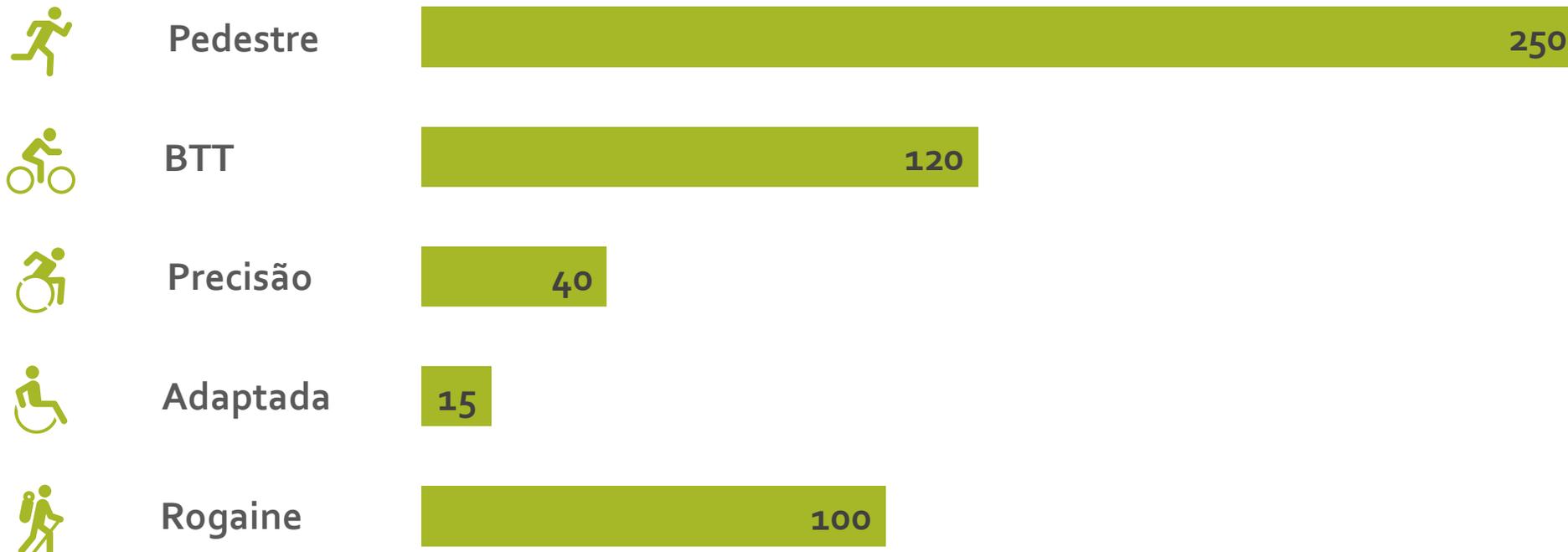
Solo Duro



Entrega
Prémios

Nº Médio de Participantes por disciplina/prova

Valores médios de atletas, para provas da TP e Regionais, sem WRE ou provas internacionais.





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) ou 2 dias;
- 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 obrigatória do sistema Air +;
- Normas comportamentais de todos os intervenientes.

Espaços de uma prova de Orientação

Espaços	Anterior	Com Medidas Implementadas	
Secretariado	Presencial na Arena	Preferencialmente em Online	≠
Equipa Técnica	Sem desinfeção do material	Com desinfeção de material	≠
Babysitting	Na Arena	Não disponível	×
Arena	Com ponto de espectadores, serviços de apoio, espaços de convívio	Reduzida ao máximo	≠
Local Partidas	Partidas em vários corredor	Partidas em vários corredor com distanciamento	≠
Local Chegadas	2 pontos nas chegadas	2 pontos nas chegadas, separados por corredores devidamente espaçados	≠
Solo Duro	Disponível em provas de 2 dias	Não disponível	×
Cerimónia entrega Prémios	Presencial na Arena	Realizável, segundo normas, à data, da DGS	≠

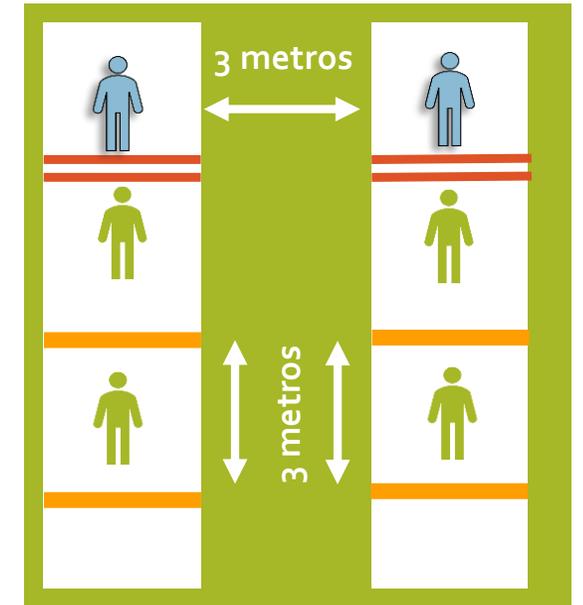
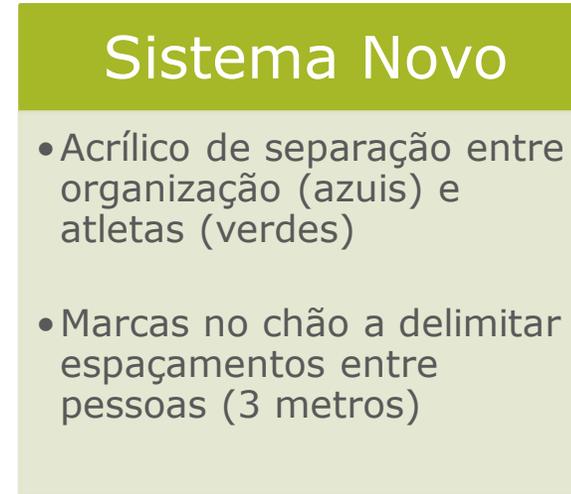
Secretariado

- O secretariado, até aos dias de hoje, sempre foi feito presencialmente.
- No entanto, no seguimento das linhas orientadoras deste documento, o Secretariado deverá ser preferencialmente feito Online e nos dias que antecedem ao evento.
- **Assim recomenda-se o seguinte:**
 - Não haverá inscrições no próprio dia; Secretariado com funcionamento só para o essencial!
 - Apenas serão consideradas inscrições que tenham sido pagas até ao dia útil seguinte ao fecho das inscrições;
 - Listas de Partidas devem ser publicadas online e enviadas por email a cada um dos clubes;
 - 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 nas partidas pelo próprio atleta, devolvendo-o nas chegadas – tendo a organização os cuidados de higiene do mesmo;
 - Todos os avisos e demais informações devem ser disponibilizadas online e enviados por email aos clubes.

Secretariado

- Garantir a adoção das recomendações da DGS em todos os espaços do Secretariado;
- Adotar medidas que assegurem, em todos os locais, 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;
- Recomenda-se que os organizadores utilizem permanentemente máscaras ou viseiras e luvas, de acordo com as diretrizes e recomendações de higiene e segurança da DGS, e proceder à desinfeção das mãos com frequência;
- Garantir condições e meios para a desinfeção frequente das mãos pelos organizadores nos principais pontos de contacto no secretariado;
- Assegurar a limpeza frequente de áreas e superfícies que são tocadas;
- Privilegiar o pré-pagamento online ou através de meios de pagamento com cartão eletrónico “contactless”, ou outro meio digital acordado previamente, evitando o pagamento em numerário.

Esquemas do Secretariado



Equipa Técnica

Recomenda-se que as Equipas Técnicas:

- Utilizem máscara;
- Estejam munidas dos meios necessários para poderem, na montagem de cada ponto de controlo, desinfetar devidamente os materiais (Estaca e Box de controlo);
- Na recolha do Ponto de controlo recomenda-se o mesmo processo de desinfeção;

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, deixando desta forma de incentivar os atletas a permanecerem neste espaço.

Assim, as organizações não poderão não ter:

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

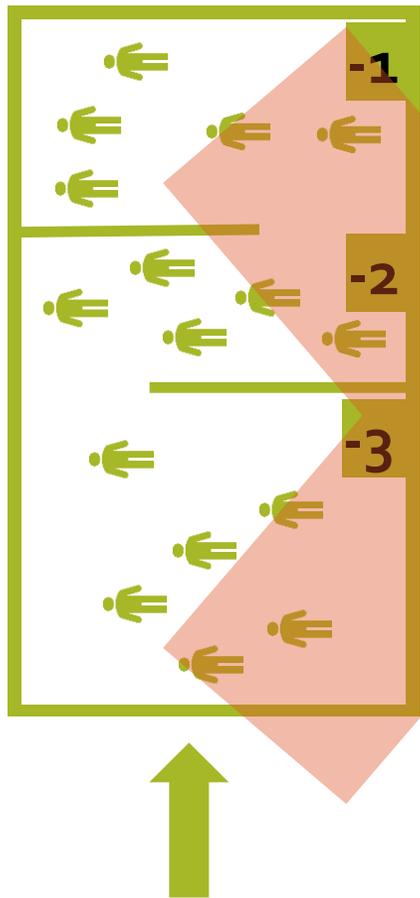
Partidas

Pretende-se levar a cabo uma reestruturação, que permita evitar aglomerações neste espaço.

As partidas deverão ser reduzidas no nº pessoas no espaço envolvente às mesmas, cumprindo assim as regras de distanciamento social.

Entre os corredores de partidas e entre os cestos com mapas tem de existir um mínimo de 2 metros de distância entre si.

Esquemas de Partidas

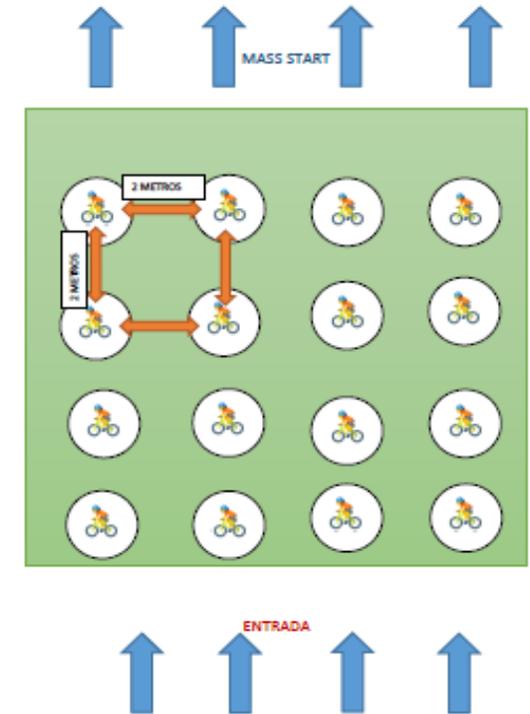


Sistema Antigo

- 1 Zona de Partidas
- 1 único corredor de chamada
- 8 a 10 pessoas por cada minuto
- Sem separação entre pessoas
- 3 blocos de tempo (-3, -2, -1)
- 10 pessoas da organização

Sistema Novo

- Separação mínima de 2 metros entre corredores
- 4 pessoas da organização



Chegadas

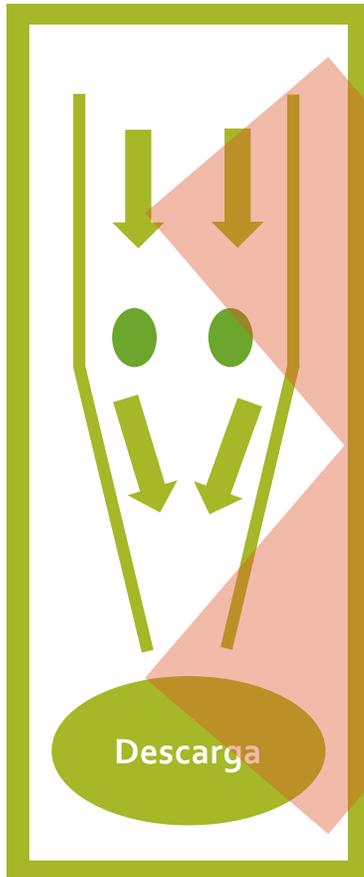
A zona de chegadas é sempre uma área das que poderá concentrar mais pessoas, em especial nas provas de distâncias reduzidas.

Nesse sentido, ao invés dos tradicionais dois pontos de chegada e afunilamento apenas para um local de descarga, a organização deverá implementar, **no mínimo**, 2 corredores para o download das informações do sistema eletrónico.

No momento do Download, **deixa de existir** a **entrega ao atleta dos tempos de prova**, devendo os mesmo serem publicados online. Desta forma, fica praticamente instantâneo o download da informação não havendo aglomerado de atletas.

Também os resultados Gerais devem ficar apenas disponíveis online.

Esquemas de Chegadas

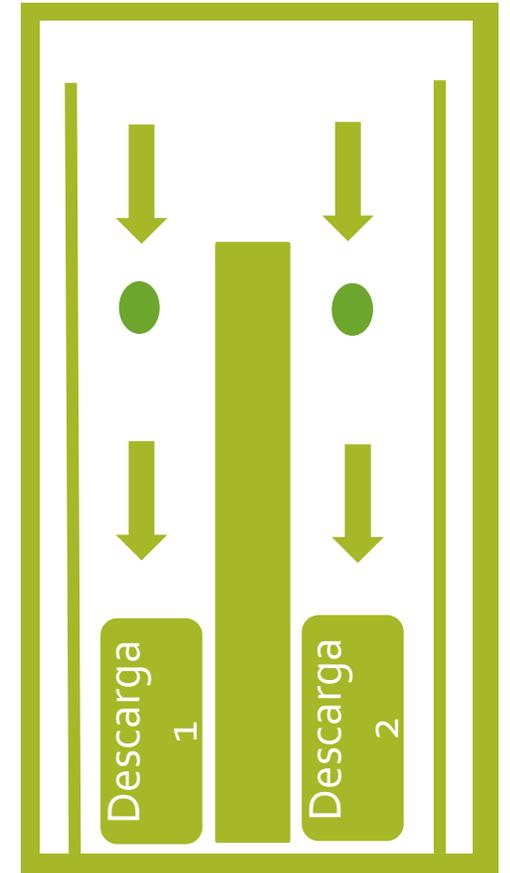


Sistema Antigo

- 2 pontos de chegada
- 1 computador de descarga
- Resultados individuais cedidos em papel
- Resultados Gerais afixados em papel
- 7 pessoas da organização

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 pessoas da organização



Cerimónias de Entrega de Prémios

Durante as Cerimónias de Entrega de Prémios, deverão ser cumpridas as normas da DGS à data vigente.

Chegada à zona de Competição e aquecimento

O Atleta deve:

- Aceder à zona de competição tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva;
- Aceder à zona de competição já equipado para a prática desportiva.
- E com mascara colocada.
- Só retira na partida.

Organizadores

- É obrigatório um espaço de QUARENTENA devidamente preparado para: isolamento; medição de temperatura e comunicação com o exterior (DGS e FPO);
- Deverão ter dispositivos de desinfeção (álcool gel, ou similar) no secretariado, nas partidas e nas chegadas;
- Recomenda-se a elaboração de percursos com dispersão;
- Deverão reduzir o número de organizadores ao máximo;
- Deverão ter apenas os serviços indispensáveis para a realização da prova em segurança;
- Recomenda-se o uso de máscara por todos os elementos da organização;
- Têm de cumprir com os esquemas e normas apresentadas neste documento.

Organizadores – Procedimentos perante caso suspeito (DGS)

- 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 funcionário 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](#)

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):
