

# Manual Procedimentos

Higienização e Proteção de todos os agentes desportivos

Eventos Remo - Portugal

## **1. Geral:**

Face à pandemia global de Covid-19, a FPRemo elaborou este documento como guia para os procedimentos e regras a adotar, antes, durante e após os eventos desportivos realizados em Portugal. Estes procedimentos devem ser adotados por todos os agentes envolvidos nos eventos de 2020.

A Federação acompanha as recomendações da OMS e este documento respeita as regras e recomendações impostas pela Direção Geral da Saúde e pelas Entidades locais onde os eventos se realizem.

Cabe à FPR e às entidades envolvidas na organização assegurar que todos os atletas e agentes estão sujeitos aos procedimentos de verificação da sua saúde, e que têm também assistência médica imediata em caso de necessidade.

## **2. Responsabilidades Individuais:**

Com o objectivo de evitar contágios e diminuir o risco de transmissão da Covid-19, a FPR sugere, em conformidade com as normas da DGS e OMS, os seguintes procedimentos básicos de higiene que devem ser garantidos por todos os envolvidos nas competições:

- Lavar as mãos com sabão regularmente, durante pelo menos 30 segundos;
- Evita tocar nos olhos ou boca com as mãos;
- Protege a boca e o nariz quanto tossires ou espirrares;
- Mantêm a distância social;
- Isola-te se sentires algum sintoma de Covid-19;

**Todos os envolvidos no evento devem assinar um termo de responsabilidade onde conste que os mesmos não representam um risco para os outros agentes desportivos, e estão bem conscientes dos procedimentos e riscos associados à Covid19 (Anexo 1)**

### **3. Triagem da Saúde dos Participantes:**

O objectivo da triagem é identificar pessoas que possam representar, pela sua condição de saúde, um risco para a comunidade. No seguimento dessa identificação, poderá ser necessário proceder a uma avaliação médica no sentido de determinar se essas pessoas podem ou não participar no evento, e se há necessidade de realizar testes complementares através do encaminhamento dos casos suspeitos de infeção para as autoridades competentes.

- Todos os clubes devem garantir a monitorização dos seus atletas e staff, no período prévio de 14 dias e durante as competições. Esta monitorização implica medição da temperatura corporal e despiste de sintomas de Covid-19;
- É aconselhável o preenchimento prévio de um questionário por todos os agentes presentes nos campeonatos, para despistar potenciais pontos de contágios, com base nos últimos 14 dias (**Anexo 2**);
- A Federação garante a monitorização e o despiste de potenciais infetados, dentro das equipas de organização (staff/ árbitros/ voluntários, entre outros);
- A entrada no CAR Montemor-o-Velho será feita em 2 zonas diferenciadas, evitando assim aglomerados. Na entrada, todas as pessoas serão sujeitas a medição da temperatura corporal e as que apresentem temperaturas superiores a 37,5º devem receber de imediato uma máscara e ser encaminhadas ao posto médico;
- Estes controlos individuais serão feitos pela equipa médica, destacada pela organização.

### **4. Uso de máscaras e luvas:**

- Será obrigatório o uso de máscara e luvas se forem essas as orientações e recomendações da DGS e das entidades de saúde locais;
- Sempre que não for possível manter a distância social, é aconselhado o uso de máscara;
- Devem evitar-se os contactos físicos entre pessoas e nas áreas onde o material é manuseado por mais que uma pessoa, as mesmas devem usar luvas (devem ser trocadas com frequência);

- Os atletas e o staff devem usar máscaras ou viseira, sempre que não estejam em competição.
- A Federação responsabiliza-se pela distribuição de material de segurança, somente à organização, colaboradores e voluntários dos eventos. Todos os restantes envolvidos nos eventos devem garantir o seu próprio equipamento.

## **5. Recomendações médicas à organização dos eventos:**

- Plano de Reposta à Covid-19 pela Organização:
  - A organização de cada evento deve submeter à FPR um documento, onde esteja claro qual a estrutura médica montada, o plano de higiene e as recomendações das autoridades de saúde locais. O plano deve conter uma secção onde esteja bem explícito qual o plano de prevenção para infeção de Covid-19, como também as respostas e procedimentos a possíveis contágios ou infeções confirmadas no evento.
  - A organização deve ter um médico chefe, que será responsável por todas as operações médicas e que representa um papel chave na organização. Este médico chefe deve ser um médico certificado, e deve estar presente no local durante os horários de abertura, bem como facilmente acessível durante todas as outras horas.
  - O médico chefe será responsável por fazer a ponte com as autoridades locais, nomeadamente hospitais locais e entidades de saúde pública tais como farmácias e serviços de urgência.
  - Os locais médicos devem ter espaço adequado para manter mais do que uma pessoa em vigilância com as devidas distâncias de segurança, boa ventilação e equipamento de proteção individual.
- Higiene:
  - A organização deve elaborar um plano de higiene, que identifique procedimentos de risco e de mitigação incluindo planos de limpeza e de disposição de lixo. Estes planos devem ser aprovados pelo diretor médico.
  - Deve existir um planeamento horário para a limpeza dos espaços públicos (wc, balneários etc..) e das superfícies mais utilizadas (portas, pontões,

poleias...). Todos os momentos de limpeza e higienização devem ficar registados.

- Em todos os pontos de acesso à pista, zonas comuns e zonas de tratamento médico deve haver produtos de limpeza de mãos (sabão, álcool, desinfetante...).
- Cabe à organização verificar regularmente a disponibilidade dos produtos que asseguram a limpeza e desinfeção das mãos (papel de mãos, sabão e álcool desinfetante). Só é permitida a utilização de toalhas descartáveis.

## **6. Comunicação e Consciencialização dos Riscos:**

- A organização deve ter os materiais de proteção em locais bem visíveis, e os mesmos devem ser comunicados a todos os envolvidos nos campeonatos, seja através da organização do evento bem como dos dirigentes, redes sociais e outros meios utilizados normalmente.
- Devem ser colocados avisos em formato grande e visível sobre os cuidados de higiene, e de acesso à pista em vários locais da pista onde se realizam os eventos. Estes avisos devem conter explicitamente conselhos sobre a limpeza das mãos, etiqueta respiratória e encorajar a manutenção do distanciamento social.
- A organização do evento deverá fazer chegar a todos os participantes, ou aos dirigentes/ treinadores responsáveis por cada equipa um documento/ flyer onde constem todos os procedimentos a adotar durante as regatas, nomeadamente os que envolvem a utilização de espaços comuns a todos os intervenientes.

## **7. Conduta dos participantes nos eventos:**

- São recomendados os seguintes procedimentos:
  - Verificação da temperatura de todos os participantes em todos os dias do evento;
  - A organização deve garantir o máximo de distanciamento e a mínima interação entre atletas/ treinadores/ dirigentes, espetadores e staff. Em momento algum, os espetadores devem ter contacto com os atletas. Os mesmos devem agir em conformidade com as normas e recomendações impostas pelas autoridades de saúde nacionais e locais.

- Os atletas/ treinadores/ dirigentes devem usar máscara sempre que se encontram fora da competição.
- Os clubes devem garantir a inexistência de partilha de garrafas de água e material pessoal entre atletas.
- Todos os participantes devem receber um briefing sobre os procedimentos e protocolos a ter para suspeita ou confirmação de infeção. Sempre que alguém apresente risco de infeção, deve ser proibido de entrar no recinto desportivo.
- Antes do início dos eventos será dado um briefing a todos os delegados que serão responsáveis por replicá-lo aos seus atletas/ treinadores.
- Todos os atletas que tenham mais de 65 anos ou que se insiram num grupo de risco, devem ter bem consciente o aumento dos riscos associados à sua condição. Os mesmos devem adotar medidas de prevenção mais severas, ou mesmo, em casos extremos, considerar não participar.

## **8. Condições da Pista:**

- A disposição dos espaços no acesso e dentro da pista, devem estar organizados de forma a garantir o distanciamento social.
- Em todas as entradas da pista e em locais de acesso frequente para questões relacionadas com a prova, devem estar disponíveis desinfetantes à base de álcool.
- Nas zonas VIP, secretariado, zona dos media, torre de controlo, controlo de embarque devem estar presentes materiais de desinfeção.
- As zonas comuns da pista (pontões de embarque, wc's, balneários, poleias) devem ser desinfetadas várias vezes ao dia.
- As portas de acesso a espaços de utilização geral devem estar sempre abertas, garantindo a ausência da necessidade de manuseamento por parte dos participantes. No caso de não ser possível deixar aberta, o controlo de acesso e respetiva abertura deve ser feita por voluntários, preferencialmente sempre o mesmo.

## **9. Acreditação:**

- O número de acreditados deve ser limitado ao número de atletas e dirigentes/treinadores.
- A organização deve informar a Federação Portuguesa de Remo e as autoridades locais do número de participantes em cada evento.
- Qualquer pessoa que não respeite as regras estabelecidas para cada área, deverá ser-lhe retirada a acreditação e a consequente expulsão da pista.

## **10. Equipa de Organização / Staff / Voluntários:**

- O briefing e treino das equipas em questão deve ser realizado com o mínimo de pessoas possível, evitando ajuntamentos.
- O número de voluntários deve ser o mínimo possível, assegurando naturalmente as condições de realização do evento.
- Todos os voluntários e staff devem ter as condições de trabalho em conformidade com as recomendações das autoridades de saúde nacionais e locais.

## **11. Zona de Espectadores:**

- O distanciamento social deve ser mantido nas zonas destinadas aos espetadores. A organização deve delimitar espaços e criar um mapa onde seja claro os espaços a utilizar pelos espetadores.
- Os caminhos de acesso à zona de espetadores devem ser unidirecionais, não sendo possível para a meio dos mesmos. Todos os espetadores devem usar máscara assim que entrem no recinto.
- No caso de haver bancadas, os lugares a utilizar devem ter 1,5m de distância entre si. Em todos estes momentos a utilização da máscara é obrigatória.

## **12. Media – Comunicação e Imagem:**

- A organização deve planear os moldes de funcionamento e enquadramento dos media, em função do local e das condições da pista.
- O número de operadores de media deve ser limitado ao mínimo necessário, face às condições do local.

- A organização decide qual o número de fotógrafos existentes nas regatas, garantindo o distanciamento social nos diferentes locais de prova (chegada, meio, largada). Cabe a cada elemento de Media garantir a sua deslocação para os diferentes locais da pista.
- A limpeza dos locais de media deve estar inserida no plano de limpeza da pista.
- Todos os elementos de media devem passar pelo mesmo processo de rastreamento que os agentes desportivos presentes na pista.
- Nos locais em que há proximidade com outros agentes, os elementos da Media são obrigados a usar máscara.
- É aconselhável que os diferentes fotógrafos se mantenham, durante todo o campeonato, nos mesmo locais. As entrevistas serão permitidas, mas não imediatamente após as provas. Os atletas que forem requisitados para entrevistas deverão apresentar-se sem a roupa utilizada em competição, e as entrevistas serão realizadas numa zona devidamente identificada, onde seja possível cumprir as normas de distanciamento social e de etiqueta respiratória. A organização deve ter uma pessoa responsável por coordenar as entrevistas entre os media e os atletas.

### **13. Juízes e Arbitragem:**

- O número de árbitros e juízes deve ser o mínimo indispensável, ao normal e bom funcionamento das regatas.
- Nas situações em que o distanciamento social não é permitido (lanchas de acompanhamento de regatas – árbitros/conductor, ou na torre de chegada), deve a organização limitar ao máximo a rotação de pessoas, garantindo o mínimo de interações possível.
- As lanchas e os locais de controlo devem ser igualmente desinfetados várias vezes ao dia.
- Os megafones entregues aos Juízes/Árbitros/Organizadores não podem ser partilhados, devendo cada um garantir a singularidade de utilização durante todo o campeonato. Também estes equipamentos devem ser desinfetados regularmente.

## **14. Serviços e Logística:**

- **Alojamento:**
  - A organização da prova deve assegurar que as localidades estão preparadas para oferecer alojamento (quando necessário). Sempre que houver necessidade de estadia, os clubes devem fazê-lo para os elementos estritamente necessários.
  - A organização e os organismos independentes devem tentar uniformizar os processos de alojamento, para garantir a máxima segurança de todos os intervenientes no campeonato.
  
- **Reunião de Delegados:**
  - A reunião de delegados decorrerá via videoconferência (ZOOM), 2 dias antes da competição. No dia da prova, será realizado um briefing com os delegados dos clubes, onde serão partilhadas as informações mais relevantes à realização do evento e às condicionantes do local;
  - As alterações ao programa resultantes da reunião virtual, serão partilhadas pelos canais geralmente utilizados pela organização. O organizador deve criar um grupo WhatsApp com os delegados/treinadores, onde partilha as informações que considerar pertinentes, evitando assim a necessidade de deslocação aos locais destinados à organização.
  - A organização deve partilhar os programas por via digital. Para além das vias digitais (Facebook, WhatsApp e E-mail) só em casos muito excecionais a organização entregará documentos em papel.
  - A organização não irá colocar anúncios em papel no local da prova (programas, resultados...), a fim de evitar aglomerados em determinados locais.
  
- **Tendas das Equipas e Zona de descanso:**
  - Cada equipa é responsável por trazer as suas tendas e por manter a desinfeção das mesmas e do local que lhes é destinado.
  - Os atletas são aconselhados a utilizar apenas a zona destinada ao seu clube para descanso ou sempre que se encontrem fora das dinâmicas de competição.



- Será indicado pela organização, quais os espaços a utilizar pelos clubes, em conformidade com a localização e com as regras impostas pelas autoridades de saúde locais e nacionais.
- O acesso às tendas e aos locais de repouso deve ter explícito qual a circulação a utilizar (entradas e saídas). Deve evitar-se ao máximo o cruzamento de pessoas, nomeadamente de clubes diferentes.
- Acompanhamento de Provas:
  - O acompanhamento das provas deve ser feito exclusivamente na pista destinada para o efeito, e só será permitido a uma pessoa por clube. Este, deverá estar devidamente identificado e, sempre que estiver a utilizar a pista de bicicletas, utilizar máscara.

## **15. Cerimónias Protocolares:**

- As cerimónias protocolares deverão decorrer em um dos seguintes formatos:
  - **Opção A:**
    - A cerimónia decorre no formato habitual. Os 3 primeiros lugares dirigem-se após a Final A, pela água, à zona de entrega de medalhas, onde receberam as suas medalhas, sem cumprimentos, ao pescoço. O responsável pela entrega de medalhas deve usar máscara em toda a cerimónia, e desinfetar as mãos antes e após a colocação das medalhas.
    - As diferentes equipas não poderão entrar em contacto físico, inclusivamente nos momentos dos registos fotográficos.
    - A organização deve ter o mínimo de pessoas envolvidas no processo de preparação e entrega das medalhas
  - **Opção B:**
    - Os 3 primeiros classificados deslocam-se, logo após a Final A, ao pontão da entrega de medalhas, e receberão as suas medalhas sem sair das embarcações.

- Haverá apenas uma pessoa responsável por entregar as medalhas aos medalhados, desinfetando as mãos frequentemente e usando sempre a máscara. A cerimónia deverá ser devidamente anunciada pelo speaker da prova. (nos casos em que exista).
  - A organização deve ter o mínimo de pessoas envolvidas no processo de preparação e entrega das medalhas
- **Opção C:**
- Não há cerimónia protocolar.
  - Os clubes devem designar uma pessoa que seja responsável por levantar as medalhas correspondentes aos seus clubes, logo após a Final A. (zona a designar)

## **Anexo 1**

### **Termo de Responsabilidade:**

Eu, \_\_\_\_\_ atleta do clube \_\_\_\_\_ nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ declaro que não apresentei / apresentei (riscar o que não interessa) sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias, não representando / representando assim um risco para os restantes agentes da competição.

Mais informo que não testei / testei positivo ao COVID-19 nos meses prévios à competição.

Declaro também, que tomei conhecimento das regras e procedimentos a adotar durante todo o campeonato, ajudando assim a contribuir para o sucesso dos mesmos e da manutenção da saúde pública.

**Data:** \_\_\_\_\_

**Atleta:**

\_\_\_\_\_

**Encarregado de Educação:** (atletas menores de 18 anos)

\_\_\_\_\_

## Anexo 2

### Questionário de Saúde Pré-Evento:

<b><u>Nome</u></b>	
<b><u>Morada</u></b>	
<b><u>Telemóvel</u></b>	
<b><u>Email</u></b>	
<b><u>Países visitados nos últimos 14 dias</u></b>	

	<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
<b><u>Teve contacto com alguém que tenha estado infetado com Covid-19?</u></b>		
<b><u>Prestou cuidados a pessoas infetadas com Covid-19?</u></b>		
<b><u>Partilhou espaços (aulas/trabalho...) com pacientes de Covid-19?</u></b>		
<b><u>Viajou com pacientes de Covid-19 ou partilhou meios de transporte?</u></b>		
<b><u>Esteve em quarentena?</u></b>		
<b><u>Testou positivo para Covid-19?</u></b>		
<b><u>Teve algum dos sintomas nos últimos 14 dias?</u></b>		
▪ <b><u>Febre</u></b>		
▪ <b><u>Tosse</u></b>		
▪ <b><u>Cansaço</u></b>		
▪ <b><u>Dispneia</u></b>		
▪ <b><u>Garganta Inflamada</u></b>		
▪ <b><u>Dor no peito</u></b>		
▪ <b><u>Congestão Nasal</u></b>		
▪ <b><u>Arrepios</u></b>		
▪ <b><u>Náuseas/Vómitos/Diarreia</u></b>		