



## Regras e Procedimentos de Segurança

*Elaborado por:*

*Naval Remo*

21/06/2021 V0

## Hot Spots:



Figura 1 – Hot Spots

### Estacionamento

Estacionamento livre a 50 metros da Praia do Forte no Parque das Gaivotas.

### Zona de espetadores, familiares e público em geral

O local ideal para assistir às várias Regatas sem violar as regras de espaçamento social e evitando os aglomerados populacionais é ao longo do Molhe Norte paralelo às Pistas.

### Almoço - Jet 7.5

O Almoço será servido no Jet 7.5 para todos os inscritos durante um período relativamente dilatado para evitar ajuntamentos no restaurante.

### Posto Náutico da Naval Remo

Local onde se guardarão as embarcações (antes e no final das regatas) e onde se poderão utilizar os Balneários e Casas de Banho.

### Praia do Forte:

Na Praia haverá Zonas delimitadas para permitir a realização da Regata (Ver Figura 2), sem interferir com os banhistas que utilizam a Praia.

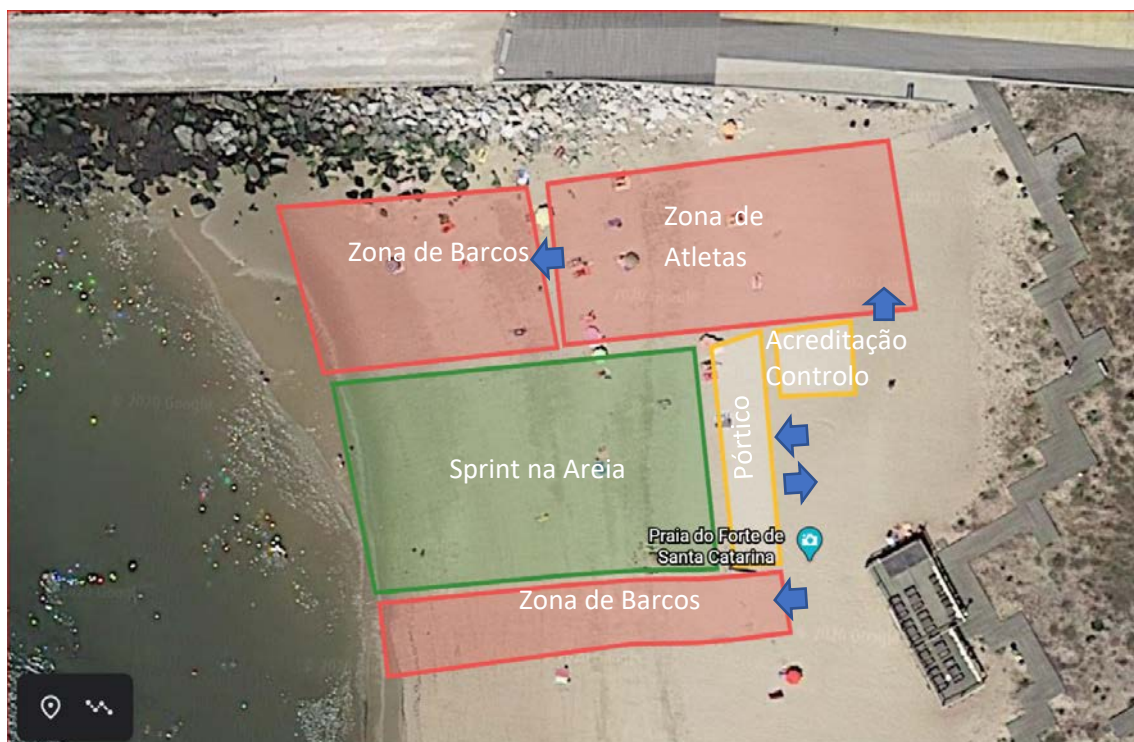


Figura 2 – Detalhe da Zona de Praia

## Regras e Procedimentos

Em virtude do momento em que vivemos com a Pandemia provocada pelo Vírus COVID-19, iremos implementar algumas medidas no sentido de ir ao encontro das orientações da DGS, demais entidades, nomeadamente do Delegado de Saúde Local, e minimizar eventuais riscos de contágio garantindo segurança geral ao evento e respetivos participantes.

## Accreditação e Controlo

Todos os Atletas, Treinadores, Delegados e Dirigentes devem efetuar a sua acreditação junto da Organização da Regata, localizada na tenda ao lado do Pórtico na Praia do Forte.

Esta acreditação servirá para dar acesso às zonas mais restritas da Praia e Posto Náutico da Naval, constando do seguinte:

- Verificação de inscritos;
- Medição da temperatura corporal (usando termómetros sem contacto);
- Após controlo receção de pulseira para aceder às Zonas restritas de Atletas e embarcações na Praia, bem como instalações do Posto Náutico da Naval.

Basta fazer a acreditação no 1º dia, sendo obrigatório o uso da pulseira durante toda a Regata.

### **Regras Gerais de Segurança e Higiene:**

- Evitar aglomerados de pessoas;
- Manter o distanciamento social de 2 metros;
- Usar máscara;
- Lavar as mãos com regularidade;
- Desinfetar as mãos com solução alcoólica;
- Cumprir regras de etiqueta respiratória.

### **Regras específicas para Atletas e participantes dos Clubes:**

- Para entrar na Zona da Praia definida para os Atletas é obrigatório efetuar a Acreditação no ponto definido pela Organização para Acreditação e Controlo;
- Efetuar desinfeção de mãos e superfícies com solução alcoólica e solução clorada (2% a 5%) respetivamente (se for o caso). A organização colocará à disposição dos Atletas e participantes dos clubes os produtos de higienização e desinfeção;
- Usar máscara sempre que possível;
- Desinfetar as mãos várias vezes;
- É proibida a partilha de garrafas de água ou outro material pessoal;
- Cumprir regras gerais no aplicável.

### **Embarcações e Palamenta:**

Alguns barcos terão de ser partilhados entre as várias tripulações do clube e entre alguns clubes, sendo aconselhável que cada Clube traga os respetivos Remos.

Será efetuado um planeamento da Regata no sentido de minimizar a partilha de barcos entre tripulações de clubes diferentes.

Todos os barcos e respetiva palamenta devem ser desinfetados após cada utilização pela equipe de desinfeção fornecida pela Organização. Admite-se que cada Clube tenha a sua equipa própria de suporte à Regata e de Higienização dos barcos.

### **Antes da Regata:**

**Na reunião de delegados dos clubes que se realizará via Zoom, no dia 29 de julho às 21H30, serão relembradas e explicadas todas as regras de higiene e segurança.**

Todos os Atletas, Treinadores e Dirigentes devem dirigir-se ao Ponto de Acreditação e Controlo para efetuarem o procedimento de segurança acima referido e receberem a pulseira para participação na Regata e puderem estar / circular pelas Zonas restritas delimitadas na Praia.

Será criado um grupo no WhatsApp com dirigentes e treinadores para coordenação da Regata e partilha de informação relevante.

O público (essencialmente familiares dos Atletas), deverá estar disperso ao longo do Molhe Norte, devendo ser evitados aglomerados ou ajuntamentos. Para o efeito haverá policiamento por parte da Polícia Marítima para prevenir eventuais situações mais complicadas.

#### **Durante as Regatas:**

- A Organização colocará à disposição de todos os intervenientes solução alcoólica para desinfeção de mãos;
- A Naval Remo fará a articulação entre as várias entidades, nomeadamente Delegado de Saúde Local, Polícia Marítima e outras relevantes;
- Haverá **espaço segregado para os Atletas** não sendo permitida a entrada a pessoas que não sejam portadoras de uma pulseira identificativa fornecida no momento de acreditação e controlo;
- O Posto Náutico da Naval coloca à disposição dos Atletas os seus **Balneários e Chuveiros**, devendo ser cumpridas as seguintes regras:
  - Máximo de lotação por Balneário (masculino e feminino) – 10 Atletas em simultâneo;
  - Os cabides devem garantir o distanciamento social, encontrando-se devidamente assinalados aqueles que não se poderão utilizar;
  - Só será possível utilizar 2 chuveiros simultaneamente, garantindo assim um espaçamento de 2,5 metros;
  - Haverá limpeza e higienização dos Balneários e Chuveiros durante este período.
- Toda a prova será conduzida pela Federação Portuguesa de Remo.

#### **Casos Suspeitos**

Pessoas com:

- Sintomatologia anormal não relacionada com a competição nomeadamente: febre, tosse, mialgias intensas não relacionadas com o treino, fraqueza muscular, cefaleias falta de ar, perda de sabor ou de cheiro;
- Coabitação com caso confirmado de Covid-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
  - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de Covid-19 (sem uso de EPI);
  - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV2;
  - Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de Covid-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
  - Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
  - Viagem com caso confirmado de COVID-19;
  - Prestação direta de cuidados ao doente.

Preenchem os requisitos que indiciam **uma forte probabilidade de contaminação pelo vírus**.

Nestes casos Atletas, Dirigentes, Treinadores e Familiares **não devem participar no evento**, sendo uma responsabilidade social individual comunicar o facto ao seu Clube, que tomará as devidas precauções para evitar contágio e propagação da doença.

No caso de algum Atleta, Dirigente, Treinador ou acompanhante de Atletas durante a realização do evento manifestar os sintomas acima indicados devem-se afastar de imediato avisando os responsáveis do Clube e os elementos da Organização. Para os **casos suspeitos ou situações como as que se descreveram anteriormente** (todas elas tratadas como suspeitos), devem ser implementadas de imediato as seguintes medidas:

- **Atletas:**
  - Avisar Delegado do Clube;
  - Prosseguir para Posto Náutico – Sala de isolamento COVID 19;
  - Aguardar pelas indicações que os responsáveis de Saúde Local (Delegado de Saúde) fornecerem.
- **Clubes:**
  - Verificar eventuais possibilidades de contágio, devendo acatar as indicações do responsável de Saúde Local.

Todos os participantes nesta Regata devem ter a consciência que o risco não é nulo e havendo algum caso suspeito ou confirmado terão de se adotar as medidas de contingência acima referidas, com eventual impacto direto na realização do evento.

**É por isso uma responsabilidade social que partilhamos entre todos, devendo-se cumprir com todas as regras preventivas de proteção individual, pois só assim estaremos a contribuir para a salvaguarda da integridade física geral mantendo, de igual modo, as condições para a prática de Remo em segurança.**