



**CENTRO DE ATLETISMO
DO PORTO**

**MEETING ATLETISMO
Porto**



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

ACESSO ÀS INSTALAÇÕES - PARQUE DESPORTIVO DE RAMALDE -

- O acesso às instalações do Parque Desportivo de Ramalde será permitido apenas para os atletas, treinadores, juízes, elementos da organização e outros agentes devidamente autorizados e credenciados;
- Todos os intervenientes serão objecto de registo da hora de entrada e saída das instalações, no qual deverá ainda constar o nome, contacto e endereço electrónico;
- Todos os atletas para entrar nas instalações do Parque Desportivo de Ramalde deverão ser portadores do termo de responsabilidade;
- A confirmação da presença dos atletas no evento será efetuada à entrada das instalações Desportivas, por parte dos elementos da arbitragem;
- Todos os intervenientes ao aceder às instalações do Parque Desportivo de Ramalde serão sujeitos à medição da temperatura corporal, higienização das mãos e terão obrigatoriamente que usar máscara ou viseira;
- Recomenda-se a todos os intervenientes que durante a realização do evento mantenham o distanciamento social, etiqueta respiratória e a higienização das mãos, conforme recomendação da DGS.
- Todos os clubes terão uma área destinada na bancada, devidamente identificada e onde os treinadores e atletas deverão permanecer sempre que não estiverem em competição.
- Na bancada será obrigatório o uso de máscara para todos os intervenientes que aí se encontrarem.
- Não haverá balneários, pelo que os atletas deverão chegar já equipados.



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

ACESSO AO LOCAL DA COMPETIÇÃO - PISTA DE ATLETISMO E SETOR DE LANÇAMENTOS -

- O acesso ao local de cada prova apenas será permitido aos atletas, treinadores (apenas nas provas destinadas a atletas benjamins e infantis, num máximo de três treinadores por clube), juizes, elementos da organização e outros agentes devidamente autorizados e credenciados.
- O acesso e regresso das competições de pista far-se-á por entradas e saídas distintas, pelo que não haverá cruzamento de atletas entre as diversas competições;
- O acesso e regresso às competições de lançamentos far-se-á por entradas e saídas distintas, pelo que não haverá cruzamento de atletas entre as diversas competições;
- O acesso e abandono da bancada far-se-á por entradas e saídas distintas, pelo que não haverá cruzamento entre os diversos agentes;
- A câmara de chamada para as provas de pista será efetuada na entrada designada para o efeito e os atletas serão devidamente acompanhados por elementos da organização até ao local da partida e no final da prova, desde a saída da pista até à entrada da bancada.

LOCAL DE AQUECIMENTO PARA A COMPETIÇÃO

O aquecimento dos atletas para a competição será efetuado fora da pista de atletismo, em área devidamente identificada



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

PROCEDIMENTOS EM COMPETIÇÃO

50 / 60 METROS

- Os atletas deverão permanecer junto à câmara de chamada. Após a chamada efetuada pelo elemento da arbitragem, os 6 atletas serão devidamente acompanhados por elementos da organização até ao local da partida e no final da prova, desde a saída da pista até ao acesso à bancada.
- Os blocos de partida serão higienizados entre as partidas das diversas séries.
- No local da prova haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.

60 METROS BARREIRAS

- Os atletas deverão permanecer junto à câmara de chamada. Após a chamada efetuada pelo elemento da arbitragem, os 6 atletas serão devidamente acompanhados por elementos da organização até ao local da partida e no final da prova, desde a saída da pista até ao acesso à bancada.
- Os blocos de partida e as barreiras serão higienizados entre as partidas das diversas séries.
- No local da prova haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

500 / 600 / 1000 METROS

- Os atletas deverão permanecer junto à câmara de chamada. Após a chamada efetuada pelo elemento da arbitragem serão devidamente acompanhados por elementos da organização até ao local da partida e no final da prova, desde a saída da pista até ao acesso à bancada.
- No local da prova haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.

SALTO EM COMPRIMENTO

- Os atletas deverão aguardar, antes de serem chamados para cada ensaio em local devidamente identificado e deverão manter o distanciamento social necessário.
- A caixa de areia será higienizada após a realização de cada ensaio.
- No local do concurso haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.
- No final do concurso serão encaminhados por elementos da organização para a saída de acesso à bancada.
- O acompanhamento dos atletas no trajecto entre o local da competição e a bancada deverá ser efetuada com o acompanhamento do respectivos treinadores e/ou com o apoio de pessoal da organização.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

SALTO EM ALTURA

- Os atletas deverão aguardar, antes de serem chamados para cada ensaio em local devidamente identificado e deverão manter o distanciamento social necessário.
- O colchão de saltos será higienizado após a realização de cada ensaio.
- No local do concurso haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.
- No final do concurso serão encaminhados por elementos da organização para a saída de acesso à bancada.
- O acompanhamento dos atletas no trajecto entre o local da competição e a bancada deverá ser efetuada com o acompanhamento do respectivos treinadores e/ou com o apoio de pessoal da organização.

ARREMESSO DE BOLA

- Os engenhos serão devidamente higienizados antes de serem entregues aos atletas na altura de cada ensaio;
- Os atletas deverão aguardar, antes de serem chamados para cada ensaio em local devidamente identificado e separados por uma distância de 3 metros entre si.
- No local do concurso haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.
- No final do concurso serão encaminhados por elementos da organização para a saída de acesso à bancada.
- O acompanhamento dos atletas no trajecto entre a saída para bancada e a entrada na mesma deverá ser efetuada com o acompanhamento do respectivos treinadores e/ou com o apoio de pessoal da organização.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

LANÇAMENTO DO PESO

- Os engenhos serão devidamente higienizados antes de serem entregues aos atletas na altura de cada ensaio;
- Os atletas deverão aguardar, antes de serem chamados para cada ensaio em local devidamente identificado e deverão manter o distanciamento social necessário.
- No local do concurso haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.
- No final do concurso serão encaminhados por elementos da organização para a saída de acesso à bancada.
- O acompanhamento dos atletas no trajecto entre o local da competição e a bancada deverá ser efetuada com o acompanhamento do respectivos treinadores e/ou com o apoio de pessoal da organização.

LANÇAMENTO DO DISCO

- Os engenhos serão devidamente higienizados antes de serem entregues aos atletas na altura de cada ensaio;
- Os atletas deverão aguardar, antes de serem chamados para cada ensaio em local devidamente identificado e deverão manter o distanciamento social necessário.
- No local do concurso haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.
- No final do concurso serão encaminhados por elementos da organização para a saída de acesso à bancada.
- O acompanhamento dos atletas no trajecto entre o local da competição e a bancada deverá ser efetuada com o acompanhamento do respectivos treinadores e/ou com o apoio de pessoal da organização.

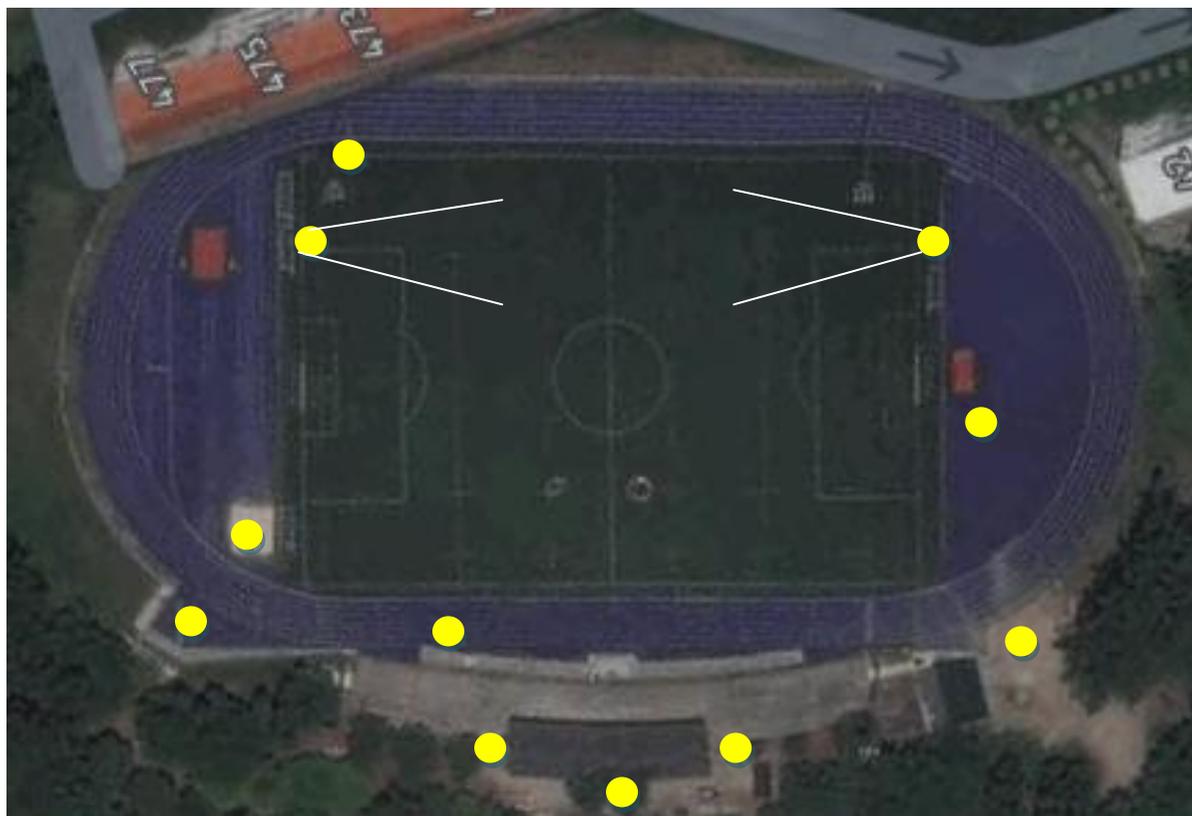
PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

LANÇAMENTO DO MARTELO

- Os engenhos serão devidamente higienizados antes de serem entregues aos atletas na altura de cada ensaio;
- Os atletas deverão aguardar, antes de serem chamados para cada ensaio em local devidamente identificado e deverão manter o distanciamento social necessário.
- No local do concurso haverá solução alcoólica para a higienização das mãos pelos atletas.
- No final do concurso serão encaminhados por elementos da organização para a saída de acesso à bancada.
- O acompanhamento dos atletas no trajecto entre o local da competição e a bancada deverá ser efetuada com o acompanhamento do respectivos treinadores e/ou com o apoio de pessoal da organização.

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

**IDENTIFICAÇÃO DOS LOCAIS COM
DISPONIBILIZAÇÃO DE SOLUÇÃO ALCOOLICA**



- Entrada de acesso ao Parque Desportivo de Ramalde
- Entrada de acesso à bancada
- Saída da bancada
- Local de abandono da pista
- Partida das provas de 50 metros / 60 metros e 60 metros barreiras
- Partida das provas de 500 metros / 600 metros e 1000 metros
- Local norte e sul do arremesso de bola
- Local do salto em comprimento
- Local do salto em altura

IDENTIFICAÇÃO DOS LOCAIS DE ACESSO

INSTALAÇÕES PARQUE DESPORTIVO DE RAMALDE



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

SETOR DE LANÇAMENTOS



➡ Entrada de acesso ao sector de lançamentos

➡ Saída do sector de lançamentos

▭ Área destinada aos atletas

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

DISTRIBUIÇÃO DAS EQUIPAS NA BANCADA



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

PISTA DE ATLETISMO



→ Entrada de acesso à pista → Saída da pista → Entrada de acesso à bancada

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 - Meeting Atletismo Porto 2020

MONITORIZAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS - ZONA DE ISOLAMENTO

Haverá no local um espaço isolado, devidamente identificado, para receber eventuais casos suspeitos de infecção por COVID-19.

Esse espaço, situado no balneário normalmente atribuído às equipas de arbitragem, e estará dotado do seguinte material:

- 1 Cadeira
- 1 pack de garrafas de água;
- 1 telefone / telemóvel;
- Máscaras cirúrgicas
- Luvas
- Álcool Gel
- Manual de procedimentos

Identificado algum caso suspeito, o mesmo será reencaminhado para o local designado e contactado o elemento da organização definido para essa tarefa.

Já no interior da área de isolamento, conforme instrução disponível na área:

- Higienizar as mãos
- Colocar a máscara cirúrgica,
- Ligar SNS 24: 808 24 24 24 e seguir as orientações fornecidas

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



II – Orientações para a lavagem das mãos com água e sabão

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00 Molhe as mãos

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados

04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07 Enxague as mãos com água

08 Seque as mãos com um toalhete descartável

III – Orientações para a lavagem das mãos com solução à base de álcool

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS
(com uma solução à base de álcool)

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

01

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

02

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

04

Palma com palma com os dedos entrelaçados

05

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

06

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

IV – Orientações para a correta utilização das máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2º** **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 3º** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4º** **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1º** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2º** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- 2º** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3º** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4º** **LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



V – Orientações para a correta utilização das luvas

COVID-19

USO DE LUVAS

Use luvas apenas nos procedimentos em que for aconselhável e estritamente necessário. Quando mal utilizadas, funcionam como um meio de propagação do vírus. Se for necessário usar luvas, coloque-as só no momento exato em que vai precisar e remova-as imediatamente após o uso. Antes e após usar luvas, é importante higienizar as mãos

CUIDADOS NA COLOCAÇÃO

Lave corretamente as mãos antes de colocar as luvas



Retire a 1.ª luva da caixa original



Segure a 1.ª luva com a palma da mão virada para cima, junto ao punho, evitando tocar nas partes externas da luva



Coloque a 1.ª luva, puxando apenas pelo punho até ajustar bem à mão



Retire a 2.ª luva, com a mão sem luva, pela parte interna junto ao punho



Coloque a 2.ª luva agarrando-a pela parte externa do punho, de forma a evitar tocar no braço.



Depois de colocadas as luvas, as mãos não devem tocar em nada que não o objetivo para o qual foram colocadas

CUIDADOS NA REMOÇÃO



Pegue numa luva pelo punho e puxe-a completamente, sem tocar na pele ou na parte externa



Puxe completamente a 2.ª luva pelo punho ficando a parte contaminada para dentro



Coloque a mão sem luva na parte interior da 2.ª luva junto ao punho



Puxe completamente a 2.ª luva pelo punho, até que as duas luvas fiquem totalmente enroladas uma na outra com a face interna para fora

Descarte as luvas para o contentor de resíduos e lave corretamente as mãos

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS