

## PLANO DE SEGURANÇA COVID-19 SWIMRUN PORTUGAL

### 1) INTRODUÇÃO

De acordo com os dados da Direção Geral da Saúde (DGS) sobre o Coronavírus (COVID-19) e a Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, de 31 Julho de 2020, a Federação de Triatlo de Portugal, com vista à reabertura da modalidade, elaborou um Plano de Contingência para delinear as principais medidas de prevenção e controlo a implementar no âmbito das Competições Desportivas.

Com base nas directrizes desse Plano, a Associação Swimrun Portugal elaborou o novo Plano de Segurança, enquadrado à realidade do Swimrun, incorporando também as recentes orientações da DGS de 25 de Agosto 2020 para Desporto e Competições, onde foi a modalidade foi **classificada de baixo risco**.

O presente plano será revisto e atualizado sempre que seja necessário, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou exigências por parte das autoridades competentes.

### 2) CONDUTA GERAL DE TODOS OS PARTICIPANTES

Todos os participantes devem colocar em prática as seguintes medidas:

- Distância social de 2 metros entre todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff e voluntários;
- Todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, devem frequentemente higienizar as mãos, através de lavagem das mãos (com água e sabão) ou fricção anti-séptica (com solução anti-séptica de base alcoólica);
- Todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores devem respeitar as medidas de etiqueta respiratória;
- Todos os participantes são aconselhados a usar máscara, com exceção dos atletas no momento competitivo;
- É estritamente proibida a partilha de equipamentos ou materiais, principalmente de garrafas de água, bidons e copos;
- Caso algum participante se sinta doente ou apresente sintomas de doença não deverá comparecer no local de prova, devendo informar a organização por email ou telefone;

### 3) SECRETARIADO / BRIEFING PROVA

- O secretariado Swimrun Portugal será realizado no exterior. A fila de espera irá estar bem sinalizada, com marcas definidas no chão a indicar a distância de 2 metros definida pela DGS;
- Todo o staff ou colaboradores irão estar equipados com máscara e luvas;

- No secretariado irá 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);
- Na altura da entrega dos dorsais, os atletas terão de assinar uma declaração (enviada previamente por email) em que não apresentam sintomas de doença nos últimos 15 dias;
- Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual;
- O briefing da prova será filmado e publicado on-line na página SWIMRUN PORTUGAL no Facebook @swimrunportugal e no canal Youtube.

#### **4) TRANSPORTE PARA O INICIO DA PROVA**

- Caso haja um transporte organizado até o início da prova, os atletas deverão seguir as orientações da equipa Swimrun PT. Haverá espaço suficiente para todos no transporte;
- Este transporte é somente destinado aos participantes da prova;
- O uso de máscara é obrigatório por parte dos atletas durante todo o transporte.

#### **5) CAIXAS DE SAÍDA**

- As caixas de saída irão ter dimensão suficiente para que todos possam estar e manter o distanciamento social de 1m entre cada atleta;
- Antes da entrada nas caixas de saída, os atletas terão de passar pelo Ponto Controlo, para a medição da temperatura corporal, sendo impedido de participar na prova todo o atleta cuja temperatura corporal seja superior a 37,5º;
- A caixa inicial será segmentada em grupos no máximo de 30 pessoas. Irão ser avaliadas as saídas em modo “rolling start” caso não seja possível manter o distanciamento social,
- Irão ser colocados contentores de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) para a colocação das máscaras descartáveis após entrada na caixa de saída.

#### **6) DURANTE A PROVA**

- Caso tenha algum sintoma de má disposição ou se sinta doente, isole-se e alerte um membro da organização;
- Evite, sempre que possível, o contato físico;
- Mantenha distância segura de outras pessoas;
- Não necessita de usar a máscara.

## 7) ABASTECIMENTOS

- Os abastecimentos terão espaço extra para garantir que a distância de segurança seja mantida;
- Todo o staff e voluntários que estarão a trabalhar nos abastecimentos irão usar máscaras e luvas descartáveis;
- O abastecimento líquido será vertido para os copos reutilizáveis que os atletas irão transportar e em caso de necessidade para copos descartáveis;
- O abastecimento sólido irá ser fornecido na forma de barras embaladas individualmente, bananas com casca e similares;
- Todo o abastecimento líquido e sólido irá sendo disposto na mesa de abastecimento pelo Staff evitando assim o contacto entre atletas e voluntários;
- Os atletas serão obrigados a deixar todo o lixo nos caixotes de lixo existentes para o efeito no abastecimento;
- ACONSELHAMOS que os atletas tragam os seus próprios geis e transportem um soft flask durante a prova.

## 8) META

- O funil de meta deve ser dividido em diferentes corredores de 2m de largura para que os atletas possam manter o distanciamento social;
- Todo o staff e voluntários irão usar máscaras faciais e luvas descartáveis.
- À chegada da meta, será entregue uma máscara a cada atleta;
- Os atletas e as equipas serão recebidas por um diretor de prova com máscara;
- A fita de meta só deve ser usada uma vez por prova e desinfetada para cada utilização;
- Os participantes terão que recolher a sua própria medalha;
- O abastecimento final será entregue num saco plástico fechado aos atletas que devem abandonar, logo que possível, a zona de meta;
- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscara e luvas descartáveis;
- É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário;
- 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.

## 9) ENTREGA DE PRÉMIOS

- A entrega de prémios será realizada numa área ao ar livre em que haja espaço suficiente para que todos mantenham o devido distanciamento social;
- O pódio deverá assegurar 2 metros de distância entre cada atleta. Não será permitido contacto físico como apertos de mão, abraços ou beijos;
- É necessário avaliar a necessidade de realizar a mesma. Poderá preferir-se uma situação de entregar prémios apenas aos 3 primeiros absolutos;
- Serão os próprios atletas a recolher os troféus da bandeja;

- Os atletas deverão usar máscara durante toda a cerimónia de entrega de prémios

#### **10) DEPOIS DA PROVA**

- Se apresentar sintomas Covid-19 ou ficar doente dentro de uma semana a partir do fim de semana de prova, agradecemos que informe a organização Swimrun Portugal. mais rápido possível, para que possamos informar todos os outros atletas e staff para se auto-isolarem.