



PLANO DE CONTINGÊNCIA E SEGURANÇA COVID-19

(Resumo para Atletas e treinadores)

**Campeonato Nacional de BodySurf
2020**

Enquadramento

O presente documento resume as medidas de prevenção e procedimentos específicos para a prova de Sub 18 e Open, a realizar nos dias 24 ou 25 de Outubro de 2020 em Cascais, especificamente para enquadramento para Atletas e Treinadores.

A aplicação das recomendações e orientações do presente plano de contenção e segurança será efetuada de forma conjunta pela Federação Portuguesa de Surf e por cada um dos clubes organizadores das provas, contanto com a assessoria técnica dos Médicos do Mundo, devendo obedecer a um planeamento prévio conjunto, por forma a acautelar a existência e disponibilização de todos os recursos necessários à sua prossecução.

Acesso ao recinto de prova

As pessoas autorizadas a aceder ao recinto de prova são o Staff Técnico, Staff não Técnico, Staff de produção local.

Os atletas e treinadores não terão acesso ao interior do recinto, para além da recolha da licra de competição e, pontual e justificadamente, para esclarecimentos técnicos ou obrigações media que não possam ser cumpridas noutra local.

A circulação dentro da zona de prova e zonas técnicas está interdita a visitantes e público em Geral.

Recinto de prova

-Podium: zona destacada e ao ar livre, para utilização pontual durante a entrega de prémios da competição sem público, com acesso vedado e exclusivo aos atletas;

-Beach Marshall e Licras de competição: zona ao ar livre com sombra com permanência de 2 pessoas e com acesso pontual para as atletas (exclusivamente para entrega e recolha de licras de competição). Após toda e qualquer utilização, as licras serão passadas por solução aquosa

com desinfetante onde permanecerão pelo menos 20 minutos (com cloro ou outro produto equivalente), posteriormente em solução aquosa com detergente e finalmente colocadas a secar com incidência direta do sol. Existirão 4 conjuntos de 4 licras que deverão ser utilizadas de forma

rotativa.

-Placard de informações: Todas e quaisquer informações devem privilegiar suporte digitais e sem exibição física, sendo que serão dispostas apenas as folhas de informação estritamente necessárias por razões técnicas. Só é permitida a consulta individual por curtíssima duração e/ou sem permanência.

Transporte de passageiros

-A utilização de veículo próprio deve ser incentivada de forma a limitar o contacto com outros;
-Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras; A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento. Desejavelmente a lotação máxima de veículos ligeiros de passageiros deverá ser limitada a 2 pessoas. Para veículos de 9 lugares ou maiores, evitar que mais de uma pessoa viaje por fila de assentos, mantendo o máximo de distância possível entre os ocupantes.

-Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
-Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier, bem como das superfícies de contacto de passageiros e condutor.

Tenda/Espaço de atletas

Pelas contingências decorrentes do quadro de saúde atual em que as provas se desenrolam, não haver

Procedimento de check-in de atletas

No momento da chegada ao local da prova, no dia da prova, todos os atletas e treinadores deverão deslocar-se ao local de check-in para aplicação de protocolo de vigilância médica (medição de temperatura com termómetro de infravermelhos e pequeno questionário clínico), após o que receberão a respetiva acreditação para o evento. Recomenda-se a não participação no evento (atletas e staff) de grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

Responsáveis pelo Plano de Contingência

O Campeonato Nacional de Bodysurf designou uma coordenação responsável por elaborar e rever o presente Plano de Contingência, sendo que a sua operacionalização será efetuada etapa a etapa com o(s) responsável(eis) dos clubes organizadores.

A comunicação do mesmo junto dos clubes, atletas e demais entidades envolvidas será efetuada pela Federação Portuguesa de Surf, enquanto entidade responsável pela organização do Circuito.

Responsáveis pelo Plano de Contingência

Nome	Função	Contactos
Tiago Matos	Coordenador FPS	967065237
António Pedro	Representante do Clube Organizador	961522732
António Pedro	Diretor de Prova	961522732

Os Responsáveis pelo Plano de Contingência podem solicitar suporte ou clarificar situações/informações às diferentes áreas de gestão do Campeonato Nacional de Bodysurf inclusive a agentes externos ao circuito.

Gestão de Casos Suspeitos

A organização da prova, avaliará diariamente a temperatura de atletas em competição e de todo o staff do evento;

Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o atleta ou membro do staff do evento estiver na estrutura da prova, ficará impossibilitado de competir ou desempenhar as suas tarefas, devendo iniciar os seguintes procedimentos:

Qualquer atleta ou membro do staff do evento com sinais e sintomas de COVID-19 (quadro respiratório agudo de tosse, ou febre, ou dispneia/dificuldade respiratória), deve contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou Linha da Unidade de Saúde Familiar ou Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (Norma N. °004/2020, DGS);

O atleta ou membro do staff do evento deve usar máscara cirúrgica, colocada pelo próprio;

O SNS24 definirá os procedimentos adequados à situação;

Deverá ser seguido o plano de atuação do evento escrito para estes casos, que seja do conhecimento dos atletas e membro do staff do evento, contendo procedimento para que identifique claramente com quem contactar, para onde se dirigir e como proceder caso apareçam sintomas;

Trajeto e Área ou Sala de Isolamento definidos;

Material de proteção individual e produtos básicos na área/sala de isolamento;

Protocolo de ativação de entidades de saúde; Protocolo de limpeza da área/sala de isolamento após utilização;

Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o atleta ou membro do staff técnico estiver fora da estrutura da prova, deve manter-se no domicílio/alojamento ou deslocar-se para o mesmo e contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), Linha da Unidade de Saúde Familiar ou Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados, que definirá os procedimentos adequados à situação.

ANEXO

Cartaz informativo – Recomendações Gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



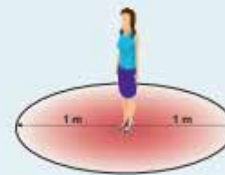
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



ANEXO

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
 DGS
Direção-Geral de Saúde

ANEXO

Cartaz Informativo – Uso Adequado de Máscara

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.

#SBAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMDSOM
#UMCONSELHODADGS



