

COVID-19
guia de procedimentos para a
organização de competições de
atletismo na R.A.M.

Introdução

É sabido que o combustível que motiva a prática desportiva e a busca sistemática pela excelência é a competição. As vicissitudes e constrangimentos provocados por esta pandemia implicaram a necessária interrupção da atividade competitiva a que a nossa modalidade, naturalmente, não foi poupada.

Ainda assim, os nossos atletas mais destacados e muitos outros dos que constituem o grosso do pelotão do atletismo não esmoreceram e continuaram a treinar em suas casas ou nas estradas e trilhos da nossa ilha, respeitando sempre as imposições e recomendações das autoridades.

Recentemente, foi possível, ainda com muitas restrições e cuidados redobrados, retomar o treino na pista, que é fundamental para os atletas de maior valia desportiva e para os que se dedicam a disciplinas mais técnicas.

Perante estes factos, sendo o atletismo uma modalidade individual sem contacto físico e praticada ao ar livre, sabendo do forte desejo dos atletas em retomarem a sua atividade competitiva e considerando a evolução favorável da situação epidémica na nossa Região, cumpre-nos como associação representativa da modalidade, apresentar um plano de regresso breve à competição por forma a permitir que os nossos atletas ainda possam colher os frutos da sua dedicada abnegação ao treino e estar preparados para o previsto regresso competitivo no âmbito nacional.

A AARAM considera, no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas e demais agentes desportivos. Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

O presente guia de procedimentos reflete as normativas da Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil da Região Autónoma da Madeira e atende à evolução favorável da situação epidemiológica em Portugal e em particular na Região Autónoma da Madeira.

Este documento poderá ser revisto e atualizado a qualquer momento face à evolução da situação epidemiológica e por determinação do Governo da Região Autónoma da Madeira.

Recomendações gerais

A COVID-19 é uma doença provocada pelo vírus SARS-CoV-2, cujos sintomas principais são: febre, tosse e sensação de falta de ar. Outros sintomas habituais são fraqueza generalizada, dores musculares e dores de cabeça

As principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e das autoridades de saúde locais quanto às precauções básicas de controlo da infeção são as seguintes:

Recomendações básicas de higiene e segurança

Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.

Mantenha uma distância social de 2 metros.

Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).

Evite tocar os olhos, nariz e boca.

Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deite o lenço de papel no lixo);

Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha SRS Madeira: 800 24 24 20.

Medidas preventivas

Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio. Nomeadamente:

- Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica.
 - A participação de atletas não residentes não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas.
 - Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso
-

de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção (nesses casos deve ligar para a linha SRS Madeira: 800 24 24 20).

- No sentido de preservar os grupos populacionais de maior risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos.
 - Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros factores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2.
 - Atletas, treinadores, juízes e outras pessoas da organização devem manter uma adequada conduta de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e a etiqueta respiratória.
 - De acordo com as [recomendações da OMS](#) para a organização de eventos desportivos, deve manter-se um distanciamento físico de, pelo menos, 1 metro entre atletas, treinadores, juízes, espectadores e equipa de suporte (no entanto, sempre que possível, deve garantir-se o distanciamento social de 2 metros).
 - Os equipamentos desportivos utilizados serão regularmente limpos e desinfetados durante a competição.
 - É proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfecção dos mesmos.
 - Os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, linimentos ou quaisquer outros produtos (particular atenção às garrafas de água).
 - Os utentes e funcionários das infraestruturas desportivas devem adotar os devidos mecanismos de proteção individual e devem ser reforçadas as ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos.
 - Antes e depois dos treinos e competições é muito importante lavar as mãos com água e sabão ou com gel hidro-alcoólico.
 - Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.
 - Haverá uma limitação ao número de atletas em competição.
 - Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas, treinadores, juízes e outros elementos da organização, devidamente sinalizado.
 - Haverá um rastreio de temperatura no acesso à zona de competição.
 - Não é permitida a utilização de balneários.
 - As instalações sanitárias devem ser desinfetadas após cada utilização.
 - As cerimónias protocolares serão anuladas ou reduzidas ao mínimo essencial.
 - Os atletas não devem cumprimentar-se nem abraçar-se.
-

- Todos os participantes serão informados sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.

Responsabilidade individual

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

Competições de PISTA

Na sequência da evolução favorável da situação epidemiológica prevê-se o reinício das competições de pista a partir de meados de junho ou início de julho, desde que haja autorização para tal por parte do Governo da Região Autónoma da Madeira.

Para além das medidas preventivas de carácter geral acima enunciadas, serão implementadas nas provas realizadas na época de 2019/2020 as seguintes medidas adicionais:

- **Outras medidas de carácter geral para as provas de pista:**
 - Todos os espaços de trabalho e de competição serão organizados de forma a respeitar a distância social de 2 metros.
 - Também os espectadores devem manter a distância mínima de 2 metros entre si, devendo ser assinalados os lugares permitidos.
 - Não havendo hipótese de respeitar a distância social em espaços fechados onde tenham de operar juízes ou outros elementos da organização, devem ser colocadas barreiras físicas entre esses elementos.
 - Os fluxos de circulação devem ser unidireccionais, de acordo com o plano de utilização das próprias instalações desportivas.
 - As zonas de aquecimento terão a máxima amplitude possível e serão distribuídas de forma a garantir o distanciamento físico entre atletas.
 - Será utilizada uma câmara de chamada por onde se efetua o acesso à pista e onde será realizado o controlo de temperatura.
-

- Os procedimentos da câmara de chamada devem ser tão breves quanto possível para que os atletas não se acumulem e mantenham o devido afastamento físico.
 - Os atletas devem abandonar a pista imediatamente após a realização da sua prova.
 - As inscrições serão feitas antecipadamente e o diretor técnico aceitará as inscrições de acordo com as condições específicas de cada competição.
 - As provas serão organizadas com o número mínimo e indispensável de juízes.
 - O transporte de equipamento pessoal (nomeadamente, engenhos e varas é da responsabilidade de cada atleta).
 - O número de atletas em cada prova será limitado de acordo com o seguinte critério:
 - Concursos - até 8 atletas por prova;
 - Corridas em pistas separadas – até 4 atletas por série;
 - Corridas em linha – até 6 atletas por série.
 - **Programas e horários de competição:**
 - Cada jornada de competição deve ter um número mais reduzido de provas do que o habitual e o intervalo entre as provas terá de ser aumentado, para dar tempo aos procedimentos de desinfeção.
 - A distribuição das provas no programa horário deve ser feita de tal modo que evite a excessiva concentração de atletas, juízes e pessoal da organização na mesma zona da pista.
 - Não serão realizadas mais de 4 provas em simultâneo (máximo de uma corrida e 3 concursos – desde que em locais bem diferenciados da pista) e não deve ser excedido um total de 60 pessoas dentro do espaço da pista (entre atletas, treinadores e juízes).
 - Deve-se evitar utilizar consecutivamente a mesma zona da pista, procurando alternar as zonas de ocupação.
 - O período de aquecimento em pista será reduzido ao mínimo indispensável.
 - **Protocolo de atuação dos juízes:**
 - Manutenção da distância social mínima de 2 metros em todas as circunstâncias.
 - Todos os juízes devem usar máscara de proteção.
 - Não serão convocados juízes com idade igual ou superior a 65 anos.
-

- Não serão convocados juízes com histórico de saúde envolvendo outros factores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2.
 - Devem ser evitados todos os contactos pessoais entre juízes e entre juízes e atletas.
 - O processamento de resultados deve ser realizado através de meios informáticos, evitando a partilha de documentos.
 - Todos os materiais e equipamentos a utilizar pelos juízes deverão ser previamente desinfectados.
 - Deve ser evitada a rotação de juízes, mantendo a sua atuação na mesma função durante cada jornada.
 - Onde haja necessidade de manipulação ou operação de equipamentos por parte dos juízes, devem ser sempre os mesmos a proceder a essas operações (por exemplo, colocação de fasquias, etc).
 - Os atletas não serão autorizados a aproximar-se de nenhum juiz a uma distância inferior a 2 metros.
 - Os juízes zelarão para que os atletas cumpram o distanciamento de segurança.
 - Todas as reuniões necessárias entre juízes deverão ter lugar ao ar livre ou em local amplo e arejado que permita manter a distância de segurança.
 - **Direção técnica da competição**
 - Será assegurada a desinfeção prévia de todos os materiais e equipamentos utilizados durante a competição, bem como a respetiva desinfeção após a realização de cada prova.
 - Os engenhos de lançamentos serão limpos e desinfectados após cada ensaio, recomendando-se, tanto quanto possível, a utilização de engenhos pessoais ou a utilização de um engenho por cada atleta.
 - Serão limpas e desinfectadas as zonas de queda nos saltos no final de cada concurso.
 - Sempre que for possível será utilizada uma zona de queda diferente da zona de queda utilizada no concurso anterior
 - A cada série de corridas em pistas separadas (até 400m) devem alternar-se as pistas ocupadas (por exemplo: série 1 – pistas 1, 3, 5 e 7; série 2 – pistas 2, 4, 6 e 8.
 - Todas as corridas em linha (acima de 400m) serão disputadas realizando a partida e a primeira curva em pistas separadas.
-

- **Treinadores**

- Os treinadores devem permanecer na bancada, na zona mais próxima de cada prova, mantendo a distância de segurança entre si.
- A transmissão de instruções aos atletas deve ocorrer de forma a salvaguardar a distância mínima de segurança de 2 metros.
- Não é permitido o intercâmbio de dispositivos electrónicos (ou outros) entre treinador e atletas.
- Não é permitido o acesso dos treinadores à zona de aquecimento.

- **Espectadores**

- Será sempre salvaguardada a distância social de segurança, planeando a não ocupação de assentos entre cada espectador.
- Os fluxos de circulação de espectadores devem ser unidireccionais e serão devidamente assinalados.
- A organização deverá sempre atender às normas gerais vigentes no momento da competição.

Competições de ESTRADA

1 – Acto de inscrição

Necessidade de adaptar o regulamento das provas às novas exigências. Desde logo, a inclusão de um seguro de cancelamento da prova, para desta forma garantir aos atletas que caso não haja condições de realização do evento, possam ser devolvidas as verbas de inscrição aos mesmos.

Limitação do número de inscritos de acordo com as recomendações do IASaude, relativamente ao número máximo de pessoas em ajuntamentos e em análise do espaço disponível para os vários momentos de prova, em particular *check in*, partida e chegada.

Inclusão no “Kit de participação”, de: uma máscara de protecção para os atletas, bem como o chip e dorsal descartável, para efeitos de classificação.

2 – Check-In

Aumento do número de dias disponíveis para check-in, de modo a que o mesmo possa se realizar com marcação de hora para levantamento de material, previamente comunicada a cada um dos atletas.

Possibilidade de ser uma outra pessoa a levantar o material de outros atletas.

Espaço de Check-In devidamente desinfectado e preparado para que não haja aglomerados de pessoas, onde os voluntários terão todo o material de proteção pessoal adequado.

Possibilidade de realização de um inquérito epidemiológico a cada atleta.

Disponibilização de um panfleto com recomendações a ter, relativas à participação numa prova de acordo com as novas necessidades.

3- Partida

Criação de duas “caixas de partida”: uma de pré-partida, onde à entrada é verificado todo o material obrigatório e medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já de zona de partida.

Partidas segmentadas e até um máximo de 20 atletas por partida, agrupando os atletas pelo seu ranking “Madeira a Correr”, programando partidas de um número de atletas de que acordo com o espaço de partida permita um afastamento de 2m entre cada atleta. O espaçamento entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 5 minutos.

É obrigatório o uso de máscara até à entrada na caixa de partida.

4- Em prova

Os atletas serão alertados para o distanciamento social, não devendo correr junto com outros atletas, trabalho que será efectuado por voluntários que ao longo da prova irão monitorizar o evoluir da mesma.

Recomendação aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagem, e que as mesmas sejam sempre facilitadas.

Ações como cuspir, escarrar ou similar, durante a prova, levarão à desclassificação do atleta em causa.

5- Abastecimentos

Dadas as curtas distâncias das provas de estrada, haverá apenas o abastecimento no final das provas, sendo que os voluntários nos abastecimentos, usarão máscara e viseira, não

sendo recomendado o uso de luvas (devendo antes lavar e desinfetar regularmente as mãos).

6 – Meta / Entrega de Prémios

Não é permitida a aglomeração de atletas nem espectadores à chegada, sendo que caberá à organização avaliar de acordo com o espaço disponível quantas pessoas poderão permanecer em cada local.

Não haverá duchas no final da prova.

Após cortar a meta, os atletas deverão continuar a sua marcha evitando ajuntamentos e regressando ao seu domicílio.

Não haverá entrega de prémios e as classificações serão disponibilizadas online, através do sítio da AARAM.

Outras considerações

Perspetivando um retomar da competição no próximo mês de julho, mas aguardando pelas novas medidas de desconfinamento, para então, se possível, oficializar a realização do evento, indicamos as provas e devidos quantitativos máximos de participação:

- Corrida do Dia da Região – 100 atletas;
- Pontinha / Casa da Luz – 150 atletas.

As provas seguintes, presentes no calendário 2019/2020, serão analisadas caso a caso e na devida altura, tendo em conta o contexto da situação e o perfil da prova.

Competições de NATUREZA (Corta-Mato, Montanha e Trail)

1 – Acto de inscrição

Necessidade de adaptar o regulamento das provas às novas exigências. Desde logo, a inclusão de um seguro de cancelamento da prova, para desta forma garantir aos atletas que caso não haja condições de realização do evento, possam ser devolvidas as verbas de inscrição aos mesmos.

Limitação do número de inscritos de acordo com as recomendações do IASaude, relativamente ao número máximo de pessoas em ajuntamentos e em análise do espaço disponível para os vários momentos de prova, em particular *check in*, partida e chegada.

Inclusão no “Kit de participação”, de: uma máscara de protecção para os atletas, bem como o chip e dorsal descartável, para efeitos de classificação.

Os primeiros 5 classificados (masculinos e femininos) do ranking provisório do Circuito Regional de Trail Running têm reserva de lugar para a prova seguinte, devendo comunicar à organização se pretendem ou não esse lugar até 15 dias antes da realização do mesmo.

2 – Check-In

Aumento do número de dias disponíveis para check-in, de modo a que o mesmo possa se realizar com marcação de hora para levantamento de material, previamente comunicada a cada um dos atletas.

Possibilidade de ser uma outra pessoa a levantar o material de outros atletas.

Espaço de Check-In devidamente desinfectado e preparado para que não haja aglomerados de pessoas, onde os voluntários terão todo o material de proteção pessoal adequado.

Os termos de responsabilidade serão disponibilizados online e deverão ser devolvidos pela mesma via, devidamente preenchidos e assinados, por forma a eliminar a utilização de papel.

Possibilidade de realização de um inquérito epidemiológico a cada atleta.

Disponibilização de um panfleto com recomendações a ter, relativas à participação numa prova de acordo com as novas necessidades.

3- Partida

Criação de duas “caixas de partida”: uma de pré-partida, onde à entrada é verificado todo o material obrigatório e medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já de zona de partida.

Partidas segmentadas e até um máximo de 20 atletas por partida, agrupando os atletas pelo seu ranking ITRA, programando partidas de um número de atletas de que acordo com o espaço de partida permita um afastamento de 2m entre cada atleta. O espaçamento entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 5 minutos.

É obrigatório o uso de máscara até uma distância mínima de 200m após a partida.

4- Em prova

Os atletas serão alertados para o distanciamento social, trabalho que será efectuado por voluntários que ao longo da prova irão monitorizar o evoluir da mesma.

Recomendação aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagem, e que as mesmas sejam sempre facilitadas.

5- Abastecimentos

As provas até 25km deverão ser realizadas em auto-suficiência.

Serão apenas disponibilizados pontos de abastecimento de líquidos (água e isotónico) ao longo da prova, devendo sempre ser utilizados dispensadores de líquidos para esse efeito (em que será um voluntário a manusear os dispensadores para que os atletas possam abastecer).

Para provas mais longas, todo o abastecimento previsto para o atleta é entregue no momento do *check in*, juntamente com um saco identificativo para cada local de abastecimento previsto. Será da responsabilidade do atleta preparar os seus abastecimentos, colocando o que pretende em cada saco (para cada abastecimento) entregando-os à organização na zona de partida. A organização encarregar-se-á de fazer chegar cada um dos sacos ao abastecimento destinado.

Na chegada ao abastecimento o atleta coloca a máscara e entra para uma zona restrita onde um voluntário lhe entrega o seu saco de abastecimento, sendo depois encaminhado para uma outra zona (preferencialmente aberta) onde poderá retirar a máscara e alimentar-se.

O atleta poderá sempre optar por assistência pessoal. Nesse caso será o seu “assistente” a fornecer-lhe o abastecimento não passando na zona restrita de entrega dos sacos, indo diretamente para a zona de alimentação.

Os voluntários nos abastecimentos, usarão máscara e viseira, não sendo recomendado o uso de luvas (devendo antes lavar e desinfetar regularmente as mãos).

6 – Meta / Entrega de Prémios

Não é permitida a aglomeração de atletas nem espectadores à chegada, sendo que caberá à organização avaliar de acordo com o espaço disponível quantas pessoas poderão permanecer em cada local.

Não haverá abastecimento nem duches no final da prova.

A entrega de prémios poderá se realizar com o devido distanciamento procurando ser o mais rápido possível.

Outras considerações

Para a realização de cada prova, as organizações terão um plano de contingência que prevê e indica qual o funcionamento de cada um dos pontos enumerados neste documento.
