

COVID-19

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

Fase II

Outubro/2020

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 e posterior condicionamento da atividade competitiva a que a nossa modalidade, naturalmente, não foi poupada.

Ultrapassada de forma bastante positiva a primeira fase de competição condicionada, estamos em condições de progredir um pouco mais, amenizando alguns dos condicionamentos impostos na primeira fase.

Sendo o atletismo uma modalidade individual sem contacto físico e praticada ao ar livre, sabendo do forte desejo dos atletas em prosseguir a retoma da sua atividade competitiva e considerando a evolução controlada da situação epidémica na nossa Região, cumpre-nos como associação representativa da modalidade, apresentar um plano de progressiva normalização competitiva.

A AARAM considera sempre 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 nacionais e internacionais e atende à evolução controlada da situação epidemiológica 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 que as competições decorram de forma tão segura 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 desinfeção 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.
- A utilização de balneários é condicionada.
- As instalações sanitárias devem ser desinfectadas após cada utilização.
- As cerimónias protocolares serão 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

Para além das medidas preventivas de carácter geral acima enunciadas, serão implementadas nas provas realizadas na época de 2020/2021 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 12 atletas por prova;
 - Corridas em pistas separadas – até 8 atletas por série;
 - Corridas em linha até 3.000m – até 12 atletas por série;
 - Corridas em linha acima de 3.000m – até 20 atletas por série.
-

- **Programas e horários de competição:**

- O intervalo entre as provas poderá 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, juizes 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 80 pessoas dentro do espaço da pista (entre atletas, treinadores e juizes).
- 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 juizes:**

- Manutenção da distância mínima de 2 metros em todas as circunstâncias.
 - Os juizes devem usar máscara de proteção.
 - Não serão convocados juizes com idade igual ou superior a 65 anos.
 - Não serão convocados juizes 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 juizes e entre juizes 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 juizes deverão ser previamente desinfetados.
 - Deve ser evitada a rotação de juizes, mantendo a sua atuação na mesma função durante cada jornada.
 - Onde haja necessidade de manipulação ou operação de equipamentos por parte dos juizes, 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 juizes zelarão para que os atletas cumpram o distanciamento de segurança.
 - Todas as reuniões necessárias entre juizes 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.
- Sempre que o número de atletas o justifique, as corridas em linha (acima de 400m e até 3.000m) serão disputadas realizando a partida e a primeira curva em pistas separadas ou em dois grupos separados com um máximo de 6 elementos em cada grupo.
- Sempre que o número de atletas o justifique, as corridas em linha (acima de 3.000m) serão disputadas realizando a partida e a primeira curva em dois grupos separados com um máximo de 10 elementos em cada grupo

- **Treinadores**

- Os treinadores devem permanecer na bancada ou numa zona expressamente designada para o acompanhamento técnico 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

Mantem-se a 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.

A aceitação de inscrições nas provas do *Madeira a Correr* está condicionada aos critérios de atribuição de quotas de participação por clube definidas em reunião de clubes.

2 – Check-In

Havendo material a ser levantado pelos participantes, haverá um aumento do número de dias disponíveis para check-in, de modo a que o mesmo se possa realizar com marcação de hora para levantamento de material.

Sempre que possível e para evitar aglomeração de pessoas, prevê-se que um representante possa levantar o material de vários 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.

Será enviado aos atletas um panfleto por via eletrónica com recomendações relativas à participação numa prova de acordo com as novas necessidades.

3- Partida

Implementação do sistema de “caixas”, onde os atletas são ordenados em grupos garantindo o necessário distanciamento entre si.

Haverá uma “caixa de partida” em que o grupo parte em simultâneo e poderão haver várias “caixas de pré-partida” em que os atletas aguardam já ordenados e mantendo o afastamento

necessário. Após a partida do primeiro grupo, o segundo grupo avança para a caixa de partida e assim sucessivamente.

As partidas serão segmentadas até um máximo de 30 atletas por partida, agrupando os atletas pelo seu ranking do “Madeira a Correr”, partindo primeiro os atletas mais rápidos, de forma a reduzir ao mínimo o número de ultrapassagens.

Em eventos especiais que reúnam mais amplas condições de espaço, o número máximo de atletas por caixa poderá ser aumentado.

O intervalo entre partidas será de 20 a 40 segundos para provas normais do Madeira a Correr e poderá ser superior para eventos especiais.

O início da cronometragem será ativado através da leitura do chip (obrigatório) à passagem pela linha de partida.

O acesso às “caixas de pré-partida” só é permitido aos atletas inscritos e depois de verificado o material obrigatório e de medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar).

Nas “caixas de pré-partida” é obrigatório o uso de máscara, que só poderá ser retirada à entrada na “caixa de partida”, onde haverá dois ou mais recipientes onde os atletas podem depositar as suas máscaras descartáveis.

4- Em prova

Os atletas serão alertados para o devido distanciamento a manter durante a prova, evitando correr demasiado próximo de outros atletas.

Ações como cuspir ou escarrar durante a prova, poderão levar 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 ou viseira e procederão à lavagem ou desinfeção frequente das mãos.

6 – Meta / Entrega de Prémios

O tempo de cada atleta é determinado pelo intervalo entre a leitura do respetivo chip à passagem pela linha de partida e à passagem pela linha de meta (tempo de chip). A classificação será ordenada tendo em conta o tempo de chip.

Após cortar a meta, os atletas deverão continuar a sua marcha evitando ajuntamentos. Por forma a evitar aglomerações no final das provas, não serão afixados resultados, estando estes disponíveis on-line na página oficial da AARAM no mais curto espaço de tempo possível. As cerimónias de entrega de prémios serão reduzidas ao mínimo possível, mantendo o devido distanciamento e utilização de máscara por parte dos intervenientes. A presença de público será restrita e competirá à organização atender às condições de espaço existentes no local de forma a que o distanciamento social seja garantido. Não haverá duchas no final da prova.

Outras considerações

De acordo com o até agora exemplar comportamento cívico dos atletas e a forma muito positiva como têm decorrido as provas do *Madeira a Correr* após o desconfinamento, propõe-se a continuidade do aumento progressivo do número de participantes autorizados, prevendo-se um limite de 250 atletas nas primeiras provas da nova época. As provas seguintes do calendário 2020/2021 serão analisadas caso a caso, tendo em conta o contexto da situação e o perfil da prova.

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

1 – Acto de inscrição

Mantem-se a 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.

A aceitação de inscrições poderá estar condicionada aos critérios de atribuição de quotas de participação por clube definidas em reunião de clubes.

2 – Check-In

Havendo material a ser levantado pelos participantes, haverá um 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.

Sempre que possível e para evitar aglomeração de pessoas, prevê-se que um representante possa levantar o material de vários atletas.

Espaço de Check-In devidamente desinfetado 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.

Será enviado aos atletas um panfleto por via eletrónica com recomendações relativas à participação numa prova de acordo com as novas necessidades.

3- Partida

Implementação do sistema de “caixas”, onde os atletas são ordenados em grupos garantindo o necessário distanciamento entre si.

Haverá uma “caixa de partida” em que o grupo parte em simultâneo e poderão haver várias “caixas de pré-partida” em que os atletas aguardam já ordenados e mantendo o afastamento necessário. Após a partida do primeiro grupo, o segundo grupo avança para a caixa de partida e assim sucessivamente.

As partidas serão segmentadas até um máximo de 30 atletas por partida, agrupando os atletas pelo seu ranking ITRA, partindo primeiro os atletas mais rápidos, de forma a reduzir ao mínimo o número de ultrapassagens. O intervalo entre partidas será de 30 segundos a 5 minutos.

O início da cronometragem será ativado através da leitura do chip (obrigatório) à passagem pela linha de partida.

O acesso às “caixas de pré-partida” só é permitido aos atletas inscritos e depois de verificado o material obrigatório e de medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar).

Nas “caixas de pré-partida” é obrigatório o uso de máscara, que só poderá ser retirada após uma distância mínima de 100m após a partida.

4- Em prova

Os atletas serão alertados para o devido distanciamento a manter durante a prova, evitando correr demasiado próximo de outros atletas.

Recomendação aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagens 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, o primeiro abastecimento será efetuado em auto-suficiência parcial. Isto é, serão distribuídos apenas abastecimentos líquidos, devendo os alimentos sólidos serem transportados pelo próprio atleta (esses alimentos poderão ser fornecidos no check-in. Os restantes abastecimentos serão fornecidos pela organização (alimentos sólidos e líquidos) seguindo o seguinte procedimento:

- o atleta indica os alimentos que pretendem (não tocam nos alimentos);
- os voluntários servem os alimentos aos atletas;
- o atleta consome os alimentos numa zona ampla e arejada.

A organização deverá indicar antecipadamente a lista de alimentos que irão estar disponíveis em cada posto de abastecimento.

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

Nos abastecimentos os voluntários usarão máscara e/ou viseira e procederão à lavagem ou desinfecção frequente das mãos.

6 – Meta / Entrega de Prémios

O tempo de cada atleta é determinado pelo intervalo entre a leitura do respetivo chip à passagem pela linha de partida e à passagem pela linha de meta (tempo de chip). A classificação será ordenada tendo em conta o tempo de chip.

Por forma a evitar aglomerações no final das provas, não serão afixados resultados, estando estes disponíveis on-line na página oficial da AARAM no mais curto espaço de tempo possível. As cerimónias de entrega de prémios serão reduzidas ao mínimo possível, mantendo o devido distanciamento e utilização de máscara por parte dos intervenientes. A presença de público será restrita e competirá à organização atender às condições de espaço existentes no local de forma a que o distanciamento social seja garantido.

Não haverá duchas no final da prova.

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.

De acordo com o até agora exemplar comportamento cívico dos atletas e a forma muito positiva como têm decorrido as provas após o desconfinamento, propõe-se a continuidade do aumento progressivo do número de participantes autorizados, prevendo-se um limite de 150 (provas de Trail Curto) e 200 atletas por prova (Trail Longo ou Ultra) para as primeiras provas da nova época.

As provas seguintes do calendário 2020/2021 serão analisadas caso a caso, tendo em conta o contexto da situação e o perfil da prova.
