

COVID19

PROTOCOLO DE SEGURANÇA DE PROVAS DE TRAIL

INTRODUÇÃO

O objetivo deste documento é fornecer uma estrutura de diretrizes operacionais padrão, elaboradas e emanadas pela iTRA, adaptadas pela ATRP às diretrizes nacionais, para que todos os que fazem parte da estrutura organizativa de uma prova de trail - voluntários, atletas, expositores, localidades anfitriãs e demais intervenientes - se sintam seguros.

O QUE É A COVID-19?

Segundo a Direção Geral da Saúde, a COVID-19 “é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- *Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).*
- *Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos. Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.*

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.”

O IMPACTO DO COVID-19 NOS EVENTOS DE TRAIL E A SUA RETOMA

O impacto do COVID-19 na economia nacional e global foi repentino e profundo. Múltiplos eventos desportivos tiveram que ser adiados ou cancelados devido à restrição de ajuntamentos públicos e às medidas de saúde impostas depois da declaração de pandemia pela OMS e posteriores declarações de Estado de Emergência e consequentes confinamentos. Enquanto comunidade do Trail nacional, integrados numa comunidade global, apesar de sermos todos atingidos pelas limitações impostas à nossa liberdade de circulação e de reunião, todos nos adaptamos à chamada nova normalidade.

Os organizadores e comunidades ligadas aos eventos de trail são na sua maioria comunidades de voluntários e associações populares que potenciam a prática de atividade física e a valorização e proteção do seu território. Somos todos elementos de garantia de um regresso à normalidade possível, com sucesso e em segurança.

Urge introduzir medidas de mitigação de risco, para que os eventos possam realizar-se com a normalidade possível, cumprindo as normas gerais de saúde pública e específicas.

O Trail enquanto disciplina do atletismo praticada em ambiente natural, é, pelos parâmetros definidos pela Direção Geral de Saúde, na Orientação 36/2020 de 25 de Agosto (Anexo 2), uma atividade de Baixo Risco, em que os contactos entre os atletas não existe e é possível adotar medidas de distanciamento entre os competidores, pelo que tem todas as condições para a retoma da realização de eventos.

PORQUÊ A IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS E SUA OBRIGATORIEDADE

Estas diretrizes devem ser vistas como apoio ao organizador nas suas próprias soluções e decisões, sendo que cabe-lhe implementar procedimentos que permitam que o evento ocorra em segurança.

Os organizadores são obrigados, segundo a orientação 030/2020 da DGS, a elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio - Avaliação de risco nos locais de trabalho -, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Este plano deve ser atualizado sempre que necessário. Em caso de dúvida, contacte as autoridades municipais e o delegado de saúde.

Os organizadores devem assim realizar uma avaliação de risco COVID-19 e elaborar planos com medidas mitigadoras de risco e de segurança para cada evento.

PRINCÍPIOS CHAVE QUE APOIAM ESTAS ORIENTAÇÕES

As recomendações da lista de verificação fornecidas neste documento são baseadas nas últimas recomendações da Direção Geral da Saúde e do Governo, para a retoma da prática de desportos de competição individual - 030 e 036 de 2020, e nas diversas recomendações da Organização Mundial da Saúde.

NORMAS GERAIS

1. MÁSCARAS DE PROTEÇÃO FACIAL

A OMS recomenda que as máscaras sejam usadas pelo público em geral. **“Onde há ampla transmissão e o distanciamento físico são difíceis, como no transporte público, nas lojas ou em outros ambientes confinados ou lotados.”**

Em Portugal, o seu uso é obrigatório nos locais fechados e transportes públicos.

Deve por isso ser **OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARA** nas zonas de meta, secretariado, abastecimentos e banhos.

No entanto, as máscaras faciais não invalidam a necessidade do distanciamento físico em todo o evento.

2. DISTANCIAMENTO FÍSICO

Segundo as normas da DGS, o distanciamento físico não deve ser inferior a 3 metros durante a prática desportiva. Nas restantes áreas deve reservar-se a distância padrão recomendada.

3. LAVAGEM DAS MÃOS

A DGS recomenda lavar as mãos com água e sabão e usar desinfetante. Deve lavar-se as mãos com água e sabão com frequência, e usar um desinfetante à base de álcool para a limpeza de rotina das mãos sempre que as mãos não estejam visivelmente sujas. Os dispensadores de solução alcoólica desinfetante devem estar colocados à entrada de zonas fechadas (secretariado, abastecimentos, etc.)

COMO IMPLEMENTAR AS MEDIDAS

As medidas são estabelecidas por ordem cronológica do evento para que os organizadores possam trabalhar em cada secção e decidir se a orientação é relevante para a sua prova, e, consequentemente quais as medidas a adotar.

Cada secção está identificada com os símbolos **!** e **?** identificando o item como 'Obrigatório' ou para 'Avaliação'.

! - Medida obrigatória

? - Medida para avaliação

PRÉ-EVENTO - Organização

Orientações autoridades municipais

! O organizador deve familiarizar-se com as orientações mais recentes da Direção Geral de Saúde, delegação de saúde regional, autoridade de proteção civil municipal e demais autoridades com competência de regulação de eventos desportivos e reuniões de massa. Garanta que os seus planos estão em conformidade com todos esses regulamentos. Foco em:

- 1) o número total de pessoas permitidas,
- 2) regras de distanciamento físico,
- 3) Requisitos de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

É importante verificar e seguir os regulamentos locais, já que poderá haver regulamentação regional específica

Organização do Evento

! Certifique-se de que os principais responsáveis da organização se familiarizaram sobre o COVID-19 e quais as medidas a aplicar, e que estão empenhados em implementar as recomendações de mitigação contidas neste documento.

No seio da organização do seu evento, defina claramente quem são os responsáveis por cumprir as medidas constantes desta orientação.

! Certifique-se de que todos os líderes de equipas de voluntários, segurança, abastecimentos, arena e demais departamentos compreenderam os riscos e as formas de transmissão do COVID-19 e quais as medidas implementadas; medidas estas que devem ser realizadas por toda a organização, participantes, funcionários e visitantes de forma a minimizar estes riscos.

! Certifique-se de que todas as medidas de mitigação COVID-19 foram consideradas e o evento dotado de recursos em termos de pessoal e equipamento necessário para entregar a cada elemento. Por exemplo, terá a organização pessoal competente e devidamente equipado para avaliar, isolar e encaminhar um possível elemento identificado como potencial infetado? Se não tem, certifique-se que assegura as recomendações da DGS para estes casos.

! Certifique-se de que todas as áreas do evento são suficientemente grandes para cumprir os regulamentos de distanciamento físico, como a mudança áreas, área de início/chegada, exposição etc.

Considere se o acesso a todas estas áreas precisa de gestão ativa para garantir que não fiquem superlotados, garantindo a lotação aplicada pela lei geral aos espaços de comércio fechados.

Avalie o risco de ocorrerem filas inesperadas e se precisa restringir o acesso a algumas áreas para assegurar e manter o distanciamento físico dentro essas zonas.

Expositores e fornecedores

! Certifique-se de que quaisquer fornecedores (por exemplo, concessão de catering) estão em conformidade com as suas medidas de segurança. Imponha a adoção de procedimentos de segurança e mitigação.

Informação, divulgação de procedimentos e obrigatoriedade de Termo de Responsabilidade

! É obrigatório o preenchimento e entrega contra o levantamento do dorsal, conforme Orientação da DGS 36/2020 de 25 de Agosto (Anexo 1)

Seguro

! É importante verificar as coberturas do seguro e se se enquadram nas situações de pandemia.

PRÉ-EVENTO - Instalações, divulgação e logística

Vestiários

- ! Marcar com distanciamento as zonas a utilizar. Marcar no chão os fluxos de entrada/saída para que não coincidam
- ! Dispensadores desinfetante de mãos na entrada e saída.
- ! Fornecer recursos suficientes para limpar e higienizar regularmente

Sanitários WC

- ! Higienização regular e desinfeção. Limitação de acesso.
- ! Zonas para higienização das mãos

Conferência de imprensa

- ? Preferência online usando videoconferência.
- ! Se organizar uma conferência de imprensa física, o pessoal presente deve ser limitado ao essencial, atletas de elite e jornalistas no número máximo permitido.
- Certifique-se de que os requisitos de distanciamento físico são mantidos.
- ! Uso de máscara obrigatório.

Lavagem das mãos & Estações de higienização

- ! Certifique-se de que haja zonas de lavagem de mãos e higienização suficientes para a equipa do evento. Devem estar localizados na zona de meta,, secretariado, postos de socorro, wc, áreas de preparação de alimentos e abastecimentos, e áreas médicas.
- ! Todas as equipas no terreno, devem ter gel-desinfetante.

Transportes

- ! Cumprir as normas definidas para os transportes públicos.
- ! Os mesmos critérios de segurança no transporte devem ser aplicados ao staff.

Patrocinadores

- ! Certifique-se de que os patrocinadores do evento sejam informados que estão familiarizados e cumprirão todos os medidas de mitigação empregadas pelo evento.
- ! As demonstrações de produtos devem ser feitas individualmente seguindo as medidas apropriadas de proteção individual pelo pessoal que distribui amostras de produtos.

Vendas e espaços comercialização

- ? Considere se as medidas de distanciamento físico podem ser garantidas.
- ? Sensibilize os expositores e comerciantes para a necessidade de circuitos de provas de produtos e para a não acumulação de clientes nos espaços
- ? Considere e aconselhe pagamentos com meios eletrónicos.

Público

- ? Considere se existem instalações adequadas para espectadores e visitantes no contexto do distanciamento físico e quaisquer outras medidas COVID-19 que o seu evento é obrigado a empreender.
- ? Considere que sinalização adicional é necessária para espectadores e visitantes.
- ? Considere limitar o acesso de espectadores e visitantes a áreas sensíveis do evento, como secretariado, balneários e abastecimentos.

Venda de alimentos e bebidas

- ? Aceitável, mas sempre sujeito aos regulamentos de segurança e higiene alimentar. Considere sempre os riscos de aglomerados desnecessários.

Corrida crianças/Caminhadas

- ? Aceitável, desde que todas as recomendações possam ser asseguradas.

Comunicações aos atletas

! Publicar no site do evento informações detalhadas e claras para os corredores sobre os protocolos COVID-19 em vigor. Uso de correio eletrónico e/ou SMS's para comunicar com os atletas. Amplificação e reforço da mensagem, para que esta seja assimilada por todos.

! Altere os regulamentos de forma a incluir especificamente as novas medidas COVID-19.

! Forneça uma orientação clara aos corredores de que eles NÃO devem comparecer ao evento se:

1. Têm febre de $\geq 38^{\circ}\text{C}$ no dia do evento
2. Tiveram quaisquer sinais ou sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias, como tosse contínua, febre, mudança/perda de paladar/olfacto.
3. Se estiveram em contacto com qualquer pessoa doente nos últimos 14 dias.
4. Apele à instalação da App "StayawayCovid"

Os atletas e demais participantes devem garantir que todos os que os acompanham ao evento, se familiarizam com todas as regras

- ? Se o seu evento foi adiado, inclua as novas medidas COVID-19 como uma alteração específica ao Regulamento, e solicite o preenchimento e entrega do Termo de Responsabilidade (Minuta DGS, Orientação 36/2020, anexo 1)

Comunicações à equipa (Incluindo fornecedores, patrocinadores etc.)

! Briefing de segurança de todo o staff, preferencialmente online

! Forneça uma orientação clara a todo o pessoal de que NÃO devem comparecer ao evento se:

1. Têm febre de $\geq 38^{\circ}\text{C}$ no dia do evento
2. Tiveram quaisquer sinais ou sintomas de COVID-19 nos últimos 14 dias, como tosse contínua, febre, mudança/perda de paladar/olfacto.
3. Se estiveram em contacto com qualquer pessoa doente nos últimos 14 dias.
4. Apele à instalação da App "StayawayCovid"

- ? Partilhe com toda a equipa as orientações comunicadas aos atletas e demais comunicações.

SECRETARIADO E BRIEFING

Recolha de dorsal

- ! Estabeleça um sistema de agendamento para recolha de dorsais, a fim de minimizar aglomeração. Promova a recolha por responsáveis de equipas ou o envio de dorsal antecipadamente pelo correio, com posterior confirmação de identidade na zona de acolhimento dos atletas no dia da corrida.
- ! Faça marcações no piso para espaçar os corredores para cumprir requisitos de distância física. Faixas de entrada e saída separadas são recomendadas.
- ! Sinalizar à entrada a exigência e obrigatoriedade de distanciamento físico.
- ! Desinfectantes para as mãos na entrada e na saída.
- ! Uso de máscaras obrigatório.
- ! Os kits de atleta devem ser preparados antecipadamente, de preferência até 72 horas antes.
- ? Antecipe eventuais aglomerados e como lidar com o imprevisto
- ? Considere a possibilidade de instalação de separadores em acrílico entre o pessoal de secretariado e os atletas

Briefing

- ! Não faça briefings presenciais
- ! Guia do Atleta pré-evento por e-mail
- ! Maior comunicação pré-corrída para garantir que os participantes tenham recebido e estão cientes dos protocolos COVID-19.
- ? Considere fazer um briefing online.
- ? Considere o uso de SMS ou WhatsApp (ou tecnologia semelhante) para comunicar atualizações e alterações de última hora para os participantes.

EXPO

Regulamentos

- ! Verifique e cumpra qualquer regulamento específico que se aplique a exposições/feiras que podem ser diferentes dos regulamentos aplicados para eventos desportivos
- ! Verifique e faça cumprir os regulamentos em relação ao uso de máscaras faciais de expositores e visitantes.

Localização

- ? Considere realizar a exposição ao ar livre
- ? Considere quais limites de capacidade são exigidos para poder assegurar o distanciamento físico
- ? Considere a necessidade de acesso às áreas de exposição e como lidar com eventuais filas.

Fornecedores e Expositores

- ! Comunique claramente aos expositores e fornecedores quais os EPI, requisitos de limpeza e distanciamento físico estarão em vigor e assegure por escrito o cumprimento de todas as normas.
- ! Assegure um regime de limpeza e higienização regular das superfícies internas a área da Expo.

Sinalética

- ! Sinalizar à entrada a exigência e obrigatoriedade de distanciamento físico.
- ! Faça marcações no piso para assegurar requisitos de distância física. Fluxos de entrada e saída separadas são recomendadas.

Higienização das mãos

- ! Fornece estações desinfetantes para as mãos na entrada e na saída.

DIA DA PROVA

- ! Na arena, os atletas devem ser separados em grupos limitados ao número máximo de ajuntamentos de pessoas permitidos:
 - Ordenação por ranking.
 - Assegure-se que distribui os corredores por tempo e desempenho expectável, para evitar ultrapassagens e aglomerações nos trilhos e/ou abastecimentos.
- ? Considere até que ponto tem atletas inscritos que pertençam a grupos de idade de risco (> 65) e quais as medidas de proteção a aplicar, como assegurar horários de secretariado e partida compatíveis
- ? Considere a transmissão ao vivo da corrida para evitar aglomeração de público.

Zona de Partida

- ! Uso de máscaras obrigatório
- ! Desinfetante na entrada e saída da zona de partida
- ! Marcações de posição dos atletas na linha de partida, registo de tempos por chip e classificações por tempo total
- ! Use um destes métodos para as partidas:
 1. Horário de partida atribuído aos atletas, chamando-os para começar em pequenos grupos onde o distanciamento físico pode ser mantido (por exemplo, 10 corredores a cada 2 minutos).
 2. Os atletas têm um horário de partida individual e saem em intervalos regulares (por exemplo, cada 30 segundos - protocolo usado nas corridas de orientação).
- ? Considere como controlar o acesso à linha de partida, crie zonas de acesso restrito e garanta que tem meios para lidar com eventuais ajuntamentos junto à arena de meta/partida. Comunique regularmente por instalação sonora as indicações gerais e quais os grupos de atletas que se devem dirigir à zona de partida, para evitar aglomerados de pessoas.

Percurso

- ! Analise o percurso, avalie e proceda mudanças, caso necessário, a fim de aumentar a capacidade dos percursos. Anule os pontos de afunilamento para que a dispersão ao longo da corrida possa fluir de forma a manter o distanciamento físico.

Ações para os atletas

- ! Os atletas devem manter o distanciamento físico durante o percurso.

! Os atletas devem ser instruídos sobre a etiqueta para ultrapassagens: Devem avisar o atleta que os precede e esperar

até que seja possível passar com pelo menos 1m de distância lado a lado.

! Os corredores devem evitar correr demasiado perto do corredor à frente deles.

? Considere fornecer aos corredores instruções claras sobre cuspir, e outros métodos comuns de limpeza de secreções nasais e respiratórias durante a corrida: Recomenda-se que não deve ser feito a menos de 10m de outro corredor.

? Considere aconselhar que os corredores transportem gel desinfetante para as mãos.

Pacers

? Considere proibir. Caso o permita, lembre-se sempre de os enquadrar nas medidas implementadas e certifique-se que se consciencializem, que em caso de infração a penalização será aplicada ao atleta que apoiam ou suportam.

Apoio Externo nos abastecimentos

? Considere proibir ou limitar o apoio externo para minimizar interações no percurso entre diferentes atletas e voluntários, particularmente nas Bases de Apoio e/ou Abastecimentos. Se permitir, certifique-se se consciencializem, que em caso de infração a penalização será aplicada ao atleta que apoiam ou suportam.

Sinalética

? Coloque sinalização no percurso lembrando os corredores do distanciamento físico e etiqueta de ultrapassagem.

Abastecimentos

Configuração geral

! Se possível, devem ser montados ao ar livre.

! Uso de máscaras obrigatório

! Certifique-se de que haja instalações para lavagem das mãos e/ou desinfetante para o staff.

! Certifique-se de que haja estações de desinfetante para as mãos na zona de entrada dos corredores.

! Estimar o fluxo de corredores por minuto e garantir espaço para manter o distanciamento

! Faça marcações no piso para assegurar requisitos de distância física. Fluxos de entrada e saída separadas são recomendadas.

? Considere colocar barreiras de proteção em acrílico para separar staff e corredores.

? Considere se a assistência externa deve ser limitada (por exemplo, apenas uma pessoa por atleta) ou totalmente proibida.

? Considere reduzir o número de postos de abastecimento ou mesmo eliminá-los e encorajar uma maior auto-suficiência dos atletas, já que esta é uma das características do trail.

? Previna a afluência de público e apoiantes.

? Previna antecipadamente eventuais concentrações de atletas em cada posto de abastecimento.

Provisionamento de Alimentos e água

! O contacto direto entre os corredores e o staff deve ser evitado. Disponha as zonas de abastecimento de forma a que os atletas e staff estejam sempre separados por uma mesa.

! Devem ser assegurados os padrões de higiene alimentar no fornecimento de líquidos ou alimentos.

- Embale os alimentos (prefira o fornecimento de barras energéticas, etc.) para permanecer lacrados até serem abertos pelo corredor.
- Porções de frutas preparadas para serem selecionadas individualmente pelos atletas.
- Os membros do staff entregam a comida; não permita o manuseamento de alimentos pelos atletas e/ou equipas de apoio!

! Elabore um sistema de enchimento de reservatórios individuais dos atletas, a ser efectuado por um elemento do staff. É desejável o fornecimento de copos, desde que de utilização única e depositados pelo atleta no lixo imediatamente antes de sair do posto.

Sacos/Mochilas/Zonas de repouso

! Deve alocar-se um espaço próprio separado do abastecimento para a troca de equipamento ou zonas de descanso intermédias, assegurando sempre o distanciamento entre os atletas.

Zona de Meta

! Os participantes devem ser incentivados a passar pela área de chegada rapidamente: sem selfies/fotos ou esperando por outros atletas. Devem manter o distanciamento e colocar a máscara após a meta.

! Reduzir e minimizar atividades não essenciais na área de chegada como ativações de patrocinadores, massagens, etc.

! Uso obrigatório de máscara de proteção.

! Eventuais abastecimentos em zona de meta devem cumprir os mesmos requisitos dos demais, não permitindo aglomerados de pessoas.

? As medalhas devem permanecer embaladas individualmente e ser entregues aos participantes em vez de colocá-las sobre a cabeça. Em alternativa, os prémios dos finalistas podem ser enviados por correio posteriormente.

Cerimónia de pódio

! Apenas pessoal-chave e convidados: organizadores, atletas vencedores e imprensa presente.

! Uso obrigatório de máscara de proteção.

! Distanciamento físico.

? Considere não realizar a cerimónia de pódio e enviar os prémios por correio.

? Considere realizar uma cerimónia de pódio reservada e com transmissão ao vivo.