



**COVID-19**  
**Guia de Procedimentos para a**  
**Organização de competições de atletismo na RAM**  
*abril 2021*

### **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 contagio. 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. Caso não tenha feito o teste, pode fazer o teste gratuitamente no Aeroporto da Madeira – Cristiano Ronaldo.
- Se pretende chegar à ilha da Madeira na véspera dos Campeonatos, é recomendado que venha já com o teste COVID-19 feito, porque ao fazer cá no aeroporto tem de aguardar pelo o resultado em confinamento durante no máximo 12 horas, e caso seja o teste seja inconclusivo, terá de aguardar novamente em confinamento. Este tempo de espera pode atrasar o seu check in na competição. **Para participar no Ultra Madeira, tem de apresentar um teste COVID-19 negativo.**
- 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. Isto é uma recomendação, não é mandatório.
- 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 compartilhar 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 desinfectadas 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 contagio 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 NATUREZA (trail)**

### **1 - Check-In**

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.

### **2 - 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 10 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 1 minuto.  
É obrigatório o uso de máscara até uma distância mínima de 200m após a partida.

### **3 - 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.

### **4 - Abastecimentos**

As provas terão de ser realizadas em parcial auto-suficiência (dois primeiros abastecimentos 83K).

Serão apenas disponibilizados pontos de abastecimento de líquidos e sólidos 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 abastecimento previsto para os primeiros dois CP's será entregue no momento do *check in*.

Na chegada ao abastecimento o atleta entra para uma zona restrita onde um voluntário lhe servirá o que o atleta pretender consumir, sendo depois encaminhado para uma outra zona (preferencialmente aberta) onde poderá 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 distribuição, indo diretamente para a zona de alimentação.

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

### **5 – 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 duches no final da prova.

A entrega de prémios poderá se realizar com o devido distanciamento procurando ser o mais rápido possível. Somente os premiados deverão estar presentes, tal como só poderá estar um elemento da equipa, na premiação coletiva.

**O uso de máscara é mandatário para todos.**