



## SÃO BRÁS TRAIL 2021

### PLANO DE CONTINGÊNCIA

#### A. **Pessoal autorizado a participar**

##### 1. **Autorização**

Ficam autorizados a participar no SÃO BRÁS TRAIL, os atletas, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas participantes e elementos da organização que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>37,5º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

##### 2. **Termos de Responsabilidade Individual**

Antes de participarem na prova, todos os praticantes terão de assinar e enviar para, [saobrastrail@gmail.com](mailto:saobrastrail@gmail.com) ou entregar presencialmente no Secretariado da prova o Termo de Responsabilidade Individual, anexo ao presente documento (ANEXO 1).

É recomendável que os participantes, que pretendem realizar a prova, se façam acompanhar de uma declaração médica referente à inexistência de sintomas de doença COVID-19.

#### B. **Deslocações e Secretariado**

##### 1. **Comportamento fora da competição**

Obrigatória a desinfeção das mãos antes da entrada no recinto desportivo;

Obrigatório o distanciamento físico de mínimo de dois metros;

Obrigatório o uso de máscara;

##### 2. **Deslocamento para a competição**

As deslocações para e do local da competição devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros.

##### 3. **Circulação no recinto da competição**

A circulação no interior do recinto deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros atletas e com máscara cirúrgica.

Colocação de informação relevante, em locais de quantidade adequados, reforçando a necessidade de manter a distância de segurança, a etiqueta respiratória e a lavagem (desinfeção) periódica das mãos;



#### 4. Secretariado

Deve ser respeitada a distância mínima de 2 metros não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos;

#### 5. Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores da Organização e do Município de Castro Daire, respeitando a distância de 2 metros.

Existirão pontos de controlo, nas entradas das diversas instalações, para verificação da temperatura e sintomas dos utilizadores. O posto de controlo será equipado com termómetro oxímetro e solução alcoólica para desinfeção das mãos.

#### C. Balneários

Os balneários encontram-se encerrados.

#### D. Instalações sanitárias

As instalações sanitárias não se encontram disponíveis.

#### Equipamentos de proteção individual

É de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que utilizem as instalações:

1. Organização: Obrigatório o uso de máscara;
2. Atletas: Obrigatório o uso de máscara na entrada e saída do recinto; Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
3. Restante staff: Obrigatório o uso de máscara;

#### E. Plano de contingência perante casos suspeitos

##### 1. Detecção de Caso suspeito

O colaborador da Organização do SÃO BRÁS TRAIL deve:

1. Colocar a máscara e luvas, ANTES de se aproximar de um caso suspeito;
2. Entregar máscara e luvas à pessoas com sinais de doença;
3. Indicar à pessoa a sala preparada para o isolamento

Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento pelo percurso definido, evitando contacto próximo com outras pessoas



4. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa e dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local

A pessoa com sinais de doença:

1. Segue as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento;
2. Contacta a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e segue as instruções.

#### F. **Competição**

1. Controlo rigoroso dos aquecimentos. Estes serão feitos num local exterior à pista e se este oferecer todas as condições de segurança. No caso de tal não ser possível, os aquecimentos serão realizados na própria pista de competição;
2. Diminuir o tempo de permanência na câmara de chamada tornando-a apenas numa zona de controlo do nº de atletas presentes, de acordo com as listas de partida. Serão colocadas marcas indicativas da distância de segurança no chão para facilitar o posicionamento dos atletas;
3. A cerimónia protocolar decorrerá de forma a ser garantido o distanciamento físico de, pelo menos, dois metros entre os medalhados.