



# **COVID-19**

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

A situação sanitária que vivemos devido à pandemia causada pelo SARS-CoV-2 (Covid-19) exige a todos a adopção de medidas excepcionais para a mitigação dos seus possíveis efeitos.

Este documento pretende compilar um conjunto de considerações e medidas que fundamentais para acautelar eventuais situações de contágio no âmbito da realização da prova de Ultra Trail de Ficalho (UTF) 2021.

O presente documento foi elaborado tendo em conta as diretrizes da Direção Geral de Saúde (DGS), bem como as recomendações da Associação de Trail Running Portugal (ATRP).

Não obstante, todos os participantes deverão ter presente o risco de contágio eventual, pelo que deverão tomar sempre todas as medidas de proteção individual para evitar situações de risco acrescido.

Apesar do trail running ser uma modalidade individual e sem contacto físico, e mesmo cumprindo a Organização do UTF21 com todos os procedimentos de prevenção, não é possível garantir a total ausência de risco, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

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

*Plano de contingência de acordo com a Orientação nº 010/2021 de 31/08/2021 e Orientação nº 011/2021 de 01/10/2021 da DGS*



### RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA APLICÁVEIS EM QUALQUER MOMENTO OU CIRCUNSTÂNCIA DA PROVA

- Lavar frequentemente e de forma correta as mãos com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico);
- Adotar medidas de etiqueta respiratória, nomeadamente cobrindo o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço/zona do cotovelo). Evitar tapar a boca com as mãos nestas situações. Após espirrar ou tossir, deitar o lenço de papel no lixo e desinfete as mãos;
- Evitar tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca;
- Usar máscara conforme indicação das autoridades de saúde, nos momentos de aglomeração de pessoas;
- Manter uma distância física de segurança em relação a qualquer outra pessoa;
- Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e não se desloque para o local da prova.

Se viajou nos últimos 14 dias e tem algum dos sintomas associados à Covid-19, mantenha-se alerta, contacte a linha Saúde SNS 24 através do número 800 24 24 24 e não se desloque para o local da prova.

### MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM CUMPRIDAS PELOS ATLETAS

- Atletas diagnosticados com Covid-19, mesmo que assintomáticos, não podem participar na prova Ultra Trail de Ficalho (UTF) 2021 sem a necessária alta médica.
- Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em qualquer ação no âmbito da prova em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção. Nestes casos, deverá ligar para a linha SNS 24, 800 24 24 20. Não deverá sair da sua residência.
- Procurando proteger os grupos populacionais considerados de risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos ou com doenças de base consideradas de risco por parte das autoridades de saúde, que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2.
- Todas as pessoas ligadas, de alguma forma, à prova Ultra Trail de Ficalho (UTF) 2021, nomeadamente, atletas, elementos da organização, voluntários ou staff de apoio dos atletas, devem manter uma conduta



## **1.º Trail de Ficalho**

adequada de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e o respeitar da etiqueta respiratória.

- De acordo com as recomendações das várias entidades de saúde, deve ser mantida uma distância de segurança recomendada entre os atletas.
- No decorrer da prova, é proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfeção dos mesmos.
- No decorrer da prova, os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos (incluindo garrafas de água, bastões, entre outros).
- Todos os elementos da organização, incluindo os voluntários, sempre que estiverem em situação de contacto com os atletas devem adotar as medidas de proteção individual necessárias, nomeadamente o uso de máscara, bem como assegurar o reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos.
- Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.
- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas nos diferentes locais, estando devidamente assinaladas as condicionantes e limitações.
- Será feito um controlo/rastreio da temperatura corporal no acesso à zona de competição.
- Não serão disponibilizados balneários ou duches.
- As instalações sanitárias serão desinfetadas de acordo com as recomendações em vigor.
- As cerimónias de apresentação, briefing e de entrega de prémios serão reduzidas ao mínimo essencial.
- Os atletas não se devem cumprimentar ou abraçar.
- Todos os participantes serão informados, por email e através de placards informativos nos locais da prova, sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.



# MEDIDAS PREVENTIVAS IMPLEMENTADAS PELA ORGANIZAÇÃO NOS VÁRIOS MOMENTOS DA PROVA

## CHECK-IN

Haverá mais balcões de check-in, do que é habitual e caso os atletas não tenham disponibilidade, poderá ser outra pessoa a levantar o referido material desde que acompanhado por cópia do cartão do cidadão do atleta devidamente assinada.

A Organização apela aos atletas que só se dirijam a um dos balcões quando o mesmo não estiver ocupado por outro participante, respeitando o distanciamento físico definido.

Os balcões cumprirão com todas as medidas de segurança em vigor no atendimento ao público, nomeadamente a desinfeção e a proteção do colaborador com os equipamentos recomendados.

Será solicitado a todos os participantes enviar por email (com o número de dorsal em assunto) o Termo de Responsabilidade assinado.

## PARTIDAS

Os horários das partidas serão escrupulosamente cumpridos.

Serão criadas três 'caixas de partida': duas de pré-partida, em que à entrada, é verificado todo o material obrigatório, e uma caixa de zona de partida.

Serão realizadas partidas segmentadas atletas estarão dispostos na caixa de partida com um distanciamento de 2 metros entre si.

É obrigatório o uso de máscara por todos os atletas até uma distância mínima de 100 metros do local de partida.

Qualquer atleta que retire/abandone indevidamente a sua máscara será automaticamente excluído da prova.

## EM PROVA

A Organização irá alertar os atletas para a necessidade de manter o distanciamento físico. Os voluntários ou elementos da Organização irão monitorizar as situações e locais que se mostrem necessários, advertindo os atletas em caso de incumprimento das medidas previamente definidas.



## 1.º Trail de Ficalho

---

A Organização recomenda aos atletas que avisem com maior antecedência as ultrapassagens e, que as mesmas sejam sempre facilitadas por quem vai ser ultrapassado.

### **ABASTECIMENTOS**

Todas as provas do 1º Trail de Ficalho (UTF) 2021 são realizadas em regime de parcial autossuficiência. Ainda assim, a Organização procurará manter um número mínimo de postos de abastecimento, tendo em conta a exigência do percurso em cada prova.

Nos postos de abastecimento é obrigatório o uso de máscara por parte dos atletas.

O consumo dos alimentos sólidos ou líquidos é feito fora dessas zonas mantendo os atletas o distanciamento físico recomendado.

Na chegada ao abastecimento o atleta entra para uma zona restrita onde um voluntário, devidamente preparado para o efeito e com EPI adequado, lhe servirá o que pretender comer ou beber, sendo o atleta encaminhado para uma outra zona aberta onde poderá alimentar-se.

Não será permitido o self-service em qualquer circunstância.

**Cada atleta deverá ter o seu próprio recipiente para poder receber os alimentos líquidos e sólidos.**

O atleta deverá, sempre que possível, optar por assistência pessoal, que deverá cumprir as regras estabelecidas para o efeito, nomeadamente uso de máscara e distanciamento físico de outras pessoas.

Os assistentes pessoais, deverão procurar zonas do percurso amplas e de acesso fácil ao atleta.

Os voluntários nos abastecimentos usarão máscara e terão o cuidado de lavar ou desinfetar regularmente as mãos.

### **META / ENTREGA DE PRÉMIOS**

A aglomeração de atletas e de espetadores à chegada deverá respeitar as actuais recomendações em vigor por parte da DGS para recintos desportivos abertos, sendo que a Organização poderá definir, a todo o momento, limites máximo de pessoas que poderão permanecer no local.



## **1.º Trail de Ficalho**

Não haverá duches no final da prova.

A entrega de prémios irá realizar-se, num local aberto, de modo a assegurar o devido distanciamento físico.

O uso de máscara é obrigatório para todos.

### **PRINCIPAIS COMPROMISSOS**

A principal missão da Organização é tornar este evento compatível com as regras definidas para combater a pandemia. As principais medidas, com as quais nos comprometemos são:

- Criação de circuitos unidireccionais para evitar congestionamentos nas provas;
- Gestão otimizada dos fluxos de atletas para garantir o distanciamento físico e a aplicação de medidas de proteção;
- Adaptação e limitação do número de atletas de acordo com as áreas e percursos das provas;
- Reforço da limpeza e higienização dos diferentes espaços;
- Colocação de sinalética adicional para garantir que as regras são respeitadas e para lembrar aos atletas as principais medidas de segurança;
- Distribuição de EPI's adequados aos voluntários que ajudarem a Organização;
- Aplicação das medidas recomendadas pelas autoridades de saúde locais para proteger os atletas, os nossos parceiros e os membros da organização.