



PLANO CONTINGÊNCIA

(COVID 19)

27º Torneio de Karaté

15 DE JANEIRO DE 2022
CÂMARA MUNICIPAL SANTO TIRSO
Divisão Desporto



ÍNDICE

ENQUADRAMENTO GERAL.....	2
MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO	4
ACESSO AO PAVILHÃO MUNICIPAL.....	4
CIRCULAÇÃO DENTRO DAS INSTALAÇÕES	5
ZONA DE ACREDITAÇÃO.....	6
ACESSO AO LOCAL DA PROVA E COMPETIÇÃO	6
SALA DE ISOLAMENTO	7
ZONA DE DESCANSO	8
CERIMÓNIA DE PÓDIO.....	8
ANEXOS	9
Anexo 1 – Planta Localização Piso 1.....	0
Anexo 2 – Planta Localização Piso 0.....	1
Anexo 3 – Planta Circulação Piso 1	2
Anexo 4 – Planta Circulação Piso 0	3
Anexo 5 – Planta Circulação Casos Suspeitos Covid-19 Piso 1.....	4
Anexo 6 – Planta Circulação Casos Suspeitos Covid-19 Piso 0.....	5
Anexo 7 – Sinalética Regras Gerais	6
Anexo 8 – Regras Lavagem de Mãos.....	0
Anexo 9 – Regras Uso Correto da Máscara.....	1
Anexo 10 – Medidas Gerais.....	2
Anexo 11 – Termo Responsabilidade	3



ENQUADRAMENTO GERAL

O presente documento visa estabelecer o conjunto de normas e procedimentos a serem implementadas no 27º Torneio Internacional de Karaté de Vila das Aves.

O 27º Torneio Internacional de Karaté de Vila das Aves é uma competição desportiva organizada pelo Karaté Shotokan de Vila das Aves – Associação Desportiva e Cultural, com o apoio da Câmara Municipal de Santo Tirso e da Federação Nacional de Karaté - Portugal.

A competição decorrerá no Pavilhão Municipal de Santo Tirso, no dia 15 de janeiro de 2021, entre as 9h00 e as 20h00, para atletas entre os 10 e 20 anos de idade.

As inscrições na prova estão limitadas a 450 atletas e respetivas equipas técnicas, mais 45 árbitros. Os atletas e equipas técnicas chegarão em comitiva, não havendo lugar para público.

A modalidade presente nesta competição é o Karaté, nas vertentes de kata e kumite. Segundo a orientação n.º 36/2020 “COVID-19: Desporto e Competições Desportivas” da DGS, devidamente atualizada a 9/12/2021, a disciplina de kata é considerada de baixo risco e a disciplina de kumite de alto risco.

A coordenação do plano de contingência é da responsabilidade da Vereadora Desporto da Câmara Municipal de Santo Tirso, Sara Moreira, do diretor técnico da prova promovida pelo Karaté Shotokan de Vila das Aves – Associação Desportiva e Cultural, Joaquim Fernandes e pelo adjunto da coordenadora, Fernando Silva. Os mesmos poderão ser contactados em qualquer momento para:

Coordenadora do Plano	Sara Moreira	+351 969 922 787
Diretor Técnico da prova	Joaquim Fernandes	+351 936 346 528
Adjunto Coordenadora	Fernando Silva	+351 917 361 955

Qualquer ação no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada aos responsáveis que são quem fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades competentes (Serviços de Saúde e Direção Geral de Saúde), bem como com os Clubes/Equipas.

Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência, por parte dos agentes envolvidos no evento, deverá ser esclarecida junto dos responsáveis.



O plano foi elaborado tendo em consideração as seguintes normas e orientações:

- Orientação n.º 36/2020: “COVID-19: Desporto e Competições Desportivas” da DGS, devidamente atualizada a 9/12/2021
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 101-A/2021
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020
- Orientação n.º 014/2021: “COVID-19: Eventos de Grande Dimensão” da DGS, devidamente atualizada a 9/12/2021
- Plano de contingência do Pavilhão Municipal de Santo Tirso.

Todos os que apresentem tosse, febre, dificuldade respiratória, diarreia ou outros sinais/sintomas de COVID-19 não poderão participar no evento.

No local da competição estarão definidos circuitos de circulação, melhor representados nos Anexos 3 e 4.

Nos dias posteriores à realização desta competição, caso seja detetado algum caso COVID-19 em algum participante, o Clube/Equipa terá de comunicar essa ocorrência à Câmara Municipal de Santo Tirso e ao Karaté Shotokan de Vila das Aves – Associação Desportiva e Cultural, através dos respetivos endereços de e-mail:

Câmara Municipal de Santo Tirso	desporto@cm-stirso.pt
Karaté Shotokan de Vila das Aves – Associação Desportiva e Cultural	jfernandeskarate@gmail.com



MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

Com o intuito de reduzir de forma significativa o risco de infecção por COVID -19, a organização promoverá, via sinalética, regulamentos enviados aos clubes e speaker da prova, a adoção dos seguintes comportamentos:

- **Desinfecção das mãos** com uma solução desinfetante de base alcoólica, acessível a todos os presentes;
- **Evitar o contato próximo** com outras pessoas, mantendo a distância de segurança de pelo menos dois metros, entre todos os agentes que não se encontrem em contexto completo;
- **Uso obrigatório de máscara;**
- **Desinfecção dos espaços de utilização comum** (casas de banho, entre outros) de forma contínua;
- Não **haverá lugar a utilização dos balneários para duche**, sendo o seu uso exclusivo para troca de vestuário por parte dos atletas.

Reiterar que além da **sinalética** presente no Pavilhão Municipal, irá ser relembrado periodicamente no sistema sonoro a obrigatoriedade de cumprimento destas regras.

ACESSO AO PAVILHÃO MUNICIPAL

O acesso ao Pavilhão Municipal está condicionado à apresentação de:

- certificado digital COVID da EU, admitido nos termos do DL n.º 54-A/2021, de 25 de junho;
- comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19, de acordo com o previsto no n.º 2 do artigo 5º do DL n.º 54-A/2021, de 25 de junho;
- ou comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, de acordo com os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do n.º 1 do artigo 4º do DL n.º 54-A/2021, de 25 de junho.

Será, ainda, efetuada a medição da temperatura corporal, higienização das mãos e verificação da utilização da máscara de proteção.



As filas de acesso ao Pavilhão Municipal deverão ter um corredor com 2 metros de largura, no qual estão assinalados distanciamentos de 2 metros entre as pessoas da fila (assinalado no chão). Todos são obrigados a cumprir a distância de segurança.

Com o objetivo de cumprir estas medidas, a organização terá elementos do staff responsáveis pela gestão e controlo de entradas. O acesso de todos os agentes desportivos ocorrerá num único local, amplo e arejado, conforme o anexo 1. No acesso à competição desportiva também é assegurado que apenas os atletas circularão na nave do Pavilhão Municipal, de acordo com o anexo 2.

Os elementos do staff responsáveis pela gestão e controlo de entradas terão ao seu dispor, para cumprimento da sua função:

- Caixa de máscara cirúrgicas;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Termómetro sem contato;
- Mesa de apoio.

Sintomas detetáveis: Febre (temperatura $\geq 38^{\circ}$ C), tosse ou cansaço, dificuldade respiratória, perda parcial ou total do olfato e paladar.

Atingida a lotação máxima prevista o acesso será recusado.

CIRCULAÇÃO DENTRO DAS INSTALAÇÕES

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados (Anexo 3 e 4). As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com uso obrigatório de máscara.

Os atletas e equipas técnicas serão encaminhados para as bancadas conforme Anexos 1 e 3, onde terão de esperar até serem chamados para a prova.

A entrada dos árbitros respeita o circuito do plano de contingência do Pavilhão Municipal (Anexo 4).

Por conseguinte, o acesso à zona de competição só será permitido aos atletas, treinadores, juizes, elementos da organização e outros agentes devidamente autorizados e credenciados, de acordo com os critérios infra.



ZONA DE ACREDITAÇÃO

A acreditação deverá ser feita apenas pelo treinador ou responsável pela equipa.

Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um termo de responsabilidade no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-COV-2 durante a prática desportiva, que será entregue pelos treinadores aquando da acreditação.

Será elaborado o registo de todos os presentes no evento, bem como dos seus contactos pessoais, para efeitos de controlo do risco de contágio por SARS-COV-2.

A falta de entrega deste documento impossibilita a participação na referida competição.

Local identificado no Anexo 1.

ACESSO AO LOCAL DA PROVA E COMPETIÇÃO

O acesso ao local da competição só será permitido aos atletas, treinadores, juízes, elementos da organização e outros agentes devidamente autorizados e credenciados.

A competição será realizada por escalões. Enquanto o escalão “A” está na zona de competição, o escalão “B” está a aquecer na sala de aquecimento e os restantes escalões estarão à espera nas bancadas.

Quando terminar a competição do escalão “A”, serão entregues os prémios e estes atletas saem da zona de competição. Feita a desinfecção das áreas de combate, o escalão “B” entra para a zona de competição e o escalão “C” é chamado para aquecimento, após 20 minutos de arejamento sala de aquecimento e assim sucessivamente.

Os atletas terão de manter a máscara colocada a todo o tempo, exceto durante a realização da competição.

A circulação deverá ser feita de acordo com Anexo 3 e 4.

SALA AQUECIMENTO

Local situado no piso 0, melhor identificado no Anexo 2.

Neste local a regras em vigor são as seguintes:



- Apenas é permitida a permanência de atletas, equipas técnicas e outros colaboradores, quando em espera para entrada em competição;
- Durante a permanência neste local todos os presentes estão obrigados ao uso de máscara, cumprimento da distância de segurança e desinfecção das mãos;
- Não é permitido o empréstimo material, pelo que o atleta deve vir munido de todo o equipamento necessário à competição (preferencialmente dentro de uma mochila/saco) e de uma garrafa de água;
- Terminada a competição, o atleta deve abandonar o local e dirigir-se para a bancada ou retornar a casa.
- Será assegurada uma rotação da sala de aquecimento que permita a sua desinfecção e arejamento, não inferior a 20 minutos, entre blocos de atletas.

SALA DE ISOLAMENTO

Haverá no local um espaço isolado, melhor identificado no Anexo 2, para receber eventuais casos suspeitos de infeção por COVID-19. Esta encontra-se equipada com:

- Uma cadeira;
- Kit com água e alguns alimentos;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro sem contacto;
- Contentor de resíduos.

Identificado algum caso suspeito, o mesmo será reencaminhado para o local designado e contactado o elemento da organização responsável. O caso suspeito, será reencaminhado para o local designado, deverá higienizar as mãos e permanecer na área de isolamento, com máscara cirúrgica ou FFP2, até à chegada da equipa médica, ativada através do n.º SNS24 (808 24 24 24).

A circulação deverá ser feita de acordo com Anexo 5 e 6.



ZONA DE DESCANSO

Será criado um espaço junto ao armazém, melhor identificado no Anexo 2, que estará disponível para os árbitros poderem descansar, comer ou beber entre as pausas da competição.

Só poderão utilizar este espaço o máximo de 10 árbitros ao mesmo tempo.

Todas as regras até então referidas se aplicam a este local.

CERIMÓNIA DE PÓDIO

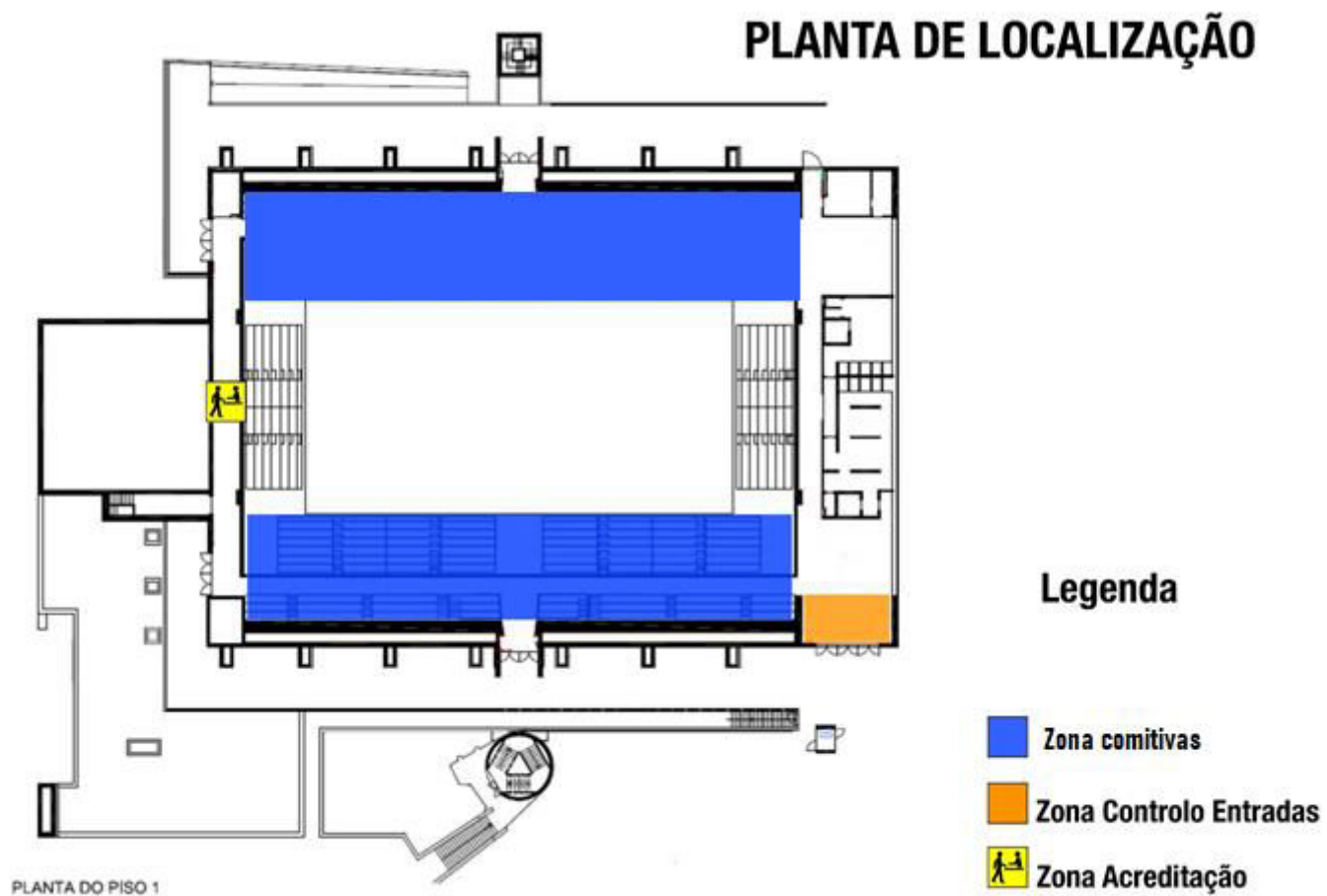
As cerimónias de pódio serão realizadas logo que as respetivas competições terminem.

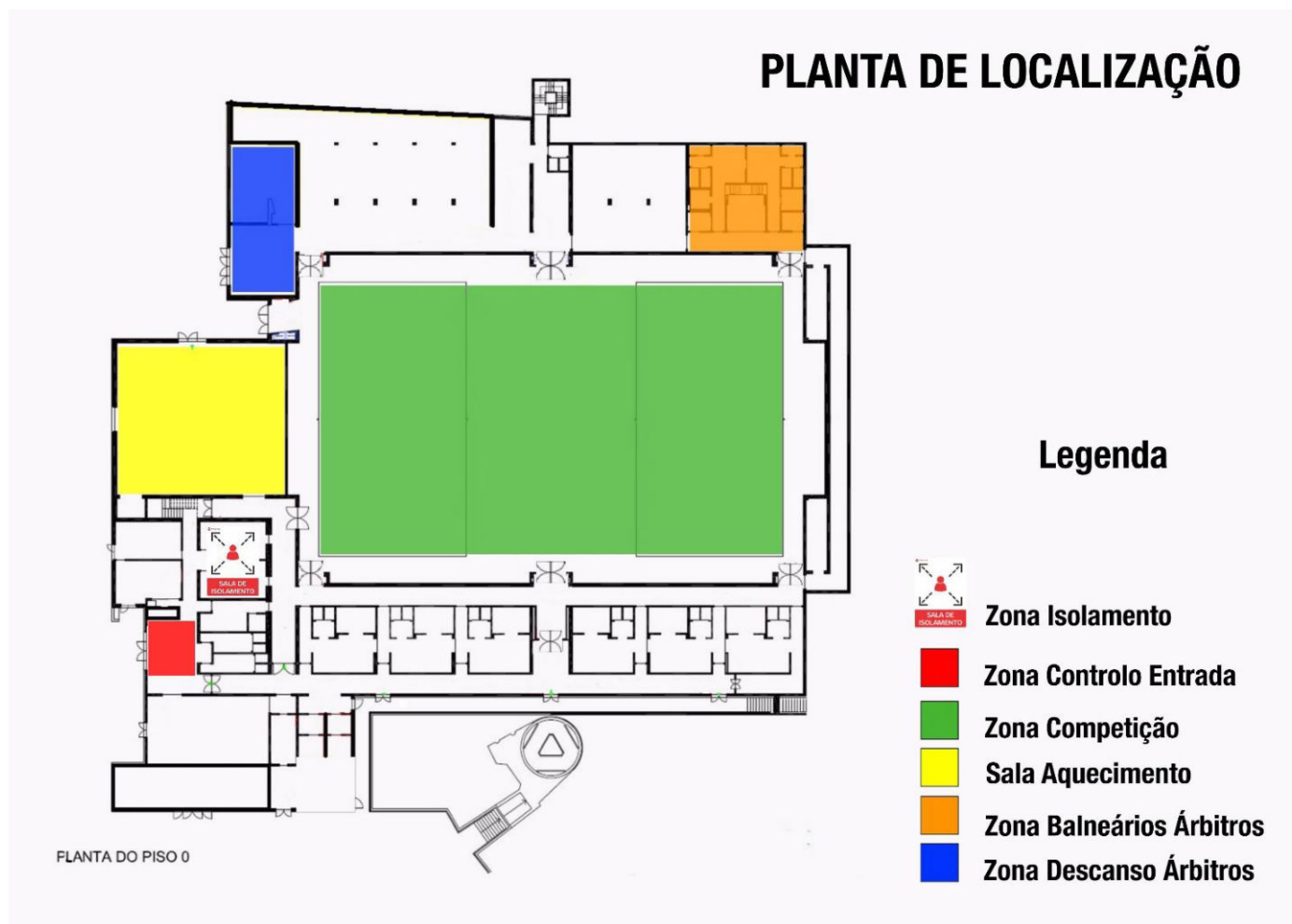
Durante a cerimónia de pódio todos os participantes devem usar máscara, mesmo no momento da receção da medalha ou outro prémio.

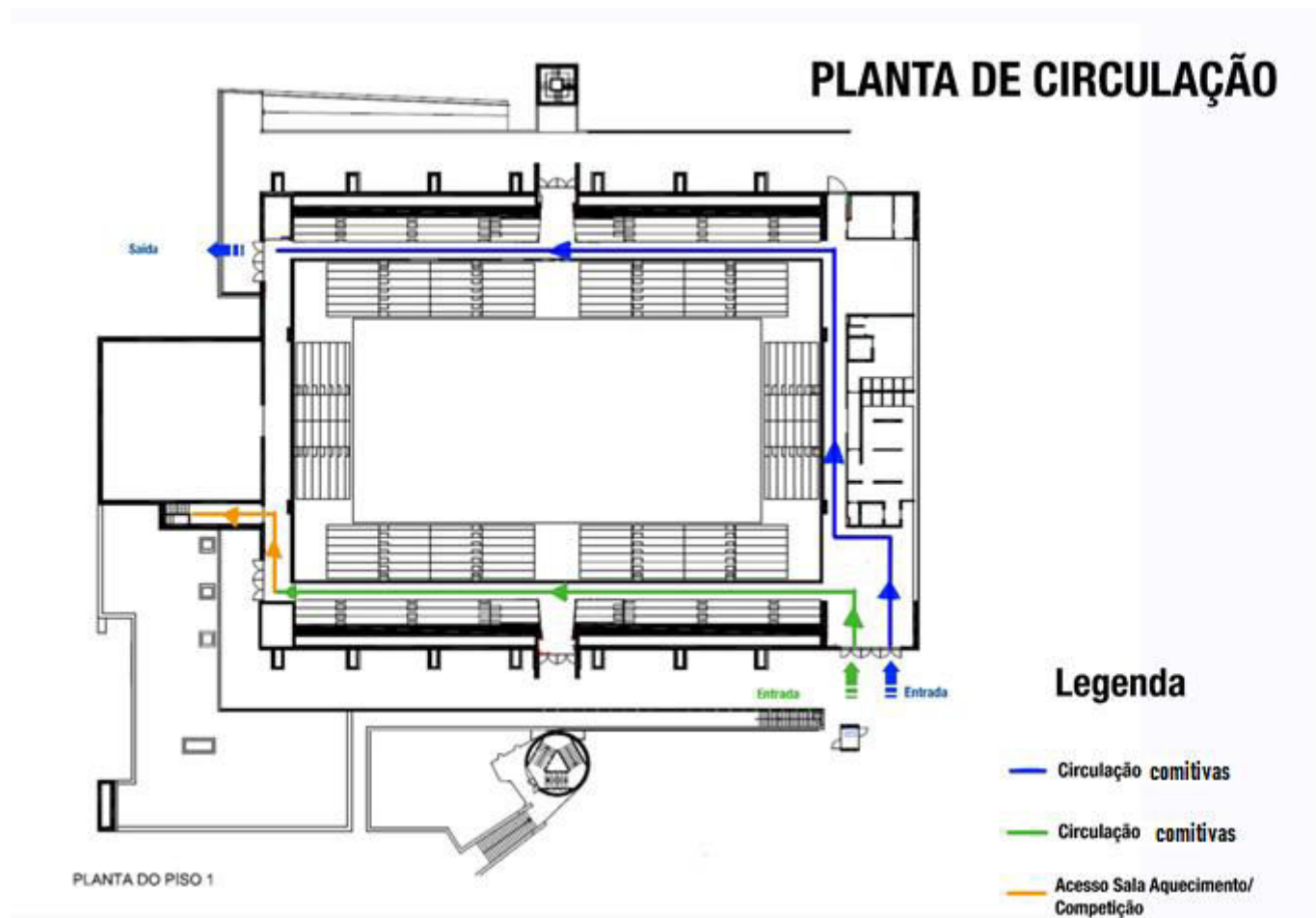
No caso dos pódios coletivos, o clube deve indicar um só atleta para receber o troféu.



ANEXOS



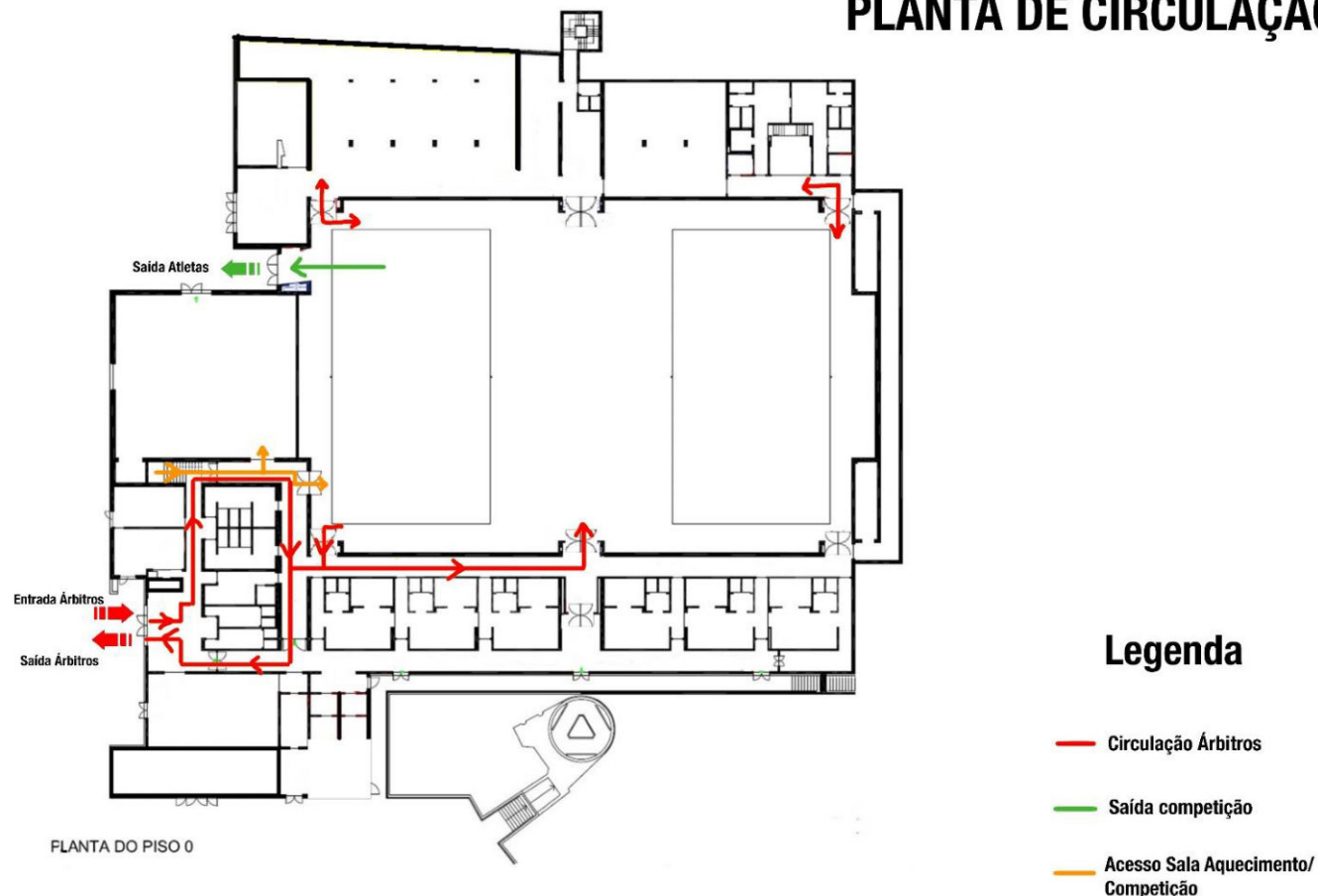




Anexo 3 – Planta Circulação Piso 1

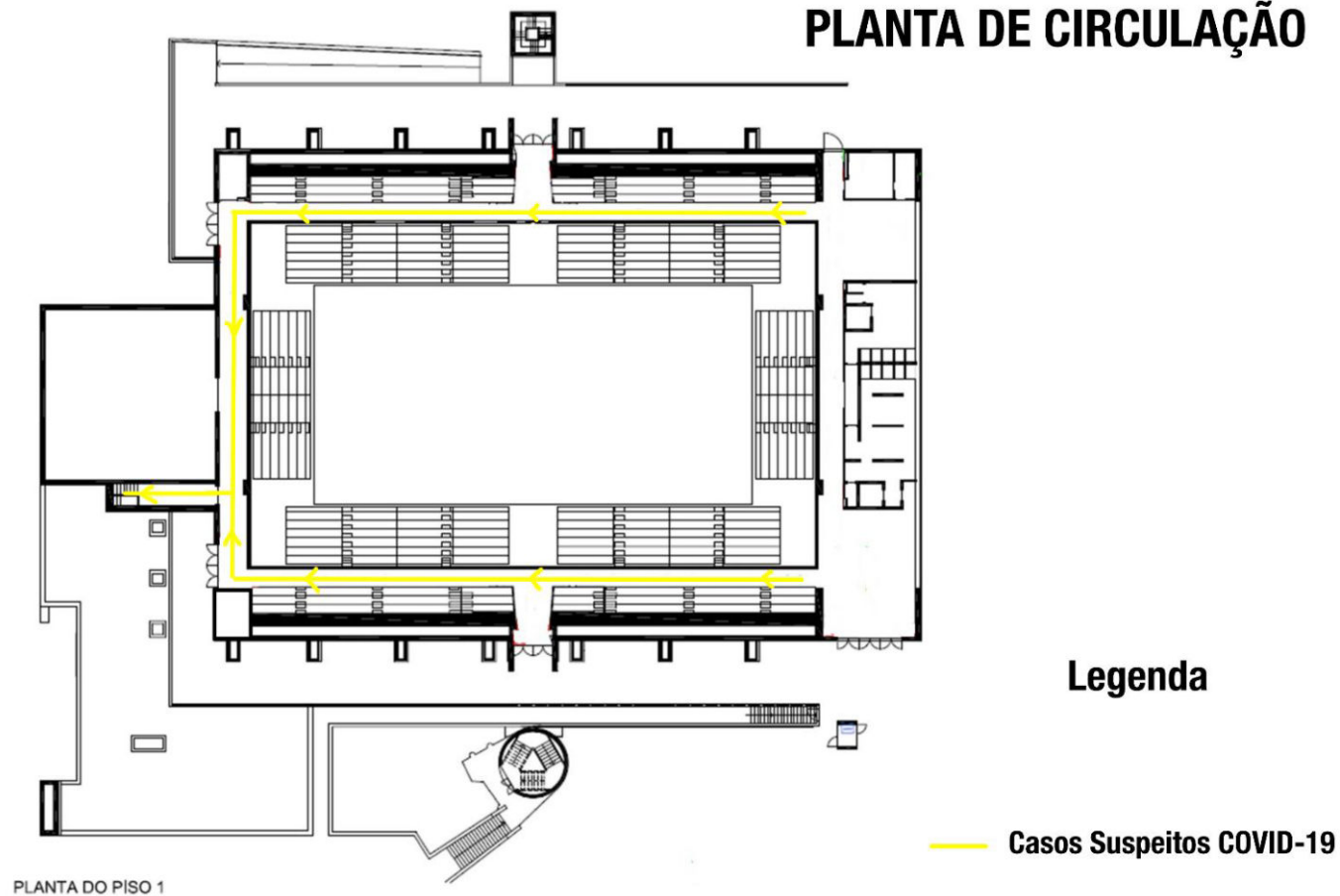


PLANTA DE CIRCULAÇÃO

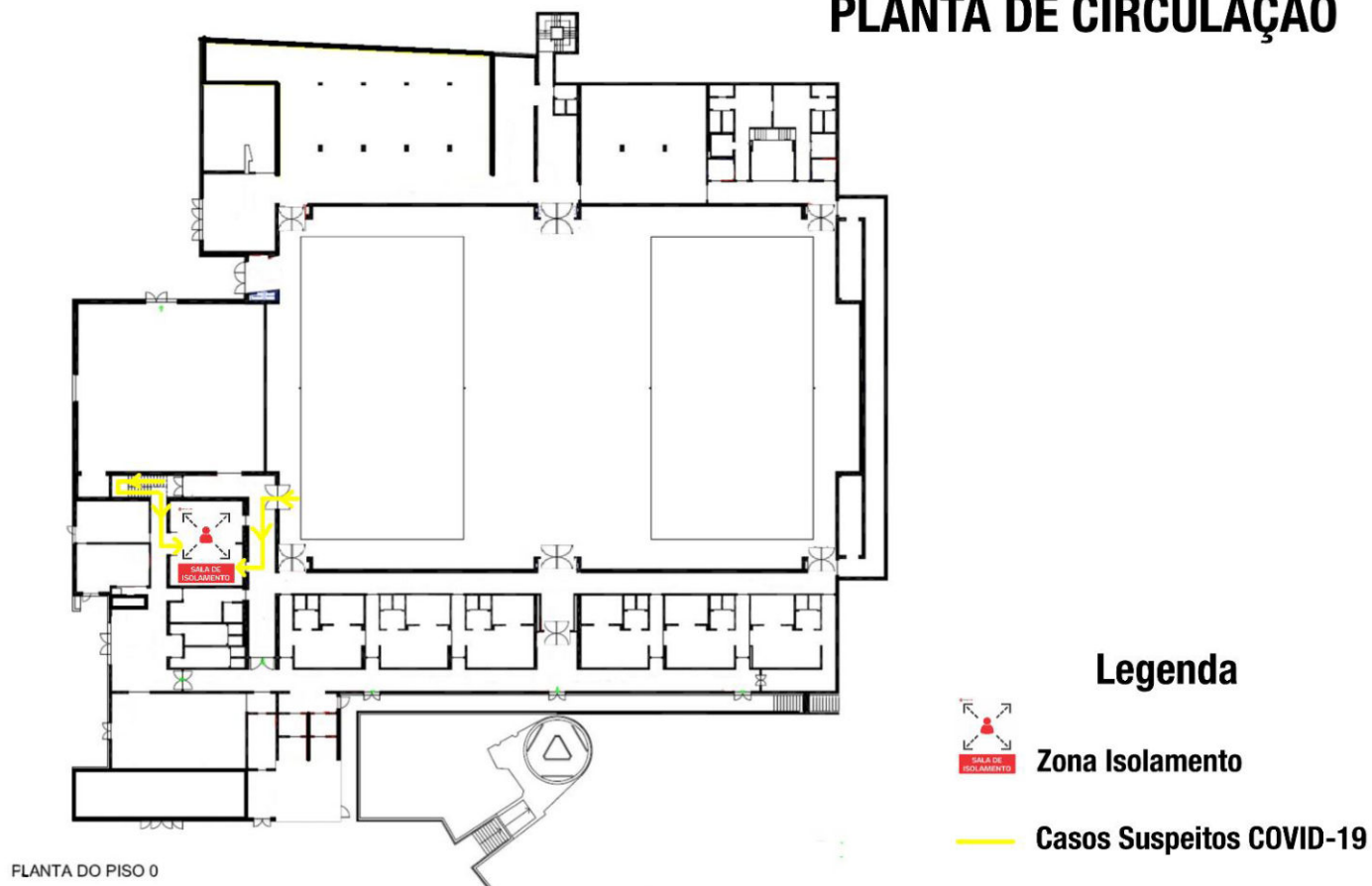




PLANTA DE CIRCULAÇÃO



PLANTA DE CIRCULAÇÃO



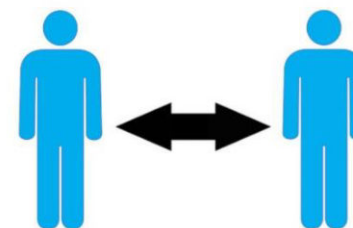
AVISO



**USO OBRIGATÓRIO
DE MÁSCARA**



**ÁLCOOL GEL
HIGIENIZE AS MÃOS**



**MANTENHA
DISTÂNCIAMENTO**

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 20 segundos



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESARDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS
ANTES DE
COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO
CORRETA
Verificar o lado correto a
colocar voltado para a
cara (ex: na máscara
cirúrgica lado branco,
com arame para cima)



3º
COLOCAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
ELÁSTICOS



4º
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo
do queixo



5º
NÃO TER A MÁSCARA
COM A BOCA OU
COM O NARIZ
DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º
TROCAR A MÁSCARA
QUANDO ESTIVER
HÚMIDA



2º
NÃO RETIRAR
A MÁSCARA PARA
TOSSIR OU ESPIRRAR



3º
NÃO TOCAR
NOS OLHOS, FACE
OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos
de seguida



COMO REMOVER

1º
LAVAR AS MÃOS
ANTES DE REMOVER



2º
RETIRAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
ELÁSTICOS



3º
DESCARTAR EM
CONTENTOR DE RESÍDUOS
SEM TOCAR NA PARTE
DA FRENTE DA MÁSCARA



4º
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool.



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



USO DE MÁSCARA

Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.



SE TIVER SINTOMAS

Não vá trabalhar.
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.
Evite sair à rua se estiver doente.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de 2 metros das outras pessoas.



REDUÇÃO DE CONTACTOS

Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.



VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS

Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.



LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS





COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
