



# TRIATLO

## PLANO DE REGRESSO ÀS PROVAS REGIONAIS MADEIRA 2020

CORONAVÍRUS (COVID-19)



SRS24 Madeira

 800 24 24 20

ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE TRIATLO DA MADEIRA

## TRIATLO – PLANO DE REGRESSO ÀS PROVAS REGIONAIS

### ÍNDICE

Introdução .....	2
Procedimentos a adotar pelos participantes .....	2
Material de Proteção .....	3
A Competição .....	4

### INTRODUÇÃO

A COVID 19 é uma doença causada pela infeção do novo Coronavírus. A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória. Os atletas com estes sintomas e com febre superior a 37,9º não poderão realizar as provas.

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. Por isso todos os agentes ao entrarem no complexo desportivo deverão usar máscara e manter a distância de, pelo menos, dois metros.

- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos. Por isso todos os atletas deverão ter o seu próprio material e gel desinfetante.

Posto isto, e de acordo com os dados da Direção Geral da Saúde (DGS) e do IASAUDE sobre a COVID-19 e a Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio de 2020, a Associação Regional de Triatlo da Madeira, com vista à reabertura da modalidade, elaborou um Plano de Contingência para delinear as principais medidas de prevenção e controlo a implementar no âmbito das Competições Desportivas.

### PROCEDIMENTOS A ADOTAR PELOS PARTICIPANTES

Todos os participantes devem colocar em prática as seguintes medidas:

- Distância social de 2 metros entre todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores;

- Todos os Participantes são “aconselhados” a usar máscara, viseira e luvas descartáveis, com exceção dos atletas no momento competitivo;

- É estritamente proibida a partilha de equipamentos ou materiais, principalmente de garrafas de água, bidons e copos;

- Caso algum participante se sinta doente ou apresente sintomas de doença não deverá comparecer no local

de prova, devendo informar a organização por email ou telefone;

- Os atletas que tenham como objetivo a competição devem monitorizar regularmente a sua saúde (incluindo o registo de temperatura e vigilância dos sintomas) principalmente 14 dias antes e depois da competição.

## MATERIAL DE PROTEÇÃO

### Para o Staff:

- É recomendado o uso de máscara e luvas descartáveis por voluntários, árbitros, staff e todos os envolvidos no contacto com os atletas (ex. secretariado, área de transição, partida; zona de recuperação e cerimónias de entrega de prémios);

- Devem desinfetar todo o material por eles utilizado antes e após a sua utilização.

- O transporte dos elementos do Staff, deve ser realizado respeitando as normas das autoridades (2/3 da capacidade da viatura com distanciamento social).

### Para os atletas:

- Os atletas são aconselhados a usar máscaras em todas as atividades não competitivas (ex. secretariado, check-in/out e zona de recuperação).

### No secretariado:

- Será mantido o distanciamento social (2 metros) que estará devidamente sinalizado. Preferencialmente deverá ser o diretor desportivo de cada equipa a dirigir-se a esta zona. Os atletas individuais devem cumprir as regras de segurança. O uso de máscara é obrigatório e deve estar sempre colocada.

- Todos os Assuntos de secretariado, nomeadamente as inscrições, devem ser realizadas preferencialmente online;

- Todo o staff ou colaboradores devem estar equipados com máscara e luvas. Estas últimas devem ser substituídas com alguma frequência, se existir manipulação de dinheiro ou outras substâncias semelhantes;

- O secretariado deverá ter disponível gel desinfetante ou uma substância semelhante à base de álcool;

- Os clubes federados devem nomear um delegado que fique responsável pela equipa na gestão das questões relacionadas com o secretariado da prova;

- Não será cobrada caução pelo aluguer do Kit, pelo que a cobrança deve ser paga durante a semana e o contacto limitava-se a entregar um envelope;

- Não haverá inscrições de última hora;

- Todos os atletas terão de enviar por email para a ARTM uma declaração a cada prova, em que se comprometem a vigiar o aparecimento de sintomas respiratórios, a medir a temperatura corporal diariamente, e que não vão competir, ou frequentar o local das competições, caso estejam sintomáticos. Autorizando a medição da temperatura corporal à entrada do PT (no máximo 2 vezes, sem registo de dados)

- Evitar pagamentos com dinheiro no local.

---

### **No Parque de Transição:**

- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscaras e luvas descartáveis;
- Todos os atletas têm obrigatoriamente de usar máscaras durante o check-in;
- Os suportes de bicicleta devem ser colocados, respeitando a distância de pelo menos 2m entre bicicleta;
- Podem ser definidos tempos de check-in com base nos escalões de idade, de forma a diminuir a concentração do número de atletas dentro do parque de transição;
- Deve manter-se uma distância de 2m metros entre participantes na entrada para o parque de transição;
- À entrada do parque será realizada uma medição de temperatura corporal. Caso a temperatura medida seja acima de 37,5.°C (2x com 5 minutos de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação na competição. O atleta é aconselhado a telefonar para o seu médico de família ou SNS24.
- Toda a verificação de material será realizada visualmente e sem contacto;
- Em caso de necessidade, a organização disponibilizará toalhetes de limpeza / gel desinfetante a seguir à verificação por parte da arbitragem.

**NOTA:** A Associação regional de triatlo da Madeira, é responsável por fornecer o material de proteção a todas as pessoas envolvidas na organização, nomeadamente voluntários, staff e árbitros. Os restantes, designadamente atletas, treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material de proteção individual em quantidade suficiente para usar sempre que necessário.

## **A COMPETIÇÃO**

### **Formato do Evento:**

- Partidas por escalão e género de forma a diminuir o número de atletas a competir em simultâneo;
- Utilizar distâncias até sprint e/ou Super Sprint, quando e se possível, com redução do número de voltas por segmento;
- Organizar provas sem roda, se possível em contrarrelógio e com redução do número de voltas por segmento.

### **Partida:**

- Os atletas devem alinhar à partida, mantendo uma distância mínima de pelo menos 2 metros;
- A área de partida deve ser aumentada de forma a permitir pelo menos uma distância de 1m entre cada atleta;
- Deverá haver partidas separadas com base no escalão e género, com a implementação de partidas em vagas, conhecidas por “rolling starts”;
- Os atletas deverão permanecer afastados da partida, com o devido distanciamento social, até ao momento de partida da sua vaga.

### **Parque de Transição:**

- É recomendado um espaço mínimo de 2m entre atletas e de 5 metros entre os suportes de bicicleta.

#### **Ciclismo:**

- Para eventos com mais de 100 atletas participantes a competição deverá ser sem roda;
- Os árbitros devem usar um capacete aberto com viseira e máscara.

#### **Corrida:**

- É recomendável criar circuitos com menos voltas, evitando utilizar percursos de ida e volta;
- Os atletas são aconselhados a evitar correr atrás de outros, salvaguardando, se possível, uma distância de pelo menos 4 metros. Se a distância for inferior, é recomendável posicionar-se com um ângulo de 45 graus ou mesmo ao lado do outro atleta, evitando a situação de estarem voltado um para o outro.

#### **Abastecimentos:**

- Devem ser definidas equipas diferentes de entrega e recolha dos abastecimentos;
- Todos os voluntários devem usar máscaras e luvas descartáveis;
- Deve ampliar-se o tamanho habitualmente definido para a zona de abastecimento;
- Em eventos até à distância olímpica devem ser disponibilizadas apenas águas;
- Para as restantes distâncias, e na zona de recuperação, a comida deve ser disponibilizada empacotada;
- É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário.

#### **Penalty Box:**

- Todos os árbitros e staff devem usar máscaras e luvas descartáveis;
- Esta área deve ser desenhada de forma a permitir o distanciamento social entre atletas e árbitros no cumprimento da penalização.

#### **Estafetas:**

- Desenhar uma linha adicional dentro da zona de transmissão de estafeta para o atleta passar automaticamente o testemunho ao transpor essa mesma linha, podendo o atleta seguinte partir sem contacto físico;
- Poderá ser necessário criar corredores adicionais de acesso e saída diferentes na zona de transmissão.

#### **Meta:**

- O funil de meta deve ser dividido em diferentes corredores de 2m de largura para que os atletas possam manter o distanciamento social;
- Os atletas não poderão conviver nas zonas de recuperação;
- As Zonas de fotos e entrevistas ficarão suspensas enquanto durar as regras de prevenção Covid-19;
- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscara, viseira e luvas descartáveis.
- É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário.
- Não será permitido aos atletas sentarem-se ou deitarem-se na zona de meta e recuperação, com exceção dos casos que necessitem de apoio médico.

#### **Entrega de Prémios:**

- 
- É necessário avaliar a necessidade de realizar a mesma. Poderá preferir-se uma situação de entregar prémios apenas aos 3 primeiros absolutos, devendo as entregas dos restantes prémios ser definida com os responsáveis pelas equipas;
  - O pódio deverá assegurar 2 metros de distância entre cada atleta. Não será permitido contacto físico como apertos de mão, abraços ou beijos;
  - Serão os próprios atletas a recolher as medalhas da bandeja, colocando-as a eles próprios;
  - Os atletas deverão usar máscara durante toda a cerimónia de entrega de prémios.

---

O presente plano será revisto e atualizado sempre que seja necessário, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou exigências por parte das autoridades competentes.

---

Machico, 19 de junho de 2020

A Direção da ARTM

Victor Rodrigues