



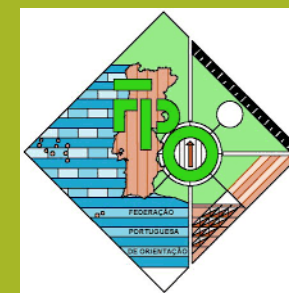
MANUAL ESPECÍFICO DE COMPETIÇÃO PARA ATLETAS

XXXI Troféu de Orientação do CPOC

11 outubro 2020

Oeiras

CPOC



A Orientação

- **A Orientação é um desporto, praticado ao ar livre**, onde os atletas **individualmente** visitam um número de pontos de controlo definidos pela Organização.
- O itinerário usado, para ir de um Controlo para outro Controlo, é livre de atleta para atleta, o que faz com que hajam **dezenas de opções entre 2 controlos**.
- Sendo a Orientação um Desporto equitativo, os escalões (separados por faixas etárias de 2, 5 ou 10 anos), têm o seu próprio desafio, chamado de percurso, o que gera grandes desfasamentos de pessoas pela área da prova.
- As partidas da modalidade são espaçadas no tempo por forma a criar um intervalo de 1 a 3 minutos entre atletas do mesmo escalão.

Atletas

- **Todos os atletas com indícios ou sintomas referentes à pandemia não poderão participar nos eventos;**

Os atletas devem:

- Preencher e assinar: "Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições."
- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as situações, um mínimo de 3 metros de distância de outros praticantes e/ou organizadores;
- Ser responsáveis pelo cumprimento de regras de higienização, podendo ainda usufruir dos dispositivos cedidos pela organização nas partidas e nas chegadas;
- Ser responsáveis por guardar os seus pertences, incluindo as chaves das viaturas.
- Usar máscara, ou equipamento de proteção individual semelhante, no interior das instalações desportivas que tenham de frequentar;
- Utilizar o peitoral com o nº de federado durante todo período em que está em prova;

Os atletas não devem:

- Cumprimentar fisicamente os demais atletas;
- Trocar ou emprestar mapas, chips, bússolas e demais materiais usados para a prática desportiva, com outros atletas.

Clubes

Os clubes devem:

- Providenciar que todos os seus atletas e comitivas assinam o “Código de Conduta / Termo de Responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARSCoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.”
- Promover e incentivar o cumprimento das normas de higiene e segurança;
- Zelar pelo pagamento antecipado das inscrições dos seus atletas, não podendo participar sem o pagamento efetuado;
- Ser os principais promotores das informações aos seus atletas: listas de partidas, resultados e outras informações partilhadas pela organização;
- Garantir que todos os seus atletas são portadores de todo o equipamento necessário (p.e. peitoral fornecido pela FPO, bússola, sistema eletrónico e vestuário adequado);
- Garantir que as deslocações dos seus atletas serão efetuadas de acordo com as normas estabelecidas no momento, pelas autoridades competentes.

Os clubes não devem:

- Disponibilizar qualquer tipo de espaço de convívio (p.e. tenda na arena) aos seus atletas;

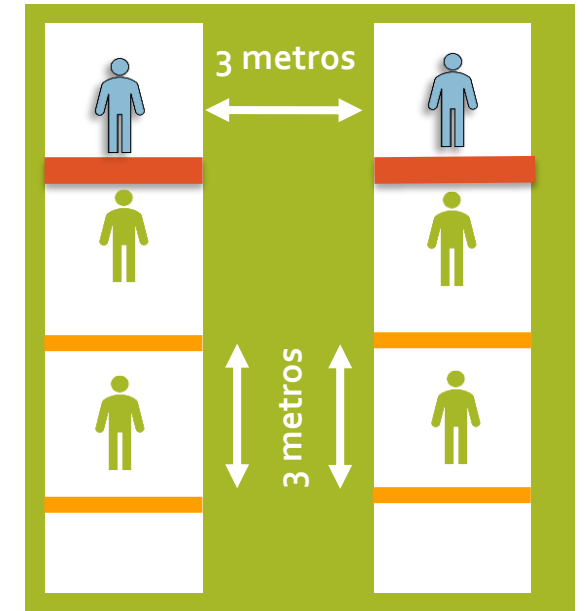
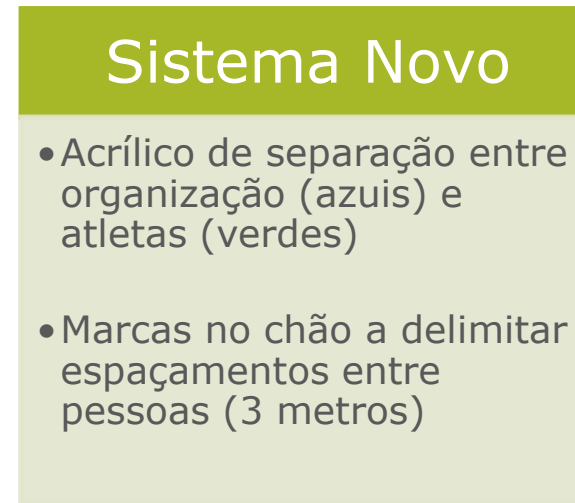
Secretariado

O secretariado estará reduzido ao mínimo, devendo todos os assuntos serem tratados preferencialmente Online e nos dias que antecedem ao evento.

Medidas de prevenção:

- Não serão aceites inscrições no próprio dia;
- Apenas serão consideradas inscrições que tenham sido pagas até ao dia útil seguinte ao fecho das inscrições;
- Listas de Partidas devem ser publicadas online e enviadas por email a cada um dos clubes;
- O tradicional chaveiro, para guardar as chaves dos atletas não estará disponível;
- O sistema eletrónico disponibilizado pela organização a atletas que não o possuem, será levantado no secretariado pelo próprio atleta, devolvendo-o nas chegadas – tendo a organização os cuidados de higiene do mesmo;
- Todos os avisos e demais informações serão disponibilizadas em <http://www.cpoc.pt/eventos.php?ev=cityrace02&op=inicio>

Esquemas do Secretariado



Secretariado

- **Procedimentos dos atletas**
- É obrigatório higienizar as mãos antes de contactar com o secretariado.
- É obrigatório o uso de máscara de proteção;
- O atletas devem assegurar uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores) e que tornem viável a permanência em segurança dos atletas, pelo período estritamente necessário;

Chegada à zona de Competição e aquecimento

O Atleta deve:

- Equipar-se na sua viatura;
- Aceder à zona de competição tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva;
- A deslocação até à zona de competição deverá ser efetuada de forma isolada, ou na companhia de elementos do agregado familiar com quem partilhe residência;
- Aceder à zona de competição já equipado para a prática desportiva;
- Manter a máscara colocada até ao momento da partida (minuto 0').

Partidas

Medidas de prevenção do contacto:

- Há 3 corredores distintos;
- A sinalética suplementar é disponibilizada junto dos mapas;
- Existirá uma entrada para a zona das partidas (-5'), podendo os atletas entrar para a mesma 5 minutos antes da sua hora de partida, e na qual os atletas serão sujeitos à medição de temperatura;
- Os horários de partida são disponibilizados online em <http://www.cpoc.pt/eventos.php?ev=cityrace02&op=partidas>

Procedimentos dos atletas:

- É obrigatório higienizar as mãos antes de entrar na zona de partida;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção até ao momento da partida (minuto 0');;
- Manter uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores);

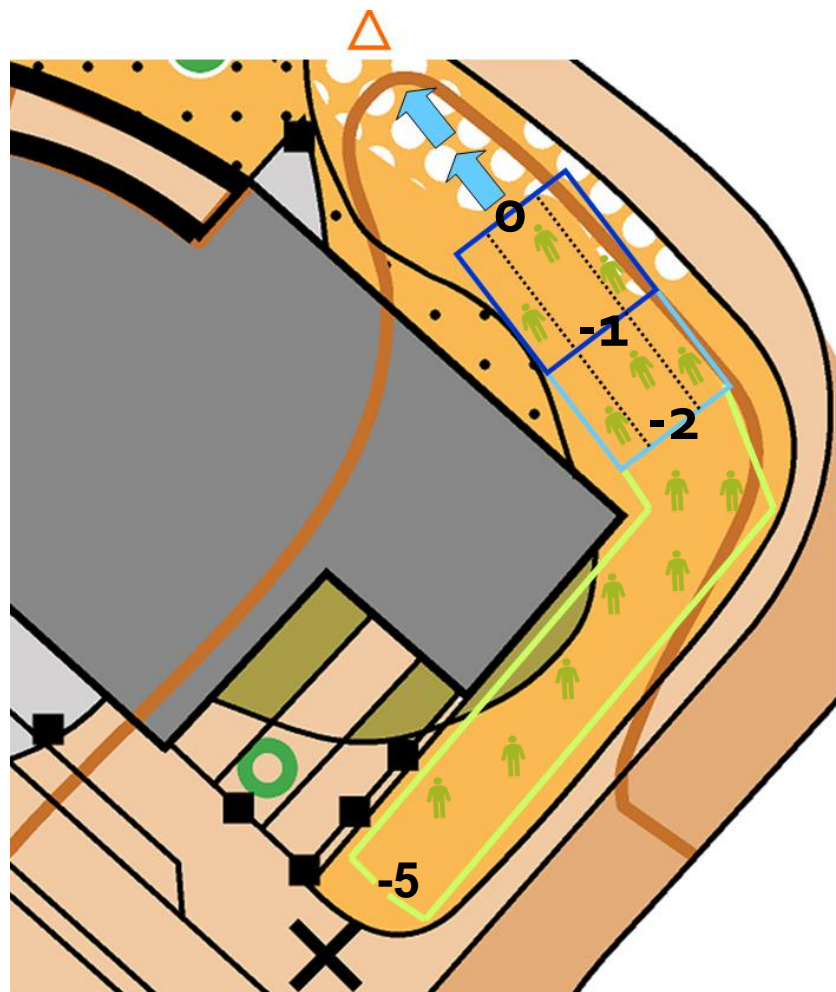
Esquemas de Partidas

- 3 corredores de partida a partir do minuto -2'
- 1 partida por minuto em cada corredor
- distribuição dos escalões pelos corredores:

Corredor	TP Sprint	City Race
1	DE / HE / D21A / H21A / D35 / H35 / H40 / D45 / H45 / H60 / H65	JUV F. / JUN F. / SEN F. / SEN M. / VET I F. / VET II F. / VET III F. / VET III M. / VET IV M.
2	D14 / H14 / D16 / H16 / D20 / D21B / H21B / D40 / D50 / H50 / D55 / H55 / D65 / H70 / H75 / H80	VET I M. / JUN M. / VET II M. / JUV M.
3	D10 / H10 / D12 / H12 / Fácil Curto / Fácil Longo / Difícil Curto / Difícil Longo	Formação, Open Curto, Open Médio, Open Longo

Esquemas de Partidas

TP Sprint (manhã)



0' - partida (possível retirar máscara)

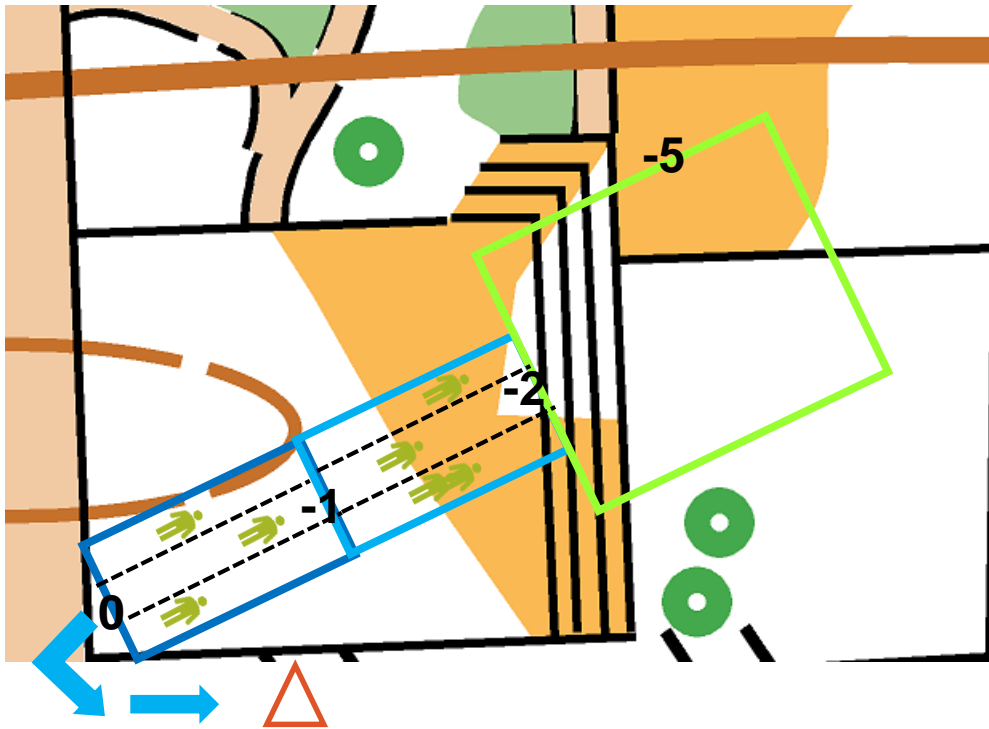
- 1' - entrada para a zona dos mapas

- 2' - chamada dos atletas por minuto e por escalão

- 5' - entrada para a zona de partida com medição da temperatura e confirmação do peitoral

Esquemas de Partidas

City race (tarde)



- 5' - entrada para a zona de partida com medição da temperatura e confirmação do peitoral
- 2' - chamada dos atletas por minuto e por escalão
- 1' - entrada para a zona dos mapas
- o' - partida (possível retirar máscara)

Arena

A arena das provas de orientação numa altura dita “normal” é um espaço de convívio, partilha e espetáculo.

Com a situação que atravessamos, as arenas deverão ser reduzidas ao mínimo não sendo aconselhada a permanência dos atletas após o término da respetiva prova.

Medidas de prevenção:

- Não é permitida a montagem de tendas dos clubes;
- É obrigatório o uso de máscara na zona de chegada após o término da prova;
- Todos os avisos, informações e resultados serão disponibilizados online em <http://www.cpoc.pt/eventos.php?ev=cityrace02>

Chegadas

A zona de chegadas é sempre uma área das que poderá concentrar mais pessoas, em especial nas provas de distâncias reduzidas.

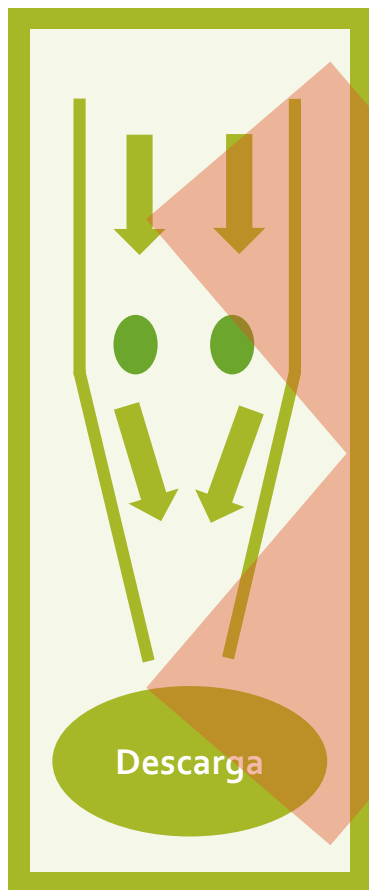
Medidas de prevenção do contacto:

- Há 2 corredores separados para o download das informações do sistema eletrónico.;
- No momento do Download, **não existirá a entrega ao atleta dos tempos de prova**, sendo que os mesmo serão publicados online. Também os resultados Gerais ficarão apenas disponíveis online.

Procedimentos dos atletas:

- É obrigatório higienizar as mãos antes de fazer download do SI card;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção após concluir a prova;
- Manter uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores);

Esquemas de Chegadas

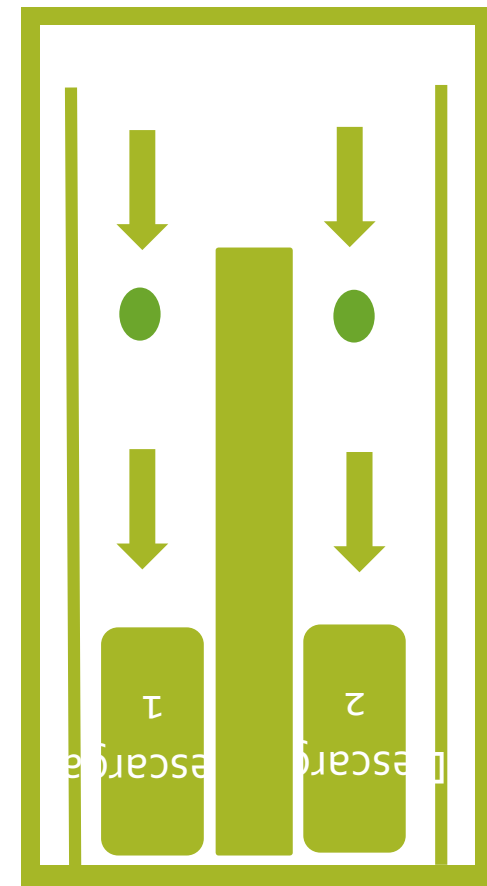


Sistema Antigo

- 2 pontos de chegada
- 1 computador de descarga
- Resultados individuais cedidos em papel
- Resultados Gerais afixados em papel
- 7 pessoas da organização

Sistema Novo

- 2 pontos de chegada separados
- 2 computadores de descarga
- Resultados individuais online
- Resultados Gerais online
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chegada
- 3 pessoas da organização



Cerimónias de Entrega de Prémios

Medidas de prevenção do contacto:

- Na cerimónia de entrega de prémios apenas deverão estar presentes os premiados;
- Não haverá pódio;
- Não há entrega de prémios diretamente aos atletas

Procedimentos dos atletas:

- É obrigatório higienizar as mãos antes de participar na entrega de prémios;
- É obrigatório o uso de máscara de proteção;
- Manter uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores);
- Os atletas premiados, quando são chamado para receber o prémio dirigem-se à mesa onde estão estes colocados os prémios, recolhem o seu prémio e deslocam-se novamente para o local onde aguardaram a chamada.

Babysitting

O serviço de Babysitting não estará disponível.

Bar

O serviço de bar não estará disponível.

Solo Duro/ Banhos

O Solo Duro, ou local de pernoita, e os banhos não serão cedidos pela organização (até novas diretrizes da DGS).

Procedimentos perante caso suspeito

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deverá ser encaminhado por um só elemento da organização para a área de isolamento. Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo Próprio;
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhado pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
- A organização contactará a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguirá as recomendações.

Anexo 1

- Versão digital em www.fpo.pt → Documentos → Outros Documentos
- Link acessível em versões digitais deste documento: [Termo Responsabilidade DGS](#)

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 a todos os testes e exames laboratoriais 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):
