

Manual de Procedimentos para o Regresso aos Treinos

1. Introdução

A Federação Portuguesa de Atletismo elaborou um plano para a Retoma do Quadro Competitivo do Atletismo, que a ser apresentada às Associações Distritais. Este plano está dividido em várias fases:

- Regresso aos Treinos;
- Controlo e avaliação do Treino;
- Período Pré-Competitivo e realização de competições informais (Desafios) - Associações e FPA;
- Período Competitivo com provas de âmbito Distrital- Associações;
- Período Competitivo com provas de âmbito Nacional - FPA.

No decurso do atual processo, progressivo, de desconfinamento, tendo em vista o retorno à normalidade, importa colaborar com as entidades que gerem a modalidade (Associações Distritais e Regionais de Atletismo) e com as entidades proprietárias e gestoras dos equipamentos desportivos (Autarquias) em ordem a assegurar o sucesso das decisões tomadas.

Na proposta, mais vasta, que vai ser apresentada, o início do Período Pré-Competitivo está previsto para a semana de 15 a 21 de Junho de 2020, e terá uma duração de 5 semanas. Neste período, propomos a realização das competições informais (Desafios), que estão regulamentados conforme as características específicas de cada Setor, e são destinados a atletas dos escalões de Juvenis, Júniores e Seniores. Também propomos que durante este período, se realizem as competições dos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados, embora a realização de provas para esses escalões seja decidida segundo o critério de cada Associação.

A FPA também preparou um documento específico para as provas dos escalões mais jovens.

Assiste-se, atualmente, à abertura, progressiva, de pistas de atletismo por todo o país e as respostas ao inquérito que realizámos junto de mais de 150 atletas

incluídos no Programa de Apoio ao Alto Rendimento, revelam que muitos atletas já retomaram, há algum tempo, os seus treinos específicos.

Contudo, a abertura das pistas não está a ser feita de forma uniforme em todo o país e é importante que as Associações de Atletismo, tenham um “Manual de Procedimentos para o Regresso aos Treinos”, que possa ser utilizado por clubes, autarquias ou outras entidades que decidam reabrir as instalações para a prática do atletismo.

Importa, também, partilhar as nossas linhas orientadoras com as autarquias ou empresas autárquicas gestoras dos equipamentos desportivos. É nossa convicção de que as autarquias locais têm seguido todas as normas emanadas das autoridades que tutelam o Sistema Nacional de Saúde. Apesar disso tomámos a decisão de partilhar as nossas sugestões específicas para a modalidade.

Nesse sentido, e antes mesmo da apresentação do documento sobre a Retoma do Quadro Competitivo do Atletismo, enviamos o anexo correspondente ao regresso aos treinos.

Os atletas, treinadores e outros técnicos de apoio que pretendam utilizar pistas de atletismo no regresso aos treinos, deverão respeitar as regras gerais de segurança, estabelecidas pela DGS e o regulamento específico de cada instalação desportiva que utilizam.

Este Manual de Procedimentos recomendado pela FPA, está de acordo com as regras mais recentes estipuladas pela DGS para a utilização de recintos desportivos e para a realização da prática desportiva.

2. Utilização das instalações

Cabe à entidade responsável por cada pista, definir os critérios de utilização das instalações e o número de atletas / treinadores que poderão utilizar os diferentes espaços da pista em cada mancha horária. Nesse sentido, é importante publicar a lista de atletas, treinadores e técnicos de apoio autorizados a utilizar as instalações.

A FPA propõe que os atletas de Alto Rendimento e das Seleções Nacionais sejam prioritários. De acordo com as possibilidades de horários e espaço de cada pista, deverão ser definidos os critérios para o acesso dos restantes atletas, em coordenação com as respetivas Associações de Atletismo.

Só deverá ser permitida a utilização das instalações a atletas, treinadores e técnicos de apoio que não apresentem sinais ou sintomas de COVID-19: tosse, febre acima dos 38º, dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda de olfato.

Recomenda-se que todos os utilizadores tenham de assinar e entregar à entidade responsável pela pista, um Termo de Responsabilidade Individual. No caso dos atletas menores de 18 anos, esse Termo de Responsabilidade deverá ser assinado pelo encarregado de educação ou o seu responsável legal. (Anexos 1 e 2).

3. Comportamento antes e depois do treino

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da DGS, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social e etiqueta respiratória e demais recomendações.

Todos os espaços de treino cobertos devem estar encerrados, sendo apenas permitidos treinos ao ar livre. Os balneários devem estar encerrados e os atletas devem vir equipados de casa.

As instalações sanitárias, para uso de atletas, treinadores e técnicos de apoio, só devem ser utilizadas em caso de emergência. Devem estar higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. No caso de utilização das instalações sanitárias, deverá existir um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio: solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável. Após ser utilizada, a instalação sanitária deverá ser sujeita a limpeza e desinfeção antes de poder ser utilizada novamente. Se possível, deverá haver outras instalações sanitárias para uso dos funcionários da pista.

Os funcionários das instalações devem seguir as normas mais recentes da DGS. Quando em contacto com os atletas, treinadores e técnicos de apoio, devem manter uma distância de segurança de 2m e utilizar máscaras cirúrgicas.

No final do treino, todos os elementos devem abandonar de imediato as instalações.

4. Comportamento durante o treino

Durante o treino a utilização de máscara poderá ser opcional para os atletas, mas deverá ser obrigatória para os treinadores e técnicos de apoio.

Quando parados, todos os elementos deverão manter uma distância de 2 metros. Em movimento, essa distância deverá ser de 10 metros. Deverá ser estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.

Deverá ser estritamente proibida a partilha de equipamento de treino, assim como de equipamento pessoal: toalhas, bebidas, colchões de flexibilidade, material de massagem individual.

A entidade responsável por cada instalação, deverá definir os locais a utilizar por cada grupo de treino e os respetivos horários de utilização. Cada atleta deverá respeitar essas orientações e utilizar apenas o local de treino que lhe for destinado.

Todos os utilizadores deverão levar para o treino o seu próprio desinfetante e devem higienizar as mãos antes e depois do treino e sempre que toquem em alguma superfície. Devem ter o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies ou outros utilizadores.

Os diferentes horários de treino devem respeitar um intervalo no mínimo de 30 minutos, para evitar que os utilizadores de diferentes horários estejam juntos no interior das instalações, e para permitir a desinfeção e higienização dos locais de treino utilizados.

5. Regras específicas para o treino

Treinos de velocidade, barreiras e resistência:

- Máximo de atletas por grupo: 1 treinador + 5 atletas.
- Máximo de grupos em cada horário de treino: 2 grupos, um em cada curva / reta.
- Só deverão ser permitidas corridas em simultâneo (lado a lado), com um máximo de 4 atletas e com 1 pistas de intervalo entre cada atleta.
- Só deverão ser permitidas corridas em simultâneo (em fila) como uma distância mínima de 6 metros entre cada atleta.

- A utilização de blocos de partida deverá ser individualizada, ou seja, o mesmo bloco só poderá ser utilizado por um atleta durante todo o treino. No final do treino os blocos têm de ser desinfetados para poderem voltar a ser utilizados novamente.

- As barreiras apenas deverão ser manuseadas pelo treinador. No final do treino as barreiras utilizadas deverão ser desinfetadas.

Treino de Marcha e de Corridas longas:

- Deverá haver sempre um distanciamento de 10 metros entre atletas na marcha/corrída em linha e 2 metros na marcha/corrída lado a lado.

Treinos de Saltos:

- O treino de saltos deverá ser realizado apenas por um atleta por cada treinador e em cada espaço. Um atleta em cada caixa de salto e um atleta em cada colchão (vara e altura).

- Nos saltos verticais (altura e vara), deverá ficar definido quem manuseia a fasquia e os postes e deverá ser apenas essa pessoa a manusear o material durante todo o treino. No final do treino, todo o Setor deverá ser higienizado, com especial atenção para o colchão, devendo ser lavado com uma solução alcoólica e ser mantido 15 minutos sem utilização após a desinfeção.

- Nos saltos horizontais (comprimento e triplo), por dificuldade de desinfeção da caixa de areia, esta só deverá voltar a ser utilizada para o treino de outro atleta após a desinfeção.

Treinos de Lançamentos:

- Poderão treinar no máximo 3 atletas por cada treinador.

- Cada atleta deverá ter uma zona própria para aguardar entre os lançamentos, que deverá salvaguardar uma distância de 6 metros para os outros utilizadores.

- Cada atleta deverá utilizar exclusivamente os seus próprios engenhos, que não devem ser utilizados nem manuseados por nenhum dos outros utilizadores.

- No final do treino, todo o Setor deverá ser higienizado, assim como os engenhos, devendo ser lavado com uma solução alcoólica e ser mantido 15 minutos sem utilização após a desinfeção.

6. Utilização do restante material

A utilização do restante material, pinos, mini barreiras, bolas medicinais, arrastos, etc., deverá ser regulamentada. Sugere-se a distribuição do material por cada grupo de treino, devendo este material utilizado exclusivamente pelo mesmo e higienizado antes e depois de cada treino. Durante o treino, apenas o treinador do grupo deverá manusear o material.

Linda-a-Velha, 21 de maio 2020

ANEXO 1

Termo de Responsabilidade para utilização INSTALAÇÕES DESPORTIVAS durante a crise COVID-19 – Atletas maiores de 18 anos

Atleta: _____
Data de Nascimento: ____/____/_____
Número de Cartão de Cidadão: _____

RISCOS da doença COVID-19

- Isolamento, interrupção do processo de treino
- Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- Morte

Por este instrumento, eu, _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do _____, para efeitos de treino de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a intenção de permitir a utilização das instalações desportivas supracitadas.

Assinatura: _____

Data: ____/____/_____

ANEXO 2

Termo de Responsabilidade para utilização INSTALAÇÕES DESPORTIVAS durante a crise COVID-19 – Atletas menores de 18 anos

Atleta: _____
Data de Nascimento: ____/____/_____
Número de Cartão de Cidadão: _____

RISCOS da doença COVID-19

- Isolamento, interrupção do processo de treino
- Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- Morte

Por este instrumento, eu, _____,
encarregado de educação do atleta _____,
declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do _____, para efeitos de treino de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a intenção de permitir a utilização das instalações desportivas supracitadas.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____