



MANUAL DE PROCEDIMENTOS FPN

TREINO COMPETITIVO/AVALIAÇÃO
DA SELEÇÃO NACIONAL

JAMOR
13 e 14 de fevereiro 2021





ÍNDICE

1. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS

2. ENQUADRAMENTO

- 2.1. Plano de contingência da instalação
- 2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 2.3. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência
- 2.4. Responsabilidade do evento

3. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- 3.1. Instalações
- 3.2. Equipamentos de proteção individual
- 3.3. Acesso às instalações
- 3.4. Percursos autorizados
- 3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

4. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

- 4.1. Controlo de entradas na instalação
- 4.2. Circulação dentro das instalações
- 4.3. Locais atribuídos a cada clube
- 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 4.5. Acesso à câmara de chamada
- 4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 4.7. Circulação de treinadores
- 4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

5. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

- 5.1. Reuniões técnicas
- 5.2. Aquecimento
- 5.3. Câmara de chamada
- 5.4. Período de descontração
- 5.5. Resultados
- 5.6. Cerimónia Protocolares
- 5.7. Zona exclusiva para treinadores

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





6. ARBITRAGEM

- 6.1. Acesso às instalações
- 6.2. Balneários
- 6.3. Desempenho das funções

7. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

- 7.1. Higienização individual
- 7.2. Instalações sanitárias e zonas envolventes
- 7.3. Câmara de chamada
- 7.4. Blocos de partida
- 7.5. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

8. OUTROS

- 8.1. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação
- 8.2. Anexo 2 – Regulamento de Prova
- 8.3. Anexo 3 – Planta da piscina com a indicação dos percursos, zona de aquecimento e competição

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



1. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS

- Uso de máscara cirúrgica homologada (ou KN95 ou FFP2) obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrarem na piscina quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível ao chegarem junto dos pertences colocados no cais envolvente à piscina.
- A distância de segurança de 2m entre pessoas deve ser sempre observada por todos os intervenientes em todos os locais e durante todo o evento.
- Nos lugares sentados só deverão ser utilizados as cadeiras disponíveis. Nas bancadas, só serão utilizadas 1 em cada 3 cadeiras.
- O calçado da rua não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito. Não permitido circular descalço em nenhum espaço das instalações.
- Todos os agentes desportivos devem com regularidade proceder à desinfeção e higienização das mãos durante as sessões da competição.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas **obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção** (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- A arbitragem, *staff* da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

2. ENQUADRAMENTO

O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:

Resolução do Conselho de Ministros nº 40/2020 de 29 de maio, nº51-A/2020 de 26 de junho; nº88/2020 e nº 92 - A/2020, suportadas pelas recomendações da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020.

- Decreto n.º 3-A/2021, de 14 de janeiro 2021, mais especificamente ao abrigo do Artigo 34.º (Atividade Física e Desportiva), renovado pelo Decreto n.º 3-D/2021 de 29 de janeiro 2021,

Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional ou de tutela da instalação.

2.1. Plano de Contingência da Instalação

O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos.





2.2. Procedimento por Ocorrência de Caso Suspeito

Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação.

2.3. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência

Responsável pela implementação do Plano > Diretor à Prova.
 Coordenação Médica > Médico da Prova (ou entidade local designada)
 Equipa Operativa > Responsável da instalação e equipa de paramédicos

2.4. Responsabilidade do Evento

O evento é realizado pela Federação Portuguesa de Natações, sendo sua a responsabilidade de fazer cumprir o estipulado e aprovado pela Direção do Complexo de Piscinas e Diretor Clínico do CAR JAMOR.

3. RECOMENDAÇÕES GERAIS

3.1. Instalações

- As instalações estão fechadas e serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento.
- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela FPN.
- Será efetuado eletronicamente perante a apresentação do Cartão FPN ou credencial emitida pela FPN.

3.2. Equipamentos de proteção individual

- Uso de máscara cirúrgica homologada (ou KN95 ou FFP2) obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- O calçado da rua não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas **obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção** (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- A arbitragem, *staff* da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

3.3. Acesso às instalações

- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela FPN ([ANEXO 2](#)).
- O acesso ao Complexo de Piscinas do Jamor (CPJ) apenas deverá ter lugar pelos participantes na competição que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato), nos últimos 14 dias. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, devem abster-se da deslocação ao CPJ e procurar assistência médica.
- O acesso ao interior do CPJ pressupõe a medição de temperatura sendo que será interdito o acesso se a mesma se registar acima dos 38ºC, ou por recusa de medição deste parâmetro.





- Será efetuado eletronicamente perante a apresentação do Cartão FPN (atletas, treinadores, delegados e fisioterapeutas) ou credencial emitida especialmente para o efeito (convidados, media e outros).
- A cada Clube será distribuído um pulverizador desinfetante de superfícies para higienização dos lugares utilizados.
- Todos os agentes desportivos devem utilizar o mesmo lugar durante todo o evento.
- Devem também higienizá-los no início e no fim de cada sessão.

3.4. Percursos autorizados

- Os percursos estarão assinalados no chão e paredes. Sempre que possível serão de sentido único evitando o cruzamento entre pessoas.
- Os nadadores só podem ausentar-se do espaço atribuído a cada Clube para o aquecimento, para a câmara de chamada, para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.
- Os treinadores podem deslocar-se para a zona reservada exclusiva no cais, com a respetiva credencial, e enquanto decorrer a prova do seu nadador. Após o término da prova devem voltar para junto da sua equipa evitando aglomeração desnecessária de pessoas na zona reservada.
- Neste espaço reservado, os treinadores obrigatoriamente usarão chinelos ou sobrebotas.

3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

- As instalações sanitárias encontram-se todas abertas.
- Os balneários servirão unicamente para troca de roupa.
- Cacifos encerrados.
- Duches encerrados.

4. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

4.1. Controlo de entradas na instalação

- Só será autorizada por sessão a entrada de 1 treinador, 2 delegados ou fisioterapeuta (total 3 pessoas) e dos nadadores inscritos nas provas dessa respetiva sessão.
- A circulação de todos os agentes desportivos deverá ser evitada e não é permitida a permanência de atletas fora da zona destinada à sua equipa.
- Arbitragem, *staff* da FPN e funcionários da piscina estarão devidamente identificados para o evento.
- Os nadadores entram para o espaço da piscina de aquecimento, aguardam a chamada para a câmara de chamada, nadam a série respetiva e abandonam obrigatoriamente a piscina de competição para a piscina de recuperação ou para os seus respetivos lugares.

4.2. Circulação dentro das instalações

- A circulação deve ser evitada exceto no desempenho das funções de cada um ou do previsto para nadadores e treinadores no ponto 3.4.
- A circulação dos nadadores é feita em sentido único pelo que os mesmos devem fazer-se acompanhar sempre dos seus pertences.
- As equipas devem entrar com todos os elementos de uma só vez.
- Da bancada, os nadadores para se dirigirem para o aquecimento fazem-no pelas escadas de acesso do piso1 para o piso dos balneários. A troca de roupa faz-se no balneário respetivo. Após o aquecimento regressam aos seus lugares pelo mesmo acesso.
- O uso dos elevadores está reservado aos nadadores da nataação adaptada.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





- Após a sua prova os nadadores devem mudar de roupa no local indicado pela organização e abandonar a piscina para o exterior.
- Se o bar estiver aberto, nesta zona devem observar-se as normas do distanciamento social em vigor, assim como todas as outras recomendações da DGS.

4.3. Locais atribuídos a cada clube

- A cada clube será atribuído um espaço no corredor do piso 1 do CPJ com cerca de 20m2 onde poderão permanecer no máximo 4 elementos. Neste espaço poderá ser montada 1 marquesa de apoio para o fisioterapeuta.
- Na bancada da piscina **a distancia social de segurança deve ser escrupulosamente observada.**
- A FPN disponibilizará em espaço próprio apoio de fisioterapeuta para os atletas do Alto Rendimento e Seleções Nacionais que não disponham deste apoio por parte dos seus clubes.

4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento

Só será autorizado o aquecimento na piscina indicada para o efeito de acordo com o descrito adiante no ponto 5.2.

4.5. Acesso à câmara de chamada

- A câmara de chamada será no cais, à esquerda da saída dos balneários. Terá 3 series de espera para a cada prova. Os nadadores das series seguintes serão chamados pelo locutor.
- O distanciamento de 2m entre nadadores nestes dois espaços será obrigatoriamente mantido e controlado por elementos da arbitragem.

4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova

- A circulação será efetuada da câmara de chamada para o local de partida pelo lado dos balneários.
- Após a prova, os nadadores devem dirigir-se à piscina de descontração onde poderão falar com os seus treinadores, após o que devem retirar-se imediatamente para o local reservado para trocar de roupa e regressarem ao local reservado da sua equipa.

4.7. Circulação de treinadores

- Os treinadores podem acompanhar a prova dos seus nadadores no local reservado para o efeito na bancada de atletas.
- Para aceder a este espaço é obrigatório a apresentação da credencial que será entregue pela organização.
- O treinador só deverá permanecer no espaço enquanto tiver algum nadador a participar.

4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

Estes agentes desportivos só deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias, em caso de emergência ou para acompanharem os seus nadadores ao exterior da piscina.

5. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

O Programa de provas será adaptado em função do número limite máximo de atletas determinado pela Direção do CPJ. (ANEXO 2)





Esta prova destina-se exclusivamente a nadadores do PREPOL, CAR JAMOR e Alto Rendimento (utilizadores diários) do Complexo de Piscinas do Jamor e mais 20 nadadores convidados, num total máximo de 90 nadadores. O nº máximo de treinadores, delegados e fisioterapeutas será de 40 pessoas.

5.1. Aquecimentos

- O aquecimento será efetuado em 2 momentos antes de cada sessão.
- Informações detalhadas serão divulgadas na informação aos Clubes a efetuar na semana anterior à prova.
- **Na piscina de 50m o nº máximo de nadadores é de 6 por pista. Na piscina de 25m o nº máximo de nadadores é de 4 por pista.**
- Nestes períodos de aquecimento será permitida a presença de 2 elementos por equipa que deverão ocupar lugares na bancada dos atletas junto ao cais. (máximo 30 pessoas). **Estes agentes desportivos não terão acesso ao cais das piscinas.**
- Neste período deverá contar-se com a presença de mais cerca de 10 elementos do staff da FPN e arbitragem que ficarão responsáveis pelo cumprimento de todos os procedimentos definidos.

5.2. Reuniões técnicas

- As reuniões técnicas serão efetuadas por zoom em horário a indicar pela FPN.
- Em caso de necessidade, o Diretor à Prova decidirá onde e como será possível uma reunião de emergência.
- Cada clube só se pode fazer representar por 1 elemento

5.3. Câmara de chamada

Os nadadores só deverão dirigir-se à câmara de chamada quando chamados pelo locutor.
Não poderão estar no espaço mais do que 3 series de cada vez.

5.4. Período de descontração

Será autorizada a utilização da piscina de 25m para descontração com as seguintes limitações:

- a) Período máximo de utilização 20 minutos após a conclusão da prova.
- b) **Número máximo de nadadores por cada pista 2.**

5.5. Resultados

Os resultados só estarão disponíveis *online*. Não haverá afixação de resultados nas instalações.

5.6. Cerimónia Protocolares

- Não haverá lugar a cerimónias protocolares de premiação ou outras.

5.7. Zona exclusiva para treinadores

- A zona exclusiva para os treinadores será limitada na bancada lateral junto ao cais das piscinas de 50m e 25m.
- A FPN distribuirá a credencial de acesso ao espaço a 1 treinador por equipa.
- Após cada prova os nadadores poderão conversar com os seus treinadores, mas devem permanecer no cais e não aceder à bancada dos treinadores. A conversa deverá ser o mais breve possível de modo a não criar números excedentes de pessoas no cais.





6. ARBITRAGEM

6.1. Acesso às instalações

A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações. Não deverão circular durante as sessões.

6.2. Balneários

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.

6.3. Desempenho das funções

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado ou usar sobrebotas.
- O uso de máscara cirúrgica homologada é obrigatório durante o desempenho das funções.
- Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.

7. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

7.1. Higienização individual

- Todos os agentes desportivos devem higienizar regularmente as mãos, especialmente à entrada e saída do Complexo de Piscinas do Jamor, à entrada e saída do cais, e previamente ao uso dos sanitários, torneiras, etc.

7.2. Instalações sanitárias e zonas envolventes

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.
- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

7.3. Câmara de chamada

Não serão disponibilizadas cadeiras para os nadadores em espera.

7.4. Blocos de partida

Os blocos de partida serão higienizados pelo árbitro respetivo após cada partida.

7.5. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda de toda a instalação.
(portas, corredores, corrimãos, baias separadores, bancadas, sanitários, etc.)

8. OUTROS

8.4. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação

8.5. Anexo 2 – Regulamento de Prova

8.6. Anexo 3 – Planta da piscina com a indicação dos percursos, zona de aquecimento e competição

8.7. Anexo 4 – Minuta de Termo de Responsabilidade para nadadores, treinadores e delegados/fisioterapeutas.

