



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

MANUAL DE PROCEDIMENTOS FPN



ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO.....	3
2. RECOMENDAÇÕES GERAIS	3
3. NATAÇÃO PURA.....	5
4. NATAÇÃO ADAPTADA.....	6
5. ÁGUAS ABERTAS	7
6. NATAÇÃO ARTÍSTICA	8
7. POLO AQUÁTICO.....	10
8. MASTERS.....	10





1. ENQUADRAMENTO

O enquadramento legal da atual situação criada pela COVID 19, rege-se pelas resoluções do Conselho de Ministros de nº 40/A 2020 de 29 de maio de 2020 e nº51-A/2020 de 26 de junho de 2020, suportadas pelas recomendações e orientações da DGS nº 30/2020 de 29/05/2020, atualizada a 03/07/2020.

Perante a possibilidade de abertura das instalações desportivas para a prática da natação, equaciona-se a conseqüente retoma da atividade competitiva para a época 2020/2021. Prevendo-se que as atuais restrições serão progressivamente levantadas e que será possível na próxima época desportiva, a realização de eventos de regionais e nacionais, importa redefinir um quadro em que se mantenham todas as preocupações necessárias à proteção da saúde pública que continuarão a fazer parte das rotinas diárias na nossa sociedade.

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 ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros)*
- *Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.*

(Documento de Orientação COVID-19, nº 30/2020, atualização a 03/07/2020)

Para o cumprimento destas novas regras de saúde pública será necessário criar, alterar e adequar procedimentos, regras e regulamentos de forma a salvaguardar todos os agentes envolvidos nos eventos desportivos.

O presente Manual de Procedimentos resulta da avaliação do risco das várias disciplinas, criando orientações complementares às exigências legais a que estão sujeitas as entidades organizadoras e as instalações desportivas (piscinas), mas estará sempre sujeito ao cumprimento das disposições legais em vigor à data do evento.

2. RECOMENDAÇÕES GERAIS

2.1. Instalações

As instalações utilizadas devem ter o seu manual de procedimentos atualizado de acordo com as últimas resoluções e recomendações governamentais.

A realização de competições deve ser precedida obrigatoriamente de reunião prévia com todas as entidades envolvidas de forma a preparar a articulação e operacionalização de todas as exigências legais em vigor.

Especial destaque para a limpeza e higienização de balneários, bancadas, cais das piscinas e todas as áreas circundantes utilizadas pelos atletas, treinadores e staff local e da FPN.





2.2. Equipamentos de proteção individual

Todos os agentes desportivos, funcionários ou membros das AT's ou FPN com acesso às instalações devem estar munidos dos equipamentos de proteção individual adequados:

- Máscara cirúrgica homologada.
- Uso obrigatório de calçado em todas as zonas. No cais da piscina de preferência chinelos.

2.3 Acesso às instalações

O acesso a bancadas, balneários, salas de apoio, e cais das piscinas só é permitido a pessoas devidamente autorizadas e credenciadas:

- Funcionários da instalação estritamente necessários para a execução das tarefas previstas.
- Equipas de trabalho da AT's e FPN, estritamente necessários para a realização do evento.
- Atletas, treinadores, delegados e TADs dos clubes inscritos para o evento.

2.4 Acessos, controlo de acessos e circulação

O acesso às instalações só será permitido a pessoas devidamente credenciadas referidas nas alíneas do ponto anterior.

No acesso à instalação é obrigatória a medição da temperatura que deverá ser inferior a 38°C. A recusa a este procedimento inibe o indivíduo de aceder às instalações.

Todos os agentes desportivos que se inscrevam para participar no evento assumem que: que não apresentam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38°C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato), e que não é do seu conhecimento terem estado em contacto com ninguém com estes sintomas ou que tenha testado positivo, nos últimos 14 dias.

No acesso às instalações deverá ser efetuada a desinfeção das mãos, próteses e cadeira de rodas com álcool gel (ou equivalente).

O controlo de acessos será realizado mediante a apresentação de credencial própria do evento e/ou pelo cartão de filiado na FPN.

Só será permitida a entrada para qualquer dos espaços mencionados a atletas que participem na sessão em curso.

Sempre que possível serão criados percursos de sentido único de forma a evitar cruzamento dos fluxos de pessoas na instalação, em particular no cais da piscina.

Todos os agentes desportivos, funcionários da instalação e staff da AT ou FPN deverão respeitar a sinalética dos percursos de entrada e saída nos espaços.





2.5 A permanência nas zonas restritas

A permanência nos balneários deve respeitar as indicações e normas gerais em vigor, devendo ser reduzida ao tempo mínimo indispensável para a troca de roupa, duche ou utilização das casas de banho. Tendo em conta as atuais recomendações da DGS e na impossibilidade de controlo presencial permanente destes espaços, recomendamos a interdição de duches e wc's na zona de balneários.

A permanência nas bancadas deve reduzir-se ao tempo indispensável em cada sessão, para os atletas cumprirem as provas em que participam.

Na Natação Adaptada serão delineados nas bancadas os espaços a ocupar pelos clubes de acordo com as regras vigentes à altura (cadeira de rodas incluídas).

A permanência no cais da piscina deve reduzir-se ao tempo indispensável para cada atleta cumprir o tempo de aquecimento ou participar na sua prova.

2.6 Bar

Caso as instalações permitam um acesso exclusivo à zona do bar, não existindo a possibilidade de interferência no controlo da circulação do acesso às bancadas e a qualquer outra zona restrita, este poderá ser aberto a público não credenciado para participar no evento.

Se tal situação não for possível, o bar funcionará exclusivamente para os agentes credenciados, funcionários das instalações, das AT's e FPN.

2.7 Distanciamento

Durante toda a permanência nas instalações deve ser salvaguarda a distância de segurança entre todas as pessoas (2m atualmente).

3. NATAÇÃO PURA

Nota prévia: só poderá considerar-se a realização de competições Nacionais caso seja possível admitir um número mínimo de 200 participantes.

3.1 Aquecimento

Caso se confirme o limite da nota prévia, no aquecimento será considerado um número máximo de 8 nadadores por pista que será controlado pela equipa de arbitragem.

Os períodos de aquecimento terão a duração máxima de 35 minutos na água. Este tempo será igualmente controlado pela equipa de arbitragem ou em alternativa deverão ser definidos 3 blocos de aquecimento distribuídos pelos clubes participantes.

O sistema a utilizar fica dependente do nº de atletas inscritos. Em função deste facto, será definido em cada evento o melhor sistema a implementar de forma a serem cumpridas todas as recomendações em vigor à data do evento.





3.2 Câmara de chamada

Todas as provas terão horário previamente definido. O ritmo das provas será controlado de forma a que não haja adiantamentos nem atrasos no intuito de diminuir a concentração de atletas em espera na câmara de chamadas.

As séries serão chamadas através do sistema de som pelo locutor.

De acordo com o espaço disponível serão alinhadas 3 séries de nadadores de cada vez. Os restantes atletas só se devem dirigir à câmara de chamada quando chamados pelo locutor.

Obrigatoriamente será respeitada distancia de segurança entre atletas, árbitros e demais agentes desportivos presentes.

Em alternativa poderá ser implementado um processo eletrónico de confirmação de presença do atleta através de uma aplicação onde cada atleta confirma a presença num intervalo de tempo entre 20 minutos e 10 minutos do horário da prova.

3.3 Equipamentos de proteção individual

Utilização de máscara até à entrada no cais de partida.

4. NATAÇÃO ADAPTADA

4.1 Classificação

Será realizada no dia anterior ao Nacional, em horário a anunciar, sendo que o nadador só poderá ser acompanhado por um técnico sendo impreterível o uso de chinelos e máscara, assim como, o cumprimento das restantes as regras de higienização enunciadas anteriormente.

4.2 Reunião Técnica

Cada clube só se poderá fazer representar por 1 (um) elemento devendo todos os participantes usar máscara e cumprir as regras de higienização e distanciamento social vigentes.

4.3 Aquecimento

Consoante o número de nadadores inscritos será definido um número específico de nadadores por pista e por clube e dois horários distintos de aquecimento, respeitando a ordem do programa de provas e participação dos nadadores.

4.4 Câmara de chamada

- Uso obrigatório de chinelos.
- Cadeiras afastadas de 2m (ou distância vigente na altura); 3 séries alinhadas.
- Deverá ser reservado um espaço específico para os nadadores em cadeiras de rodas.
- Restringir a entrada exclusiva a nadadores e TADs (devidamente credenciados).
- Proceder à higienização do espaço sempre que uma série sai.





4.5 Equipamentos de proteção individual

Todos os nadadores e demais agentes desportivos deverão utilizar de máscara até ao momento da partida, devendo os TADs manter a máscara sempre.

4.6 Circulação

Serão definidos os corredores de circulação permitidos quer a nadadores quer aos demais agentes desportivos que serão distribuídos aos clubes previamente à competição devendo todos permanecer na área reservada a cada clube sempre que não estão em aquecimento e competição.

4.7 Cerimónias protocolares

Após término das inscrições será enviado aos clubes participantes o protocolo de cerimónias a realizar.

NOTA: por agora estas são as questões que deverão ser garantidas, todavia, proximamente da realização das competições nacionais de Natação Adaptada poderá existir necessidade de atualizar e adaptar estes parâmetros.

5. ÁGUAS ABERTAS

5.1 Organização Prévia

Regulamento deve prever organização segundo normas DGS:

- Partidas em contrarrelógio (um nadador de cada vez com 10"/15" intervalo).
Ou partidas por vagas (grupos em função do permitido pela DGS).
- Prova sem "drafting" em função das restrições em vigor à data da prova.
- Organização do Check in com espaçamento de 2 metros na fila.
- Nadadores de máscara (check in).
- Árbitros e secretariado de máscara.
- Álcool gel disponível na zona de marcação, higienização entre marcações.
- Uso de luvas obrigatório para os árbitros que efetuam as marcações.
- Sem público em zona demarcada para nadadores e treinadores.

(Os espaços onde decorrem as competições de águas abertas são abertos e públicos, logo não será possível proibir o público, mas sim separar-lo do contato com os nadadores e intervenientes diretos).

5.2 Zona específica para nadadores

Zona de nadadores (para guardarem os pertences e realizarem aquecimentos fora de água), com marcações e espaçamentos.

5.3 Zona de chegada

Delimitação dos espaços efetuada de forma a evitar aproximação do público aos nadadores que chegam e organização da chegada, por forma a criar um espaço para os nadadores recuperarem com distanciamento.





5.4 Organização de procedimentos em competição:

- Procedimentos de partida planeados e enviados antecipadamente para os participantes.
- Horários previstos para a partida de cada nadador ou grupo.
- Chamada com microfone para a partida.
- Alinhar com espaçamento de 2m os nadadores para a partida.
- Na chegada, preocupação com aglomeração:
- Chegada ao toque na meta e facilidade “escoar” os nadadores.
Ou chegada fora de água.
- Importante o uso do Chip e cronometragem eletrónica para não aglomerar nadadores na chegada.
- Com partida por vagas ou contrarrelógio não deverá existir muita aglomeração na meta.

5.5 Equipamentos de proteção individual

Uso de máscara durante a prova para os intervenientes:

- Pessoal de segurança nos barcos.
- Canoístas ou outro interveniente que tenha de estar em esforço, não necessita ter a máscara colocada, mas deve tê-la consigo, para o caso de ter de intervir junto de um nadador.
- Arbitragem com máscara.

5.6 Premiação

Entregas de prémios realizadas assim que possível efetuar (ex: assim que chegam os 3 primeiros absolutos, entregar prémios, e mesmo procedimentos para as categorias).

Evita aglomerações para aguardar e ver entregas de prémios.

Importância do Chip e Cronometragem eletrónica para ir obtendo os resultados rapidamente.

6. NATAÇÃO ARTÍSTICA

6.1 Aquecimentos

Em função do nº de atletas inscritos o aquecimento será prioritariamente efetuado em três (3) turnos de 30' cada grupo, podendo variar em função dos espaços disponíveis e das piscinas auxiliares (de recuperação) que também podem ser usadas em cada competição.

6.2 Câmaras de chamada

Para coreografias as coreografias de solo (1 nadadora) e duetos (2 nadadoras) as atletas deverão apresentar-se na câmara de chamada pelo menos 3 números antes da sua vez de competir.

Para as coreografias de grupo (equipas – 8 nadadoras e combinados – 10 nadadoras) as equipas deverão apresentar-se na Câmara de chamada apenas 1 número antes. Será usado o sistema internacional: Call Room (1ª camara de chamada) e Last Call Room (última antes de competir). Só é permitida a presença de 1 treinador(a) por equipa na câmara de chamada.





Na prova de figuras serão criadas as condições para que, mantendo o sistema atual de rotação por ordem previamente definida seja cumprido o distanciamento recomendado. Serão definidos os corredores de circulação obrigatórios para as nadadoras

Em qualquer situação é obrigatório manter a distância de segurança (atualmente 2m) e proceder à higienização regular dos bancos ou cadeiras utilizadas.

Equipamentos de proteção individual: as nadadoras devem utilizar a máscara retirando-a para competir. Os clubes/atletas são responsáveis por providenciar a substituição das máscaras utilizadas logo que as mesmas se molhem e deixem de ser eficazes, pondo em risco a saúde do próprio e dos outros.

6.3 Árbitros

Uso de máscara obrigatório e permanente em todos os espaços das instalações.

A colocação das cadeiras dos árbitros tem que respeitar o distanciamento obrigatório em vigor à data do evento.

Na prova de figuras será reduzido o nº de árbitros para o nº mínimo permitido de 5 em cada painel.

Serão criadas as condições para que a regra do distanciamento não prejudique o trabalho de cada árbitro. Neste ponto específico das figuras, aplicar-se-ão as indicações emanadas da FINA ou LEN.

6.4 Piscinas de recuperação

Apenas poderão utilizar a piscina as nadadoras que tiverem competido imediatamente antes. Limitar a sua utilização a um período máximo de 15' e com limite do número de nadadoras, dependendo da dimensão do tanque.

Para o efeito serão também definidos os sentidos de circulação obrigatória após a competição.

6.5 Reuniões técnicas e de delegados

Caso estas reuniões sejam efetuadas no dia anterior à competição será equacionada o recurso à ferramenta ZOOM ou similar.

No dia da competição será limitado ao mínimo o nº de pessoas com acesso ao espaço utilizado.





7. POLO AQUÁTICO

Nota prévia: deve-se ter em consideração que os jogos são disputados em locais distintos.

7.1 Acessos

Só devem ter acesso aos balneários os agentes desportivos que vão efetivamente participar no jogo após cumprimento das normas elencadas antes.

7.2 Balneários

Cada equipa deve ter um balneário próprio fechado.

7.3 Árbitros

Os oficiais de mesa devem usar máscara obrigatório e permanente em todos os espaços das instalações. Os árbitros só poderão retirar a máscara no decorrer do jogo, devendo recolocar nos intervalos dos períodos.

7.4 Bolas

As bolas de jogo deverão ser desinfetadas antes do seu início e sempre que sejam projetadas para um local afastado do cais da piscina. Não devem ser depositadas no chão no decorrer do jogo devendo existir um recipiente próprio para o efeito que deve também ser desinfetado antes do jogo.

Deve o clube visitado providenciar dois elementos para recolha e desinfecção das bolas, devendo esses elementos usar máscara obrigatório e permanente em todos os espaços das instalações.

8. MASTERS

8.1 Reuniões técnicas

O acesso às reuniões técnicas é limitado a 1 representante por clube. Não serão usadas cadeiras.

8.2 Aquecimento/Relaxamento

Só é permitida o acesso ao período de aquecimento de cada sessão aos nadadores que participam em provas dessa sessão.

Serão definidos horários de aquecimento por pista e por clube em função dos nº de inscritos e, se necessário, em função do horário previsto para a realização da prova (acesso à piscina 45min antes do horário da prova). As pistas de aquecimento terão nº máximo de nadadores.

O tanque/piscina de apoio estará prioritariamente ocupado para o aquecimento dos nadadores definidos na tabela previamente distribuída.

A utilização da piscina de apoio para relaxamento após prova estará por defeito interdito. Só será permitido se a grelha dos horários dos espaços de aquecimento o permitir e o espaço disponível for suficiente.





8.3 Câmaras de chamada

Todas as provas terão horário previamente definido. O ritmo das provas será controlado de forma a que não haja adiantamentos nem atrasos no intuito de diminuir a concentração de atletas em espera na câmara de chamadas.

As séries serão chamadas através do sistema de som pelo locutor.

De acordo com o espaço disponível serão alinhadas 3 séries de nadadores de cada vez. Os restantes atletas só se devem dirigir à câmara de chamada quando chamados pelo locutor.

Obrigatoriamente será respeitada distancia de segurança entre atletas, árbitros e demais agentes desportivos presentes.

8.4 Árbitros

Uso de máscara obrigatório e permanente em todos os espaços das instalações.

8.5 Calendário de provas

Serão anuladas em cada competição as provas nadadas 2 por pista, caso se mantenha a necessidade de distanciamento de segurança à data do evento.

8.6 Cerimónias protocolares

Enquanto vigorarem restrições e a obrigatoriedade de distância de segurança social não serão realizadas cerimónias protocolares. Os prémios e troféus serão entregues no secretariado da prova na altura ou enviados pelo correio.

Será disponibilizado o local para fotografias com pódio. Neste local é obrigatório respeitar a distância de segurança, pelo que não são autorizadas fotografias de grupo que não cumpram o distanciamento social em vigor à data do evento.

