



MANUAL DE PROCEDIMENTOS FPN

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO
N.ART

COMPLEXO DE PISCINAS
CLUBE FLUVIAL PORTUENSE
31 de julho e 1 de agosto 2021



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DO NORTE DE PORTUGAL





ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

2. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS – Regras de Conduta

3. ENQUADRAMENTO

- 3.1. Plano de contingência da instalação
- 3.2. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência
- 3.3. Número máximo de Participantes
- 3.4. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 3.5. Responsabilidade do evento

4. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- 4.1. Instalações
- 4.2. Equipamentos de proteção individual
- 4.3. Acesso às instalações
- 4.4. Percursos autorizados
- 4.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

5. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

- 5.1. Controlo de entradas na instalação
- 5.2. Circulação dentro das instalações
- 5.3. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 5.4. Acesso à câmara de chamada
- 5.5. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 5.6. Circulação de treinadores
- 5.7. Circulação de delegados/fisioterapeutas

6. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

- 6.1. Reuniões técnicas
- 6.2. Aquecimento
- 6.3. Câmara de chamada
- 6.4. Período de descontração
- 6.5. Área de Gelatina
- 6.6. Resultados
- 6.7. Cerimónia Protocolares
- 6.8. Zona exclusiva para treinadores

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



DESPORTO
PAREDES

PATROCINADOR PRINCIPAL



JOGOS
SANTACASA

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





7. ARBITRAGEM

- 7.1. Acesso às instalações
- 7.2. Balneários
- 7.3. Desempenho das funções

8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

- 8.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes
- 8.2. Câmara de chamada
- 8.3. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

9. RECOMENDAÇÕES FINAIS

10. OUTROS

- 10.1. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação
- 10.2. Anexo 2 – Regulamento de Prova
- 10.3. Anexo 3 – Planta da piscina com a indicação dos percursos, zona de aquecimento e competição
- 10.4. Anexo 4 – Termo de responsabilidade por equipa

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Natação Artística: Modalidade de Baixo Risco de acordo com o emanado na Orientação no 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 31/03/2021

Competição: Campeonato Nacional de Verão NART

Data: 31 de julho e 1 de agosto de 2021

Local: Piscina do Real Clube Fluvial Portuense.

Classificação do Conselho: Conselho de Risco Muito Elevado de acordo com a DGS.

[\(https://covid19estamoson.gov.pt/lista-de-concelhos-nivel-de-risco/\)](https://covid19estamoson.gov.pt/lista-de-concelhos-nivel-de-risco/)

2. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS – Código de Conduta

- 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.
- A higienização das mãos deverá ser realizada com frequência durante toda a competição.
- 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 utilizadas as cadeiras disponíveis. Nas bancadas, só serão utilizadas 1 em cada 3 cadeiras.
- Não será permitida a troca ou partilha de materiais entre os participantes.
- 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).
- Todas as atletas, treinadoras, juízes e staff serão testados 72H antes do evento.
- 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.
- Todos os agentes desportivos na competição (atletas, treinadores, delegados, fisioterapeutas, árbitros, Staff e representantes das entidades organizadoras) no processo de filiação junto da FPN assinaram individualmente o Termo de Responsabilidade DGS para a COVID-19 (publicado na Orientação no 036/2020 de 25/08/2020)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



atualizada a 31/03/2021 <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0362020-de-25082020.aspx>), que poderão ser disponibilizados pela FPN em qualquer altura às entidades de saúde.

Para o evento atual será exigido um Termo de Responsabilidade por equipa validado pelo Clube participante e que o respetivo Delegado responsável presente ao evento tem obrigatoriamente que entregar à organização antes do início da competição. (ANEXO 4)

3. 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 e nº88/2020 suportadas pelas recomendações da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 31/03/2021.

Recentemente abrangido pelo Decreto nº Decreto nº 7/2021, Artigo 42.º

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.

3.1. 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.

3.2. 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 e equipa de paramédicos

3.3. Número máximo de Participantes

Para efeitos de organização de espaços e cálculo do número de pessoas dentro de cada um dos espaços da instalação, foram consideradas como sendo o número máximo de possíveis inscrições em cada uma das provas:

Prova	Nº atletas
1. Figuras Juvenil	60
2. Figuras Infantil	50
3. Solo Livre Júnior/Absoluto	20
4. Combinado Juvenil	30
5. Dueto Infantil	20
6. Dueto Misto Infantil	2
7. Dueto Juvenil	20
8. Dueto Livre Júnior/Absoluto	20
9. Dueto Livre Master	2





Prova	Nº atletas
10. Solo Infantil	10
11. Solo Juvenil	10
12. Solo Livre Master	2
13. Equipa Livre Absoluto	20
14. Equipa Livre Master	10
15. Equipa Livre Infantil	30
16. Combinado Absoluto	24
17. Combinado Master	12

Em simultâneo nas instalações o número máximo de pessoas presentes não excederá as 190 pessoas, estando no balneário em simultâneo as atletas da prova que acabou se de realizar e da prova que se irá realizar a seguir.

3.4. 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.

3.5. Responsabilidade do Evento

O evento é realizado em parceria com a Associação de Nataação do Norte de Portugal e com o Real Clube Fluvial Portuense, sendo a responsabilidade da Federação Portuguesa de Nataação.

4. RECOMENDAÇÕES GERAIS

4.1. 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 de Atleta ou credencial emitida pela FPN ou ANNP.

4.2. 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.





4.3. 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.
- A entrada nas instalações será realizada por horários e de forma organizada para que as equipas não se concentrem na entrada da instalação.
- Será efetuado eletronicamente perante a apresentação do Cartão de Atleta ou credencial emitida pela FPN ou ANNP.

4.4. 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 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, com a respetiva credencial, e enquanto decorrer a prova do(s) seu(s) nadador(es). Após o término da prova devem voltar para junto da sua equipa evitando aglomeração desnecessária de pessoas na zona reservada.

4.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

- As instalações sanitárias encontram-se todas abertas.
- Os balneários servirão unicamente para troca de roupa.
- Cacifos encerrados.
- As instalações terão o seguinte horário de funcionamento: sessão da manhã – 7h45 às 13h30 e na sessão da tarde – 14h45 às 21h00.

5. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

5.1. Controlo de entradas na instalação

- Os blocos de provas são compostos:
 - 1ª sessão - Da prova 1 à prova 2; da prova 3 à prova 4.
 - 2ª sessão – Da prova 5 à prova 6; da prova 7 à prova 8 e prova 9;
 - 3ª sessão – Da prova 10 à prova 11; da prova 12 à prova 13.
 - 4ª sessão – Da prova 14 à prova 15; da prova 16 à prova 17; da prova 18 à prova 19.
- O controlo de acesso será efetuado à entrada da instalação por leitura eletrónica do Cartão de Atleta com medida da temperatura corporal.

5.2. 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 3.3.

5.3. Períodos de utilização da piscina para aquecimento

Será autorizado o aquecimento na piscina de competição e na piscina auxiliar no início de cada bloco de provas de acordo com o descrito adiante no ponto 5.1. O aquecimento por blocos após o início da competição pode ser realizado na piscina auxiliar de acordo com os horários previamente estabelecidos no ponto 5.1.





5.4. Acesso à câmara de chamada

- Na câmara de chamada das provas individuais (Figuras) estarão 15 a 18 nadadores em cada painel de avaliação. Existirão áreas reservadas para as nadadoras aguardarem pela sua vez de realizarem a sua prova onde deverão respeitar a devida distância de segurança.
- Nas provas de coreografias coletivas, estarão na câmara de chamada apenas 2 equipas de cada vez. A que vai atuar imediatamente na água e a seguinte. A equipa número três deverá dirigir-se à câmara de chamada após a entrada na água da primeira equipa, e assim sucessivamente.
- O distanciamento de 2m entre nadadores nestes dois espaços será mantido.

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

- Para a entrada na água nas provas individuais (Figuras), estarão 3 nadadores preparados: o(a) nadador(a) número um que irá executar em primeiro lugar já na água, o(a) nadador(a) número dois aguarda na berma da piscina dentro de água e o(a) nadador(a) número três aguarda na berma da piscina fora de água respeitando a devida distância de segurança entre eles. Os restantes nadadores aguardam a sua vez na área reservada para a câmara de chamada situada próximo dos painéis de avaliação.
- Nas provas individuais, a circulação dos nadadores é realizada sempre no mesmo sentido: entrada pela direita do painel de avaliação e saída pela esquerda do mesmo.
- Nas provas coletivas de coreografias, a entrada na água será realizada a partir da plataforma de entrada situada num dos topos da piscina. A entrada para a plataforma será realizada pelo lado direito da piscina (de frente para a piscina) e a saída dos nadadores na água é realizada pelas escadas no lado oposto.
- Nas provas coletivas de coreografias, os nadadores apenas poderão tocar com os pés nas plataformas de entrada até à entrada na água. Todas as posturas e movimentos realizados até à entrada dos nadadores na água deverá ser no plano vertical.
- Após o término da prova individual (4 Figuras) ou coletiva, os nadadores poderão realizar recuperação na piscina auxiliar. Caso não necessitem de recuperar na piscina auxiliar ou após a recuperação, devem retirar-se imediatamente para o local reservado para a sua equipa.

5.6. Circulação de treinadores

- Os treinadores podem acompanhar a prova dos seus nadadores no local reservado para o efeito no cais.
- 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.

5.7. Circulação de delegados/fisioterapeutas

Estes agentes desportivos só deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias ou em caso de emergência.

6. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

6.1. Reuniões técnicas

- Haverá 1 reunião técnica no dia anterior à competição. A mesma poderá realizar-se de forma presencial e via Zoom.
- Cada clube só se pode fazer representar por 1 elemento nessa reunião.





- A presença na reunião técnica será de carácter obrigatório. No caso do delegado ou treinador não poder estar presente na reunião, deverá nomear outra pessoa e fazer-se representar.
- Nesta reunião serão abordadas todas as normas de funcionamento da competição e realizados os sorteios de ordem de saída das nadadoras.

6.2. Aquecimento

- Na piscina de competição e na piscina auxiliar, o aquecimento decorre como o descrito no programa de provas (ANEXO 2).
- Os restantes tanques de apoio estarão encerrados e é interdita a sua utilização.

6.3. 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 30 a 35 nadadores para as provas individuais e 3 equipas de esquemas coletivos para as provas de coreografia de cada vez.

Nas provas de coreografia, cada clube terá uma caixa onde os nadadores poderão deixar todo o seu material pessoal para a realização da prova. Após a prova, o treinador/delegado deverá recolher os pertences da equipa e dirigir-se à zona assinalada para a sua equipa.

6.4. Período de descontração

- Os tanques de apoio estarão disponíveis para descontração com um limite de 15' após o término da prova realizada.
- Os nadadores após terminarem as provas de cada bloco devem abandonar obrigatoriamente as instalações.

6.5. Área de Gelatina

Haverá espaço destinado à aplicação de gelatina. Todas as coreografias poderão ser realizadas de touca branca ou preta (as nadadoras da coreografia terão de utilizar a mesma cor de touca) ou com gelatina, sendo que todos os nadadores da mesma coreografia deverão utilizar a mesma cor.

6.6. Resultados

Os resultados estarão disponíveis on line.

6.7. Cerimónia Protocolares

Irão ser realizadas 4 cerimónias protocolares, a ter lugar no final de cada sessão, com o devido distanciamento e manutenção das condições de higiene e segurança.

7. ARBITRAGEM

7.1. Acesso às instalações

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

7.2. Balneários

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.
- Os chuveiros não podem ser utilizados.





- A utilização dos sanitários é individual e devem ser adotadas as medidas de segurança habituais (distância de espera, uso de máscara obrigatória e higienização das mãos).
- A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações pelos locais afixados. Não deverão circular durante as sessões.

7.3. 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.
- Em caso da utilização do programa informático de pontuação, sempre que recolhem e devolvem os tablets deverão higienizar as mãos antes e depois.
- Nas provas de figuras, os árbitros estarão dispostos ao nível da água e em plataforma elevada (3 ao nível da água e 2 em plano elevado) com distância de segurança de 1,5m. Utilização de bancadas amovíveis para este efeito.
- Nas provas de coreografia, será respeitada a distância de 2m entre árbitros e estes estarão dispostos nas laterais da piscina.

8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

8.1. 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.

8.2. Câmara de chamada

As cadeiras da câmara de chamada terão um funcionário exclusivo para desinfeção das cadeiras e das caixas para os pertences das equipas entre cada utilização durante as provas.

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

A higienização dos espaços será efetuada regularmente durante a competição.

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

9. RECOMENDAÇÕES FINAIS:

Treinadores:

- Utilização de máscara obrigatória em todo o momento.
- Não será permitida a utilização das cadeiras colocadas previamente nos painéis de arbitragem durante os aquecimentos. Poderão ser disponibilizadas soluções para treinadoras/delegadas grávidas ou com condições especiais de saúde.
- Devem cooperar com o cumprimento do protocolo de segurança por parte dos seus nadadores. Devem guardar as máscaras dos seus nadadores durante o tempo de treino e competição.





Nadadores:

- O único momento na qual podem estar sem máscara é quando vão entrar na água para os aquecimentos ou quando estão preparados na câmara de chamada para competir.
- Cada nadador deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio material não podendo este ser partilhado.
- Quando se dirigirem para as câmaras de chamada apenas poderão ser portadores da sua máscara de proteção, material que ficará a cargo do seu treinador sempre que forem competir.
- Haverá espaço destinado à aplicação de gelatina. Todas as coreografias poderão ser realizadas de touca branca ou preta (as nadadoras da coreografia terão de utilizar a mesma cor de touca) ou com gelatina, sendo que todos os nadadores da mesma coreografia deverão utilizar a mesma cor.

Árbitros:

- Utilização de máscara obrigatória em todo o momento.
- Manter a distância de segurança de 2m.
- Para evitar o confinamento de toda a equipa de arbitragem ou o cancelamento da competição, recomendamos que não realizem as refeições (pequeno almoço, almoço, jantar) em conjunto durante os dias de treino e competição.

10. OUTROS

- 10.1. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação
- 10.2. Anexo 2 – Regulamento de Prova
- 10.3. Anexo 3 – Planta da piscina com a indicação dos percursos, zona de aquecimento e competição
- 10.4. Anexo 4 – Termo de responsabilidade por equipa

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS

