



MANUAL DE PROCEDIMENTOS

TREINO COMPETITIVO NATAÇÃO ARTÍSTICA

2020/2021



NATAÇÃO ARTÍSTICA



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. Locais atribuídos a cada clube
- 5.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 5.5. Acesso à câmara de chamada
- 5.6. Percursos de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 5.7. Circulação de treinadores
- 5.8. 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



DESPORTO
PRIORITÁRIO

PATROCINADOR PRINCIPAL



JOGOS
SANTACASA

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



SEIKO

CIMAI





6.7. Cerimónia Protocolares

6.8. Zona exclusiva para treinadores

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: Treino Competitivo de Avaliação de Natação Artística

Data: 06 de junho 2021

Local: Piscina Municipal de Abrantes.

Classificação do Conselho: Conselho de Risco 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)





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 6/2021, Artigo 41.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

Cada clube poderá estar representado por 1 treinador, 1 delegado ou fisioterapeuta (total 2 pessoas) e pelos seus nadadores na respetiva sessão de competição.

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. Duetto Livre Master	2
4. Duetto Técnico Júnior/Absoluto	30
5. Solo Livre Master	2
6. Solo Livre Júnior/Absoluto	20
7. Combinado Juvenil	30

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





Prova	Nº atletas
8. Dueto Juvenil	20
9. Dueto Infantil	20
10. Dueto Misto Infantil	2
11. Dueto Livre Júnior	20
12. Equipa Infantil	30
13. Combinado Absoluto	24

Em simultâneo nas instalações o número máximo de pessoas presentes não excederá as 190 pessoas.

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 Natação do Distrito de Santarém e a Câmara Municipal de Abrantes, sendo a responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.

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 CMA.

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 CMA.
- A cada Clube será atribuído um espaço delimitado e numerado, em que os elementos integrantes da equipa deverão permanecer durante a realização das provas.
- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência.

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.
- Duches 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

- Só será autorizada por sessão a entrada de 1 treinador, 1 delegado ou fisioterapeuta (total 2 pessoas) e dos nadadores inscritos nas provas de cada bloco dessa respetiva sessão.

Os blocos de provas são:

1ª sessão - Da prova 1 à prova 2; da prova 3 à prova 4; da prova 5 à prova 6 e prova 7.

2ª sessão – Da prova 8 à prova 9; da prova 10 à prova 11; da prova 12 à prova 13.

- O controlo de acesso será efetuado à entrada da instalação por leitura eletrónica do Cartão de Atleta com medida da temperatura corporal.
- Arbitragem, staff da FPN e funcionários da piscina terão uma credencial específica para o evento.
- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência.

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. Locais atribuídos a cada clube

- A cada clube será atribuído um espaço numerado com capacidade para o nº de atletas previsto regulamentarmente para cada sessão, 1 treinador e 1 delegado ou fisioterapeuta.
- Não serão atribuídos nem autorizados espaços para marquesas.

5.4. 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.

5.5. 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.

5.6. 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.

5.7. 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.





5.8. 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 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).
- Nº máximo de nadadores por pista é de 5.
- 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

Não haverá espaço destinado à aplicação de gelatina. Todas as coreografias serão realizadas de touca branca ou preta, sendo que todos os nadadores da mesma coreografia deverão utilizar a mesma cor.

6.6. Resultados

Os resultados só estarão disponíveis on line.

6.7. Cerimónia Protocolares

Não haverá lugar a cerimónias protocolares de premiação ou outras.





6.8. Zona exclusiva para treinadores

- A zona exclusiva para os treinadores será limitada no cais do lado da bancada.

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.
- As reuniões de preparação para a competição serão virtuais (por zoom ou outra plataforma).
- 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.
- Devem ser portadores de um “porta-máscaras” que entregam ao seu treinador durante os aquecimentos e a prova.
- Cada nadador deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio material não podendo este ser partilhado. Os chinelos e as toalhas/robes deverão ser deixados sempre na caixa designada para cada clube na câmara de chamada de cada coreografia. Não serão permitidas toalhas/robes nas zonas de aquecimento.
- 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.
- Não haverá zona de gelatina ou espelho. Todas as coreografias serão realizadas com touca de natação de cor branca ou preta.

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

