



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

# PLANO DE ATIVIDADE E CONTIGÊNCIA

## CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS TÉCNICOS

PISCINA MUNICIPAL DE ST. ANTÓNIO DOS CAVALEIROS  
5 de dezembro de 2021





## 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. Circulação dentro das instalações
- 5.2. Acesso à câmara de chamada
- 5.3. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 5.4. Circulação de treinadores
- 5.5. Circulação de delegados/fisioterapeutas

### 6. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

- 6.1. Aquecimento
- 6.2. Câmara de chamada
- 6.3. Período de descontração
- 6.4. Área de Gelatina
- 6.5. Resultados
- 6.6. Cerimónia Protocolares

### 7. ARBITRAGEM

- 7.1. Acesso às instalações
- 7.2. Balneários

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



DESPORTO  
PRIORITÁRIO

PATROCINADOR PRINCIPAL



JOGOS  
SANTACASA

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



SEIKO





### 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

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. CONTEXTUALIZAÇÃO

**Competição:** Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos

**Data:** 5 de dezembro de 2021

**Local:** GESLOURES – Piscinas Municipais de Santo António dos Cavaleiros.

## 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 deverão apresentar o certificado de vacinação completo, certificado de recuperação COVID, ou realizarem teste à COVID antes do evento.
- A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfecção 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://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/10/Orientacao\\_036\\_2020\\_act\\_22\\_10\\_2021.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/10/Orientacao_036_2020_act_22_10_2021.pdf), 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)

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



### 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 22/10/2021.

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 (indicado pela FPN)  
 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. Dueto Master	2
2. Dueto Júnior	10
3. Dueto Absoluto	10
4. Figuras Juvenis	60
5. Solo Master	1
6. Solo Júnior	10
7. Solo Absoluto	10
8. Figuras Infantis	50
9. Equipa Master	8
10. Equipa Júnior	36
11. Equipa Absoluta	20

Em simultâneo nas instalações o número máximo de pessoas presentes não excederá as 150 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 Natação de Lisboa e com a GESLOURES, sendo a responsabilidade da Federação Portuguesa de Natacão.

## 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.

### 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.
- Aos atletas, treinadores e demais elementos das equipas que não pertençam ao grupo de vacinados ou recuperados é será solicitado a apresentação de teste ao SARS-COV 2 negativo e válido efetuado nas 24h anteriores ao evento.
- Cada Clube deverá ocupar os mesmos lugares durante toda a competição.
- O acesso do público à zona reservada para o efeito será efetuado por acesso exclusivo de forma a evitar o contacto com os participantes da competição.
- A entrada de público está condicionada à apresentação do Certificado Digital válido (Vacinação, Testagem ou Recuperação), ou declaração de teste negativo válido passado por entidade competente devidamente identificada, em papel timbrado e assinada.
- Uso permanente de máscara obrigatório dentro das instalações.

### 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 duchas

- 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 – 14h15 às 20h00.

## 5. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

### 5.1. 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.

### 5.2. 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.

### 5.3. 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 de esquemas, 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 (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.





#### 5.4. Circulação de treinadores

- Os treinadores podem acompanhar a prova dos seus nadadores no local reservado para o efeito no cais.
- O treinador só deverá permanecer no espaço enquanto tiver algum nadador a participar.

#### 5.5. 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. Aquecimento

- Na piscina de competição e na piscina auxiliar, o aquecimento decorre como o descrito no programa de provas (ANEXO 2).

### 6.2. 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.

### 6.3. 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.

### 6.4. 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.

### 6.5. Resultados

Os resultados estarão disponíveis on line.

### 6.6. Cerimónia Protocolares

Irá ser realizadas 1 cerimónia protocolar, a ter lugar no final da segunda 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS

