

PLANO DE CONTINGÊNCIA

TRAIL ROTA DAS CAPELAS GERALDO GOMES 18 JULHO 2021



 **TRAIL**
ROTA DAS CAPELAS
GERALDO GOMES

18 JULHO
2021
IV EDIÇÃO



TRAIL LONGO
24KM

TRAIL CURTO
17KM

CAMINHADA
12KM

 **ITER SOALHÃES**  **MARCO DE CANAVESES**

SOALHÃES

MARCO DE CANAVESES

 **TRAILROTADASCAPELAS**  **ITEREVENTOS@GMAIL.COM**



O TRAIL ROTA DAS CAPELAS GERALDO GOMES é um evento de Trail Running e Pedestrianismo que se realiza na localidade de Soalhães, em Marco de Canaveses, e que integra 3 provas: TRAIL ROTA DAS CAPELAS LONGO, TRAIL ROTA DAS CAPELAS CURTO, CAMINHADA ROTA DAS CAPELAS, todas elas de formato circular.

1. PROVA

1.1 Apresentação das provas / Organização

O TRAIL Rota das Capelas, como o próprio nome indica, é um evento que se vai realizar em redor da serra da Aboboreira na localidade de Soalhães da Cidade do Marco de Canaveses, tendo a área envolvente da Igreja de S. Martinho de Soalhães como recinto deste evento no dia 18 de Julho de 2021.

O evento é organizado por ITER Eventos em parceria com a Junta de Freguesia de Soalhães. O TRAIL Rota das Capelas é um evento de Trail Running e Pedestrianismo, que integra três provas:

- TRAIL Rota das Longo - 24 km;
- TRAIL Rota das Capelas Curto - 17 km;
- CAMINHADA TONGOBRIGA - 10 km.

Devido a razões de logística o TRAIL ROTA DAS CAPELAS GERALDO GOMES é limitado a cerca de a 400 participantes, no total das 3 provas divididos da seguinte forma:

- TRAIL Rota das Longo – 100 inscritos
- TRAIL Rota das Capelas Curto - 200 inscritos
- CAMINHADA Rota das Capelas - 100 inscritos

A entidade organizadora reserva 50 lugares para satisfazer os seus compromissos.

O staff terá um número máximo de 25 pessoas, divididas pelos vários pontos do percurso e áreas do evento.

O evento decorre entre as 8h30 e as 16 horas do dia 18 de julho de 2021.

1.2 Idade Participação nas Diferentes Provas

Para participar no evento os participantes deverão ter, pelo menos, 18 anos na data de início da prova, para participarem na CAMINHADA ROTA DAS CAPELAS os participantes menores de 18 anos têm que ser acompanhados por um adulto que se responsabiliza pelo mesmo.

A entidade organizadora reserva-se ao direito de aumentar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência na página oficial www.facebook.com/trailrotadascapelas



1.3 Inscrições

Os dados dos participantes serão indicados no formulário de inscrição e registados na base de dados da **Meu Tempo**, podendo ser cedidos à empresa **Meu Tempo** e à organização **ITER** para efeitos de processamento no evento nomeadamente, bem como à seguradora e autoridade de saúde, lista de inscritos, inquérito epidemiológico, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para itereventos@gmail.com

2. COVID-19

2.1 O IMPACTO DO COVID-19 NOS EVENTOS DE TRAIL E A SUA RETOMA

O impacto do COVID-19 na economia nacional e global foi repentino e profundo. Múltiplos eventos desportivos tiveram que ser adiados ou cancelados devido à restrição de ajuntamentos públicos e às medidas de saúde impostas depois da declaração de pandemia pela OMS e posteriores declarações de Estado de Emergência e consequentes confinamentos. Enquanto comunidade do Trail nacional, integrados numa comunidade global, apesar de sermos todos atingidos pelas limitações impostas à nossa liberdade de circulação e de reunião, todos nos adaptamos à chamada nova normalidade. Os organizadores e comunidades ligadas aos eventos de trail são na sua maioria comunidades de voluntários e associações populares que potenciam a prática de atividade física e a valorização e proteção do seu território. Somos todos elementos de garantia de um regresso à normalidade possível, com sucesso e em segurança. Urge introduzir medidas de mitigação de risco, para que os eventos possam realizar-se com a normalidade possível, cumprindo as normas gerais de saúde pública e específicas. O Trail enquanto disciplina do atletismo praticada em ambiente natural, é, pelos parâmetros definidos pela Direção Geral de Saúde, na Orientação nº 036/2020 da DGS atualizada a 17/04/2021, uma atividade de Baixo Risco, em que os contactos entre os atletas não existe e é possível adotar medidas de distanciamento entre os competidores, pelo que tem todas as condições para a retoma da realização de eventos.

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA

3.1 Face à situação sanitária que vivemos, onde a Covid-19 tem condicionado muitos dos hábitos que tínhamos anteriormente, exige de cada um de nós medidas excepcionais de modo a minimizar os efeitos que um possível caso possa ter.

É, por isso, importante termos presente um conjunto de considerações e medidas que podem ser fundamentais para evitarmos situações de contágio no âmbito da realização da prova de trail running 4º Trail Rota das Capelas 2021.

O presente documento foi elaborado tendo presentes as diretrizes da Direcção-Geral de Saúde e da Organização Mundial de Saúde. Particularmente no que respeita à modalidade, foram observadas as recomendações das entidades a que a prova Trail Rota das Capelas, de alguma forma, está ligada, nomeadamente a Associação de Trail Running de Portugal (ATRP), de cujos campeonatos fazem parte algumas corridas, e a ITRA - International Trail Running Association .

Apesar do trail running ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a Organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade, não é possível garantir a sua total ausência, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar nesta competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.

O presente plano de contingência será disponibilizado na plataforma de inscrições da prova (<https://meutempo.pt/prova?rotadascapelas2021>) e enviado por e-mail na semana que antecede a prova juntamente com o guia do atleta, a todos os participantes, incluindo todos os membros de staff.

3.2 RECOMENDAÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA APLICÁVEIS EM QUALQUER MOMENTO OU CIRCUNSTÂNCIA DA PROVA

- Lave, frequentemente e de forma correcta, as mãos com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico);
- Adapte medidas de etiqueta respiratória, nomeadamente tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço/zona do cotovelo). Evite tapar a boca com as mãos nestas situações. Após espirrar ou tossir, deite o lenço de papel no lixo;
- Evite tocar com as mãos nos olhos, no nariz e na boca;
- Use máscara conforme indicado pelas autoridades de saúde regionais;
- Mantenha uma distância social de 2 metros;
- Caso tenha sintomas de infecção, fique em casa e isole-se da restante família. Se viajou nos últimos 14 dias e tem algum dos sintomas associados à Covid-19, mantenha-se alerta e contacte a linha SNS através do telefone 808 24 24 24.

3.3 MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM OBSERVADAS PELOS ATLETAS

- Atletas diagnosticados com Covid-19, mesmo que assintomáticos, não podem participar na prova Rota das Capelas sem a necessária alta médica.
- A participação de atletas não residentes em território nacional não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas, cuja prova deverá ser apresentada no momento do check-in.
- Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em qualquer ação no âmbito da prova em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção. Nestes casos, deverá ligar para a linha SNS : 800 24 24 24. Não deverá deslocar-se da sua residência.
- Procurando proteger os grupos populacionais considerados de risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos ou com doenças de base consideradas de risco por parte das autoridades de saúde, que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2. Saliente-se que esta é apenas uma recomendação.
- Apenas existirá um espaço fechado para além das instalações sanitárias (casas de banho públicas presentes no recinto), que será de utilização exclusiva do Staff, que servirá de apoio logístico ao secretariado e abastecimentos da prova,
- Todas as pessoas ligadas, de alguma forma, à prova TRAIL ROTA DAS CAPELAS, nomeadamente, atletas, elementos da organização, voluntários ou staff de apoio dos atletas, devem manter uma conduta adequada de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e o respeito da etiqueta respiratória.
- De acordo com as recomendações das várias entidades de saúde, deve ser mantida a distância de segurança recomendada entre os atletas.
- No decorrer da prova, é proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfecção dos mesmos.
- No decorrer da prova, os atletas não devem compartilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, ou quaisquer outros produtos (incluindo garrafas de água, bastões, entre outros).
- Todos os elementos da organização, incluindo os voluntários, sempre que estiverem em situação de contacto com os atletas, devem adoptar as medidas de protecção individual necessárias, nomeadamente o uso de máscara e viseira, bem como devem assegurar o reforço das ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos.
- Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança.
- Haverá um controle rigoroso do fluxo de atletas nos diferentes locais, estando devidamente assinaladas as condicionantes e limitações.

- Será feito um controle/rastreio da temperatura corporal no acesso à zona de competição.
- Não serão disponibilizados balneários ou duches.
- As instalações sanitárias (casas de banho públicas presentes no recinto) serão desinfetadas de acordo com as recomendações em vigor, e serão colocados dispensadores de desinfecção de mãos aos utilizadores.
- As cerimónias de apresentação, briefing e de entrega de prémios serão anuladas ou reduzidas ao mínimo essencial.
- Os atletas não devem cumprimentar-se nem abraçar-se.
- Todos os participantes serão informados, por email e através de placards informativos nos locais da prova, sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.

3.4 PROCEDIMENTOS DE ATUAÇÃO EM CASOS SUSPEITOS | ÁREA DE ISOLAMENTO

3.4.1 ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos participantes com o indivíduo doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes intervenientes no evento, evitando a propagação da doença, transmissível no evento e na comunidade.

Sendo este um evento ao ar livre a área de isolamento será devidamente assinalada como área de isolamento que terá disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

3.4.2 PROCEDIMENTOS EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO

São consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2 as pessoas que apresentem:
Quadro de infeção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas;

- Tosse *de novo*, ou com agravamento do padrão habitual;
- Febre (temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
- Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.
- Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

PLANO DE ATUAÇÃO (seguindo procedimento estabelecido na Norma 004/2020 da DGS de 23/03/2020, atualizada a 19/04/2021)

- Qualquer elemento do Staff deverá comunicar de imediato com um dos dois responsáveis do evento que seguirá as seguintes recomendações em caso de suspeita de um atleta ou elemento de staff;
- A organização informa a Dra. Ana Júlia Gouveia Vieira de Sousa (Delegada de Saúde ACES Tâmega | Baixo Tâmega)
- O suspeito COVID-19 receberá uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita (a máscara deverá ser colocada pelo próprio doente);
- O suspeito COVID-19 é conduzido até à área de isolamento com a devida distância;
- O suspeito COVID-19 deve contactar de imediato a linha de Saúde 24 (808 24 24 24), de forma a que o seu caso seja avaliado e acompanhado, não devendo sair da área de isolamento, e aguardar instruções dos profissionais de saúde;
- A Autoridade Local de Saúde poderá optar por enviar a pessoa para o Hospital de referência da área ou não, dependendo da situação clínica;

3.5 MEDIDAS PREVENTIVAS IMPLEMENTADAS PELA ORGANIZAÇÃO NOS VÁRIOS MOMENTOS DA PROVA

3.5.1 CHECK-IN

Será alargado o período de check-in, não só temporalmente, mas recorrendo, também, a outros espaços, de modo a evitar a concentração de atletas.

Recomendamos que os atletas residentes no concelho que procurem fazer o seu check-in com antecedência e nos locais alternativos a indicar pela Organização em momento oportuno.

Haverá mais balcões de check-in, do que é habitual, no jardim da igreja de São Martinho de Soalhães. Haverá balcões pré-definidos para cada corrida (caso os atletas não tenham disponibilidade, poderá ser outra pessoa a levantar o referido material desde que acompanhado por cópia do cartão do cidadão do atleta).

A Organização vai apelar aos atletas para só se dirigirem a um dos balcões quando o mesmo não estiver ocupado por outro participante, devendo ser respeitado o distanciamento social definido.

Os balcões cumprirão com todas as medidas de segurança em vigor no atendimento ao público, nomeadamente a desinfecção e a protecção do colaborador com os equipamentos recomendados (máscara).

3.5.2 PARTIDAS

Os horários das partidas serão escrupulosamente cumpridos.

Serão criadas três 'caixas de partida': duas de pré-partida, onde numa delas, à entrada, é verificado todo o material obrigatório e é medida a temperatura (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já de zona de partida.

Serão realizadas partidas segmentadas e até um máximo de 50 atletas por partida, agrupando os atletas pelo seu ranking ITRA, programando partidas de um número de atletas de que acordo com o espaço de partida permita um afastamento de 2 m entre cada atleta.

O espaçamento entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 5 minutos.

É obrigatório o uso de máscara por todos os atletas até uma distância mínima de 200 metros após a partida (estará devidamente sinalizado quando já não for obrigatório).

Qualquer atleta que abandone indevidamente a sua máscara será automaticamente excluído.

3.5.3 EM PROVA

A Organização irá alertar os atletas para a necessidade de manter o distanciamento social. Sempre que necessário, os voluntários ou algum elemento da Organização irá monitorizar as situações e locais que se mostrem necessários, advertindo os atletas em caso de incumprimento das medidas previamente definidas.

A Organização irá recomendar aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagens, e para que as mesmas sejam sempre facilitadas.

3.5.4 ABASTECIMENTOS

Todas as corridas do TRAIL ROTA DAS CAPELAS são realizadas em regime de parcial auto-suficiência. Ainda assim, a Organização procurará manter a maioria dos postos de abastecimento, tendo em conta a exigência do percurso em cada corrida.

Todavia, em função da situação sanitária poderá ocorrer a supressão de postos de abastecimento. Havendo alterações ao que está no regulamento, a Organização informará os atletas pelo menos uma semana antes da realização da prova.

Nos postos de abastecimento é obrigatório o uso de máscara por parte dos atletas, excepto aquando estiverem a alimentar-se. Na chegada ao abastecimento o atleta entra para uma zona restrita onde um voluntário, devidamente equipado e preparado para o efeito, lhe servirá o que o atleta pretende comer ou beber, sendo depois encaminhado para uma outra zona (preferencialmente aberta) onde poderá alimentar-se.

Nos postos só de líquidos não haverá zona específica para o atleta alimentar-se.

Não será permitido o self-service.

Cada atleta deverá ter o seu copo, como estipulado no regulamento, bem como um recipiente para poder receber os alimentos sólidos.

O consumo de alimentos ou bebidas nos postos de abastecimento deverá ter lugar nos espaços devidamente assinalados para esse fim e cumprindo com as limitações impostas.

O atleta deverá, sempre que possível, optar por assistência pessoal, que deverá cumprir as regras estabelecidas para o efeito, nomeadamente uso de máscara, respeito da lotação máxima dos recintos. Nesse caso, será o assistente pessoal a fornecer-lhe o abastecimento, não passando na zona restrita de distribuição, indo directamente para a zona de alimentação (o que não invalida a passagem do atleta pelo controlo, quando existente).

Os assistentes pessoais, em caso de número limite de pessoas na zona de alimentação, deverão ceder o lugar aos atletas que eventualmente estejam à espera.

Os voluntários nos abastecimentos usarão máscara e terão o cuidado de lavar ou desinfectar regularmente as mãos. É preterido o uso de luvas.

3.5.5 META / ENTREGA DE PRÉMIOS

Não é permitida a aglomeração de atletas nem espectadores à chegada, sendo que a Organização irá avaliar, de acordo com o espaço disponível, quantas pessoas poderão permanecer em cada local.

Não haverá duches no final da prova.

Consoante a situação sanitária no momento, a entrega de prémios irá realizar-se num local aberto, junto ao Secretariado da Prova (Largo da Igreja de São Martinho de Soalhães), de modo a assegurar o devido distanciamento.

O uso de máscara é mandatário para todos.



3.6 PRINCIPAIS COMPROMISSOS

Nossa principal ambição é tornar nosso evento compatível com as regras criadas para combater o vírus. Aqui estão as principais medidas, com as quais nos comprometemos:

- Criação de circuitos unidirecionais para evitar congestionamentos e assegurar o distanciamento social, nas corridas e nos vários acessos as áreas do recinto
- Gestão otimizada dos fluxos de atletas para garantir o distanciamento social e a aplicação de medidas de protecção
- Adaptação e limitação do número de atletas de acordo com as áreas e percursos das corridas
- Reforço da limpeza e higienização dos diferentes espaços por equipas devidamente equipadas.
- Colocação de sinalética adicional para garantir que as regras são respeitadas e para lembrar aos corredores as principais medidas de segurança
- Os voluntários que ajudam a organização receberão equipamentos e proteção específica
- Aplicação das medidas implementadas pelas autoridades locais para proteger os atletas, os espectadores, os nossos parceiros e os membros da organização
- Colocação de dispensadores de produto desinfetante de mãos nas varias zonas do evento, acessível a todos os envolvidos

Estamos todos envolvidos nessa batalha histórica e faremos o possível para ajudar a vencê-la.

4. CONTACTOS

Organização

itereventos@gmail.com

Autoridade de Saude territorial competente

Dra. Ana Júlia Gouveia Vieira de Sousa (Delegada de Saúde ACES Tâmega | Baixo Tâmega)

Telefone: 961 933 836

ajgferreira@arsnorte.min-saude.pt

Bomb. Voluntários de Marco De Canaveses

Endereço: 206, Av. Gago Coutinho 553, Marco de Canaveses

Telefone: 255 534 115

Presentes com duas unidades moveis no decorrer do evento



Página Oficial do Evento

<https://www.facebook.com/TrailRotadascapelas>

Página onde será divulgada toda a informação sobre o evento. Em caso de existir alguma alteração ao regulamento e/ou alterações referentes à logística do evento será, também, através da página oficial que os comunicados serão publicados.

Morada de Acesso ao Recinto do Evento

Avenida da Igreja – Soalhães 4630-609 – Marco de Canaveses