



FICA NO CORAÇÃO

## **Estádio Municipal Manuela Machado**

**Manual de Procedimentos para utilização da pista de Atletismo e Zona de Lançamentos – Atletas identificados no Plano de Alto Rendimento (PAR) da Federação Portuguesa de Atletismo. (Este manual foi elaborado tendo como referência o manual enviado pelo IPDJ/FPA para o CAR Jamor)**

### **Manual de Procedimentos de Protecção de Praticantes e Funcionários COVID-19**

#### **1. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações**

##### **1.1 Pedido de Autorização**

Ficam autorizados a utilizar as instalações, do Estádio Municipal Manuela Machado, que reúnam as condições de utilização, os praticantes desportivos profissionais e de alto rendimento, bem como os treinadores e pessoal directamente ligado às equipas de treino, que constem dos pedidos remetidos à Câmara Municipal de Viana do Castelo pelas respectivas Federações Desportivas e Associações da Modalidade de Atletismo e também que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (> 38º), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfacto).

As listas de utilizadores deverão ser enviadas para a Câmara Municipal de Viana do Castelo, através do correio electrónico [desporto@cm-viana-castelo.pt](mailto:desporto@cm-viana-castelo.pt), onde deverá constar os nomes dos atletas e treinadores, períodos de treino a utilizar, disciplina e dias que pretendem utilizar. Estas listas deverão ser enviadas pelo Director Técnico Nacional da Federação, Director Técnico da Associação ou diferente estrutura federativa\Associativa por este indicada, num processo de cooperação e controlo conjunto. Os pedidos de utilização deverão ser enviados com pelo menos 24 horas de antecedência à data pretendida para o início da actividade.

Caso não existam solicitações para determinado dia ou período de treino as instalações deverão encerrar.

Na proposta de utilização das instalações os atletas deverão apresentar uma declaração de avaliação médica (médico assistente, médico de clube ou médico de federação),

#### **2. Deslocações e Processo Administrativo**

##### **2.1 Comportamento fora do treino**

O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

##### **2.2 Deslocações para e das instalações de treino**

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efectuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direcção-Geral de Saúde.

Os utilizadores só devem dirigir-se ao Estádio se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação e procurar assistência médica.



## FICA NO CORAÇÃO

### 2.3 Circulação nas instalações de treino

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. A utilização da máscara cirúrgica só é opcional no momento do treino.

### 2.4 Processo Administrativo

O processo administrativo será realizado preferencialmente por forma electrónica. Em casos excepcionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma protecção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objectos.

### 2.5 Controlo de Acessos

O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações, respeitando a distância de 2 metros, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objectos. A identificação dos utilizadores será verificada à distância.

Poderá ser barrada a entrada se houver suspeita de possível contágio em determinada pessoa ou grupo de pessoas.

## 3. Balneários

Os balneários encontram-se encerrados.

## 4. Instalações sanitárias

As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de emergência. Em caso de utilização de instalações sanitárias, existirá um kit de limpeza para minimizar o risco de contágio (solução alcoólica, água corrente, sabão, papel descartável, contentor próprio com saco descartável).

Após ser utilizada, a instalação sanitária ficará encerrada por um período de 1 a 3 dias e será sujeita a limpeza e desinfecção antes de reabrir para nova emergência.

As instalações sanitárias para uso dos colaboradores serão identificadas, e sujeitas a reforço de limpeza e desinfecção.

## 5. WC

Os wc disponíveis serão os do lado norte nascente do estádio. Só será permitida o uso dos mesmos por uma pessoa de cada vez. No final de cada período de treino os wc serão devidamente higienizados para o período de treino seguinte.

## 6. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

### 6.1 Colaboradores

Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da Direcção-Geral de Saúde relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal directamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara cirúrgica.

### 6.2 Utilizadores

Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara cirúrgica ou social. A utilização da máscara cirúrgica ou social só é opcional no momento do treino.

## 7. Instalações que podem ser utilizadas



## FICA NO CORAÇÃO

Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas das modalidades desportivas que utilizam as instalações CRSA, bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas Autoridades de Saúde; identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações; será possível retomar a atividade desportiva na Pista bem como nas zonas de lançamentos e saltos, exclusivamente para atletas Profissionais e de Alto Rendimento, mediante a adoção dos termos de utilização abaixo referidos.

### **8. Instalações que não podem ser utilizados**

Arrecadações de material e outras;  
Sala de Musculação;  
Salas de Reunião;  
Garagem

### **9. Horário de funcionamento (Pista/Estádio)**

#### **9.1 Fundo, Meio Fundo, Velocidade e Barreiras**

9.1.2 Rotação entre vários grupos de treino: deverá ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros, sem socialização;  
9.1.3 Tempo para desinfecção: entre turnos de treino.30min.

#### **9.2 Salto em Comprimento e Triplo Salto**

9.2.1 Definição de 4 períodos de treino:9h00/10h30, 11h00/12h30, 14h00/15h30, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 1 atletas e 1 treinador. Existirão 2 zona de caixas de saltos, a zona sul (zona de salto em comprimento) e zona norte (zona de triplo salto).

#### **9.3 Salto em altura e salto com vara**

9.3.1 Definição de 2 períodos de treino: 11h00/12h30, e, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 1 atleta e respectivo treinador.

#### **9.4 Lançamento do Peso. Martelo, Disco e Dardo**

##### **9.4.1 Lançamento do Peso**

9.4.1.1 Definição de 2 períodos de treino: 9h00/10h30, e, 14h00/15h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 1 atleta e respetivo treinador.

##### **9.4.2 Lançamento do Martelo**

9.4.2.1 Definição de 2 períodos de treino: 9h00/10h30, e, 14h00/15h30, Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 1 atleta e respetivo treinador.

##### **9.4.3 Lançamento do Disco**

9.4.3.1 Definição de 2 períodos de treino: 11h00/12h30, e, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 1 atleta e respetivo treinador.

##### **9.4.4 Lançamento do Dardo (zona norte e zona sul)**

9.4.4.1 Definição de 2 períodos de treino: 11h00/12h30, e, 16h00/17h30. Cada período de treino poderá ser constituído por grupos de até 1 atleta e respetivo treinador, por zona.

### **10. Medidas de Higienização antes e depois do treino**

10.1 O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;

10.2 O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;



FICA NO CORAÇÃO

## Áreas de treino

### Pista /Estádio

#### 1. Treino Marcha, Fundo, Meio Fundo, Velocidade e Barreiras

1.1 A circulação no Estádio faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica ou social e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica ou social só é opcional no momento do treino;

1.2 Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;

1.3 O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância, no mínimo, de 2 metros do atleta;

1.4 É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;

1.5 É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);

1.6 É estritamente proibido o contacto físico;

1.7 Treino de serie longas (mais de 800m) realiza-se na pista dois;

1.8 Treino de series médias (de 400 a 800m) realiza-se na pista três;

1.9 Treino de series curtas (de 120 a 400m) realiza-se na pista quatro;

1.10 Treino de velocidade (de 20m a 100m) realiza-se nas pistas cinco e seis da recta da meta;

1.11 Treino de barreiras curtas na recta oposta à da meta;

#### 2. Treino de Salto em comprimento e triplo salto

2.1 A circulação no Estádio faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica ou social e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica ou social só é opcional no momento do treino;

2.2 Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;

2.3 O treinador deve, a todos os momentos, encontrar-se a uma distância de, no mínimo, 2 metros do atleta;

2.4 É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;

2.5 É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);



## FICA NO CORAÇÃO

2.6 É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores;

### 3. Treino de Salto com vara e Salto em altura

3.1 A circulação no Estádio faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica ou social e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica ou social só é opcional no momento do treino;

3.2 Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;

3.3 O treinador deve, em todos os momentos, encontrar-se a uma distância de, no mínimo, 2 metros do atleta;

3.4 É estritamente proibida a partilha de equipamentos de treino não higienizados entre utilizadores;

3.5 É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);

3.6 É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores.

### 4. Lançamentos treino técnico

4.1 A circulação no Estádio faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica ou social e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores. A utilização da máscara cirúrgica ou social só é opcional no momento do treino;

4.2 Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário e de 6 metros quando em movimento de treino;

4.3 O treinador deve, a todos os momentos, encontrar-se a uma distância de, no mínimo, 2 metros do atleta;

4.4 É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;

4.5 É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);

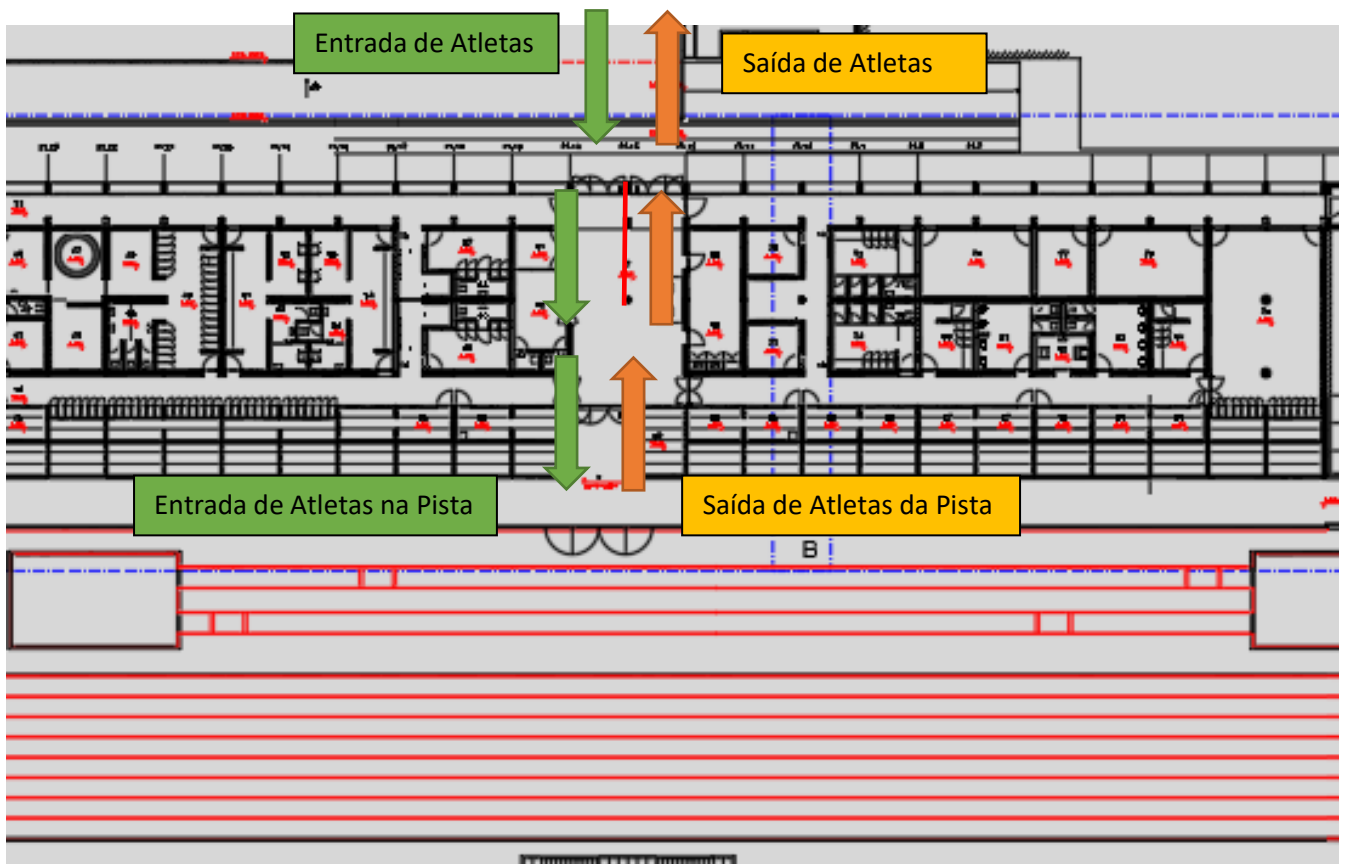
4.6 É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores;



FICA NO CORAÇÃO

## Anexos (Plantas Ilustrativas)

### Planta entrada e saída de atletas no estádio e na pista de Atletismo





FICA NO CORAÇÃO

### Planta de distribuição de disciplinas na Pista

