

# Federação Portuguesa de Orientação

---

FPO - GUIA DE BOAS NORMAS - PANDEMIA COVID-19

(Organização de competições desportivas de modalidades individuais sem contacto)

. Manual Específico de Competição:

Higiene e Segurança nas Provas de Orientação



## MANUAL ESPECIFICO DE COMPETIÇÃO

---

Higiene e Segurança nas  
Provas de Orientação

# A Orientação

- **A Orientação é um desporto, praticado ao ar livre**, onde os atletas **individualmente** visitam um número de pontos de controlo definidos pela Organização.
- O itinerário usado, para ir de um Controlo para outro Controlo, é livre de atleta para atleta, o que faz com que hajam **dezenas de opções entre 2 controlos**.
- Sendo a Orientação um Desporto equitativo, os escalões (separados por faixas etárias de 2, 5 ou 10 anos), têm o seu próprio desafio, chamado de percurso, o que gera grandes desfasamentos de pessoas pela área da prova.
- As partidas da modalidade são espaçadas no tempo por forma a criar um intervalo de 1 a 3 minutos entre atletas do mesmo escalão.
- Pode acontecer ainda que dentro do mesmo percurso os atletas tenham itinerários diferentes, mas similares a fim de evitar “colagens” em prova.

# Os eventos de Orientação

Os eventos de orientação numa organização, dita normal, contam com cerca 40 pessoas na sua organização, para suprir todas as estruturas de prova, sendo elas:



Secretariado



Equipa  
Técnica



Centro Evento



Babysitting



Partidas



Chegadas



Primeiros  
Socorros



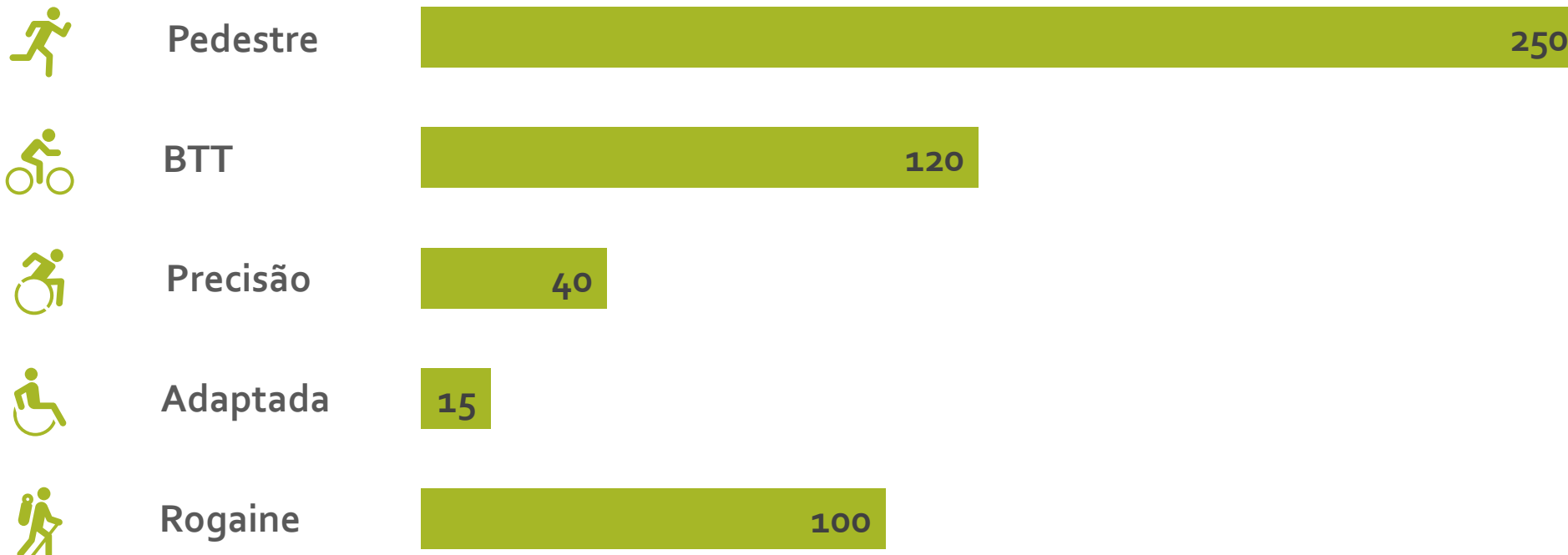
Solo Duro



Entrega  
Prémios

# Nº Médio de Participantes por disciplina/prova

Valores médios de atletas, para provas da TP e Regionais, sem WRE ou provas internacionais.





# MEDIDAS A IMPLEMENTAR

---

# Medidas a implementar

(Durante o período de desconfinamento recomendado face ao COVID-19)

As Medidas delineadas seguidamente, surgem para implementar durante esta nova fase:

- Eventos de 1 dia (preferencialmente) ou 2 dias;
- Inexistência de espaços de pernoita (solo duro) e de babysiting;
- Resultados Online;
- Simplificação e adaptação dos processos de partidas e chegadas;
- Recursos mínimos na execução da prova;
- Ativação/ Utilização obrigatória do sistema Air +;
- Normas comportamentais de todos os intervenientes.

# Espaços de uma prova de Orientação

Espaços	Anterior	Com Medidas Implementadas	
Secretariado	Presencial na Arena	Preferencialmente em Online	≠
Equipa Técnica	Sem desinfeção do material	Com desinfeção de material	≠
Babysitting	Na Arena	Não disponível	×
Arena	Com ponto de espectadores, serviços de apoio, espaços de convívio	Reduzida ao máximo	≠
Local Partidas	Partidas de minuto a minuto num corredor	Partidas 2 em 2 minutos com espaçamentos adequados	≠
Local Chegadas	2 pontos nas chegadas	2 pontos nas chegadas, separados por corredores devidamente espaçados	≠
Solo Duro	Disponível em provas de 2 dias	Não disponível	×
Cerimónia entrega Prémios	Presencial na Arena	Realizável, segundo normas, à data, da DGS	≠



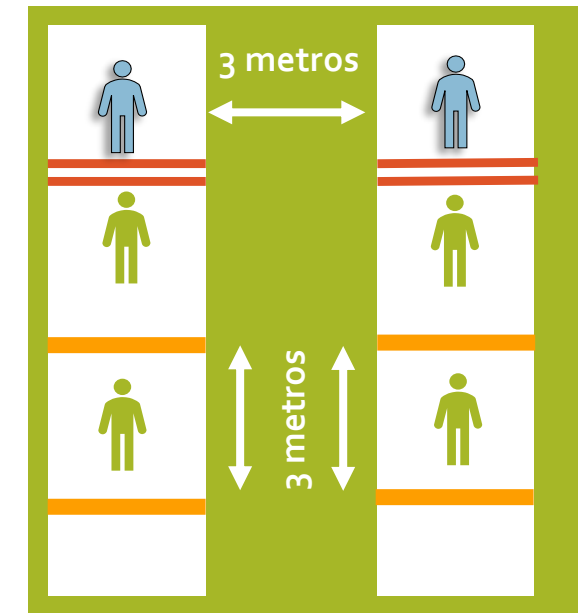
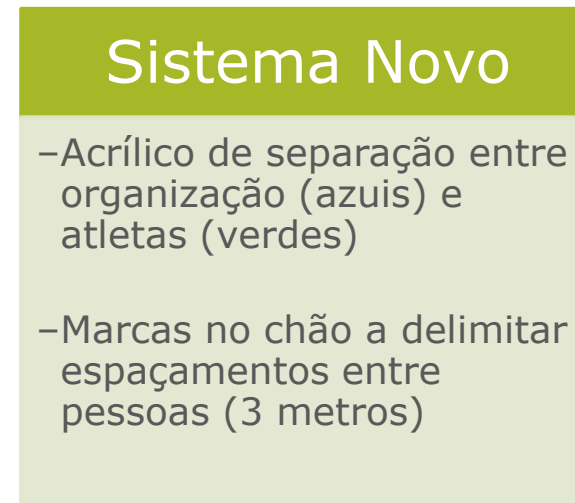
# Secretariado

- O secretariado, até aos dias de hoje, sempre foi feito presencialmente.
- No entanto, no seguimento das linhas orientadoras deste documento, o Secretariado deverá ser preferencialmente feito Online e nos dias que antecedem ao evento.
- **Assim recomenda-se o seguinte:**
  - Não haverá inscrições no próprio dia;
  - Apenas serão consideradas inscrições que tenham sido pagas até ao dia útil seguinte ao fecho das inscrições;
  - Listas de Partidas devem ser publicadas online e enviadas por email a cada um dos clubes;
  - O tradicional chaveiro, para guardar as chaves dos atletas não estará disponível;
  - O sistema eletrónico disponibilizado pela organização a atletas que não o possuem, será levantado nas partidas pelo próprio atleta, devolvendo-o nas chegadas – tendo a organização os cuidados de higiene do mesmo;
  - Todos os avisos e demais informações devem ser disponibilizadas online e enviados por email aos clubes.

# Secretariado

- Garantir a adoção das recomendações da DGS em todos os espaços do Secretariado;
- Adotar medidas que assegurem, em todos os locais, uma distância mínima de três metros entre utilizadores (atletas e organizadores) e que tornem viável a permanência em segurança dos atletas, pelo período estritamente necessário;
- Recomenda-se que os organizadores utilizem permanentemente máscaras ou viseiras e luvas, de acordo com as diretrizes e recomendações de higiene e segurança da DGS, e proceder à desinfeção das mãos com frequência;
- Garantir condições e meios para a desinfeção frequente das mãos pelos organizadores nos principais pontos de contacto no secretariado;
- Assegurar a limpeza frequente de áreas e superfícies que são tocadas;
- Privilegiar o pré-pagamento online ou através de meios de pagamento com cartão eletrónico “contactless”, ou outro meio digital acordado previamente, evitando o pagamento em numerário.

# Esquemas do Secretariado



# Equipa Técnica

Recomenda-se que as Equipas Técnicas:

- Utilizem máscara e luvas;
- Estejam munidas dos meios necessários para poderem, na montagem de cada ponto de controlo, desinfetar devidamente os materiais (Estaca e Box de controlo);
- Na recolha do Ponto de controlo recomenda-se o mesmo processo de desinfeção;
- As equipas Técnicas devem sempre que possível ser constituídas por elementos do mesmo agregado familiar.

# Babysitting

- O serviço de Babysitting deixará de estar disponível.

# Solo Duro

O Solo Duro, ou local de pernoita, não pode ser cedido pela organização (até novas diretrizes da DGS).

Devendo individualmente cada atleta, se assim o entender, procurar uma estância de alojamento.

# Arena

A arena das provas de orientação numa altura dita “normal” é um espaço de convívio, partilha e espetáculo.

Com a situação que atravessamos, as arenas deverão ser reduzidas ao mínimo ou mesmo abolidas, deixando desta forma de incentivar os atletas a permanecerem neste espaço.

Assim, as organizações não poderão ter:

- Pontos de espectadores;
- Zona de montagem de tendas para clubes;
- Espaços que promovam o convívio entre as pessoas.

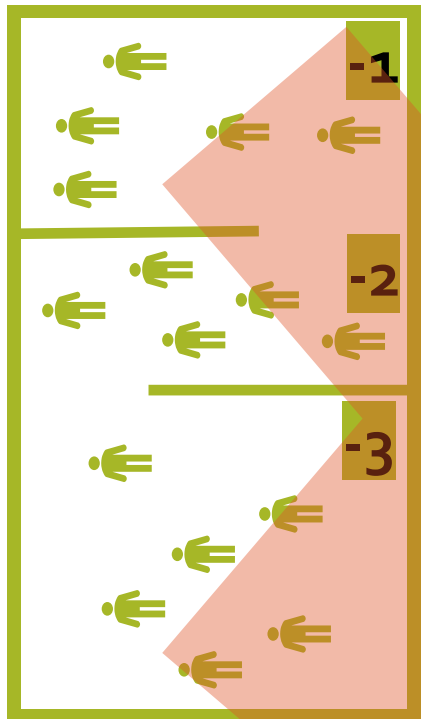
# Partidas

Pretende-se levar a cabo uma reestruturação, que permita evitar aglomerações neste espaço.

As partidas deverão ser espaçadas no tempo de forma a que não hajam mais de 10 pessoas no espaço envolvente às mesmas, cumprindo assim as regras de distanciamento social.

Entre os corredores de partidas e entre os cestos com mapas tem de existir um mínimo de 3 metros de distância entre si.

# Esquemas de Partidas

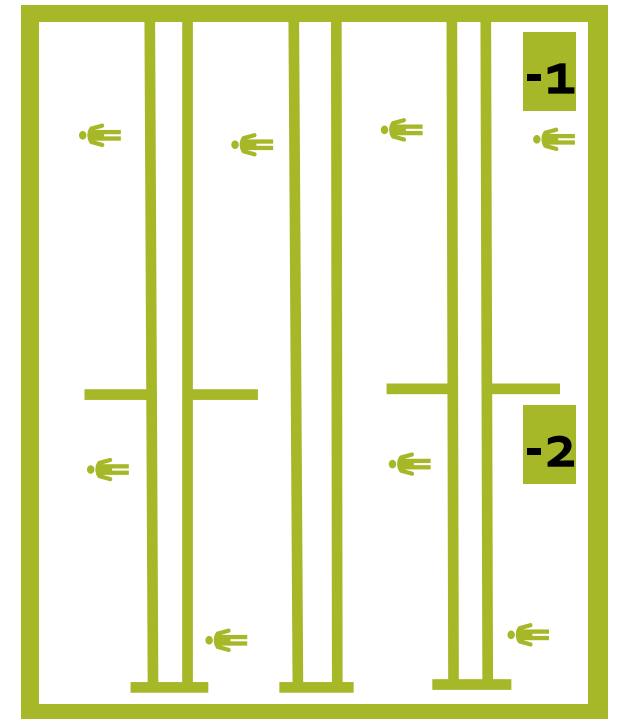


## Sistema Antigo

- 1 Zona de Partidas
- 1 único corredor de chamada
- 8 a 10 pessoas por cada minuto
- Sem separação entre pessoas
- 3 blocos de tempo (-3, -2, -1)
- 10 pessoas da organização

## Sistema Novo

- 2 ou mais Zonas de Partidas
- 4 corredores de chamada
- 1 pessoa por minuto
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chamada
- 2 blocos de tempo (-2, -1)
- 4 pessoas da organização





# Chegadas

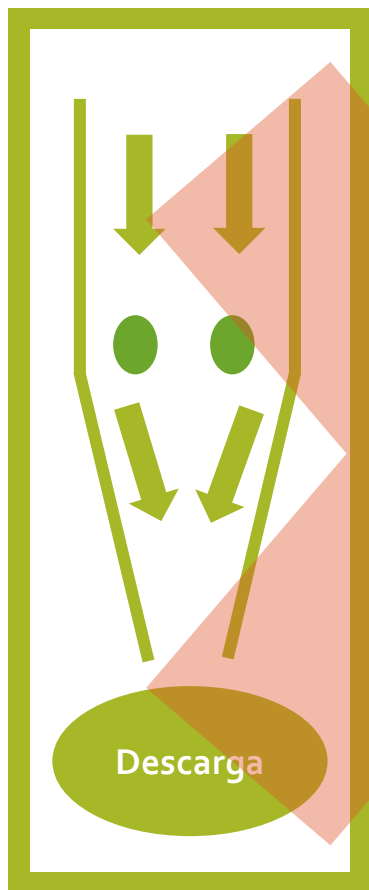
A zona de chegadas é sempre uma área das que poderá concentrar mais pessoas, em especial nas provas de distâncias reduzidas.

Nesse sentido, ao invés dos tradicionais dois pontos de chegada e afunilamento apenas para um local de descarga, a organização deverá implementar, **no mínimo**, 2 corredores para o download das informações do sistema eletrónico.

No momento do Download, **deixa de existir** a **entrega ao atleta dos tempos de prova**, devendo os mesmo serem publicados online. Desta forma, fica praticamente instantâneo o download da informação não havendo aglomerado de atletas.

Também os resultados Gerais devem ficar apenas disponíveis online.

# Esquemas de Chegadas

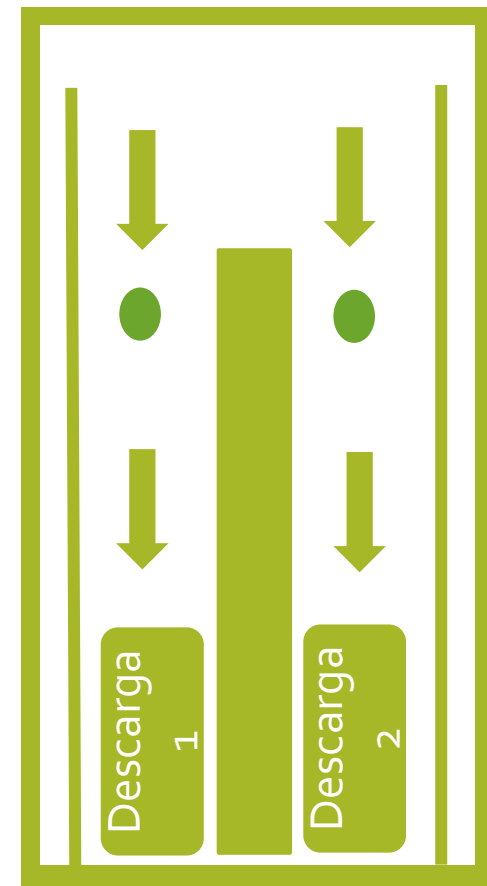


## Sistema Antigo

- 2 pontos de chegada
- 1 computador de descarga
- Resultados individuais cedidos em papel
- Resultados Gerais afixados em papel
- 7 pessoas da organização

## Sistema Novo

- 2 pontos de chegada separados
- 2 computadores de descarga
- Resultados individuais online
- Resultados Gerais online
- Separação mínima de 3 metros entre corredores de chegada
- 3 pessoas da organização



# Cerimónias de Entrega de Prémios

Durante as Cerimónias de Entrega de Prémios, deverão ser cumpridas as normas da DGS à data vigente.

# Chegada à zona de Competição e aquecimento

## O Atleta deve:

- Equipar-se na sua viatura;
- Aceder à zona de competição tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva;
- A deslocação até à zona de competição deverá ser efetuada de forma isolada, ou na companhia de elementos do agregado familiar com quem partilhe residência;
- Aceder à zona de competição já equipado para a prática desportiva.

# Organizadores

- É obrigatório um espaço de QUARENTENA devidamente preparado para: isolamento; medição de temperatura e comunicação com o exterior (DGS e FPO);
- Deverão ter dispositivos de desinfeção (álcool gel, ou similar) no secretariado, nas partidas e nas chegadas;
- Recomenda-se a elaboração de percursos com dispersão;
- Deverão reduzir o número de organizadores ao máximo;
- Deverão ter apenas os serviços indispensáveis para a realização da prova em segurança;
- Recomenda-se o uso de máscara por todos os elementos da organização;
- Têm de cumprir com os esquemas e normas apresentadas neste documento.

# Organizadores – Procedimentos perante caso suspeito (DGS)

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.”

# Atletas

- **Todos os atletas com indícios ou sintomas referentes à pandemia não poderão participar nos eventos;**

## **Os atletas devem:**

- Preencher e assinar: "Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições."
- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as situações, um mínimo de 3 metros de distância de outros praticantes e/ou organizadores;
- Ser responsáveis pelo cumprimento de regras de higienização, podendo ainda usufruir dos dispositivos cedidos pela organização nas partidas e nas chegadas;
- Ser responsáveis por guardar os seus pertences, incluindo as chaves das viaturas.
- Usar máscara, ou equipamento de proteção individual semelhante, no interior das instalações desportivas que tenham de frequentar;

## **Os atletas não devem:**

- Cumprimentar fisicamente os demais atletas;
- Trocar ou emprestar mapas, chips, bussolas e demais materiais usados para a prática desportiva, com outros atletas.

# Clubes

## Os clubes devem:

- Providenciar que todos os seus atletas e comitivas assinam: “Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.”
- Promover e incentivar o cumprimento das normas de higiene e segurança;
- Zelar pelo pagamento antecipado das inscrições dos seus atletas, não podendo participar sem o pagamento efetuado;
- Ser os principais promotores das informações aos seus atletas: listas de partidas, resultados e outras informações partilhadas pela organização;
- Garantir que todos os seus atletas são portadores de todo o equipamento necessário (p.e. peitoral fornecido pela FPO, bússola, sistema eletrónico e vestuário adequado);
- Garantir que as deslocações dos seus atletas serão efetuadas de acordo com as normas estabelecidas no momento, pelas autoridades competentes.

## Os clubes não devem:

- Não poderão disponibilizar nenhum tipo de espaço de convívio (p.e. tenda na arena) aos seus atletas;



# Anexo 1

- Versão digital em [www.fpo.pt](http://www.fpo.pt) → Documentos → Outros Documentos
- Link acessível em versões digitais deste documento: [Termo Responsabilidade DGS](#)

## COVID-19



### ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

#### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):  
\_\_\_\_\_