



# Plano de Contingência (COVID 19)



FICHA TÉCNICA

Título: Plano de Contingência COVID 19)

Elaboração: Clube Trilhos do Norte

Evento: Campeonato Portugal Trial 4x4

Data: 7 novembro 2021

Local: Leomil – Moimenta da Beira

## **ÍNDICE**

1. Circuito	3
2. Entrada e Saída do Circuito	4
3. Verificações Administrativas	4
4. Verificações Técnicas	5
4.1 Verificações Técnicas Iniciais	5
4.3 Verificações Técnicas Finais	4
5. Briefing	5
6. Comissários de pista	5
7. Staff / Organização	5
8. Pódio	5
9. Pilotos	5
10. Parque Fechado	6
11. Secretariado	6
12. Sala de CCD – Colégio de Comissários Desportivos	6
13. Cronometragem	6
14. Sala de Imprensa	7
15. Parque de Assistência / Paddock	7
16. Sala de Isolamento	7
16.1 Procedimentos	7
17. WC	7
18. Bar	8
19. Zona de espetáculo	8
20. Procedimentos Gerais	9

## **0. INTRODUÇÃO**

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

No âmbito da emergência de saúde pública de cariz internacional causada pela doença COVID19, o Governo aprovou o Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, no qual foram estabelecidas medidas excecionais relativas àquela situação epidemiológica.

Tendo em consideração que, poderão surgir novos casos de contágio em Portugal e no resto do Mundo, aliada à imprevisibilidade quanto ao momento final da pandemia, continua a impor-se a aplicação de medidas extraordinárias que garantam uma resposta capaz à doença COVID-19 que, não obstante o alívio das medidas entretanto adotadas, procurem mitigar o risco de se verificar um retrocesso na contenção da transmissão do vírus e a expansão da doença COVID-19.

Assim, em cumprimento, do disposto nos Decreto-Lei aplicados anteriormente e, tendo por base as medidas de acordo com o mais recente acordo da Resolução de Ministros n.º 135-A/2021 de 29 de setembro, é elaborado o presente Plano de Contingência.

Referir que, o Plano aqui apresentado é aberto e dinâmico, o qual será adaptado e atualizado consoante o evoluir da situação assim o exija e, em função das orientações que vão sendo divulgadas pela DGS e demais entidades públicas, nomeadamente na área do Desporto.

Assim, devem ser cumpridas as medidas mencionadas no Plano de Contingência de Competições da FPAK, que reforçam este Plano de Contingência.

Certos de que a segurança depende de todos e cada um de nós, contamos com a colaboração de todos!

## **1. CIRCUITO**

O circuito encontra-se na freguesia de Leomil, concelho de Moimenta da Beira, com o acesso através da Estrada Nacional: N226 – Av. 5 outubro com acesso à Estrada da Semitela (Alto da Portela).

Cercado por zona de mato florestal, com uma área bastante densa e aberta superior a 3ha, situado a cerca de 2 kms do centro de Moimenta da Beira.

As coordenadas de GPS são: Latitude: 40°58'37.79"N | Longitude: 7°37'51.02"W

O recinto é ao ar livre, constituído pelo circuito de corrida, parque de pré-grelha, parque de assistência/paddock, parque fechado, zona de bar e zona de público.



## **2. ENTRADA E SAÍDA DO CIRCUITO**

- Conta com 1 entrada/saída, as portas funcionarão como entrada e saída, com efeitos de credenciação, verificação de Certificado Digital COVID da EU ou testes negativos de diagnóstico de SARS-CoV-2:

- **Certificado Digital COVID da EU/ testes negativos de diagnóstico de SARS-CoV-2:** conforme os nº 3, 4 e 8 do Art. 5º do Capítulo II do Anexo da Resolução do Conselho de Ministros nº 135-A-2021).

- Venda de bilhetes será preferencialmente em On-line. Será feita uma grande campanha publicitaria para compra em on-line, assim para evitar aglomerados nas bilheteiras.

- No dia para a compra bilhete presencial, haverá voluntários a controlar eventuais filas, garantindo que cumprem o distanciamento social 2 metros, acompanhado de agentes GNR.

## **3. VERIFICAÇÕES ADMINISTRATIVAS**

Nas Verificações Administrativas, vai privilegiar-se os métodos e os processos digitais.

A entrega dos materiais para acesso ao Circuito, normalmente feito nas Verificações Administrativas, será feito à entrada do Circuito, onde se fará o controlo das pessoas.

O Secretariado ficará designado para qualquer questão adicional que não seja possível através dos meios digitais.

#### **4. VERIFICAÇÕES TÉCNICAS**

##### **4.1. VERIFICAÇÕES TÉCNICAS INICIAIS**

- a) As Verificações Técnicas realizar-se-ão em 2 filas na pré-grelha. Entrada pelo paddock, Saída pelo circuito ou pela saída de emergência.
- b) Estarão 6 elementos da organização a realizar as Verificações Técnicas. E as viaturas a verificar devem ser acompanhadas por um máximo de dois mecânicos.
- c) Em cada posto de verificação, estará um frasco de álcool gel para desinfeção.

##### **4.2. VERIFICAÇÕES TÉCNICAS FINAIS**

- a) Serão verificadas em Parque Fechado (designação para enquadramento das verificações; o Parque Fechado é ao ar livre, apenas é vedado ao acesso a pessoas entranhas ao serviço).

#### **5. BRIEFING**

Não haverá briefing presencial. A organização disponibilizará um briefing escrito.

#### **6. COMISSÁRIOS DE PISTA**

Um Comissário de Pista por cada Zona do circuito que venha a ser definida pelo DP.

Uso obrigatório de máscara.

#### **7. STAFF DA ORGANIZAÇÃO**

Os elementos da organização deverão manter o distanciamento físico e usar em permanência máscara em todos os locais das instalações do circuito.

#### **8. PÓDIO**

Apenas os pilotos e dois acompanhantes por Piloto em zonas devidamente separadas.

A entrega dos prémios deverá ser efetuada separadamente sem juntar concorrentes e pilotos de várias categorias.

#### **9. PILOTOS**

Fora de pista todos os pilotos deverão usar máscara.

No percurso da tenda para a pista e da pista para a tenda em substituição das EPI, os pilotos poderão usar o capacete com viseira fechada e as luvas de competição.

Numa avaria ou acidente na pista em que fique imobilizado no interior da pista, deve manter o uso do capacete com viseira fechada, ou em alternativa o uso de máscara (que pode levar no bolso do equipamento) e das luvas, esta proteção deverá manter-se a todo o momento.

Quando nestas circunstâncias for aconselhado a permanecer junto de um Comissário de Pista deverá manter o uso do capacete com viseira fechada ou em alternativa uma máscara.

## **10. PARQUE FECHADO**

Localiza-se junto à Pré-Grelha, para os vencedores, e no interior do Circuito, para os restantes concorrentes.

Ambos os locais estão vedados por baias, pelo que é proibida a circulação de qualquer pessoa alheia à organização.

Parque vigiado permanentemente e com a respetiva segurança.

Os concorrentes devem fechar a viatura e abandonar imediatamente o local.

Apenas autorizado aos Oficiais/Técnicos.

## **11. SECRETARIADO**

Manter o possível distanciamento social de 2 metros, para quem tem de estar presente para os demais trabalhos.

Todos os elementos devem estar com máscara e terão à sua disposição álcool gel para desinfeção.

Limite de Ocupação: 3 Pessoas.

## **12. SALA DE CCD – Colégio de Comissários Desportivos**

Manter o possível distanciamento social de 2 metros, para quem tem de estar presente nas reuniões e demais trabalhos.

Todos os elementos do CCD devem estar de máscara e terão à sua disposição álcool gel para desinfeção.

Limite de Ocupação: 6 pessoas.

## **13. CRONOMETRAGEM**

Manter o possível distanciamento social de 2 metros, para quem tem de estar presente para os demais trabalhos.

Todos os elementos devem estar com máscara e terão à sua disposição álcool gel para desinfeção.

Limite de Ocupação: 2 Pessoas.

## **14. SALA DE IMPRENSA**

Manter o possível distanciamento social 2 metros, para quem tem de estar presente para os demais trabalhos. Os trabalhos dos jornalistas não acontecem apenas na Sala de Imprensa, a maior parte do seu trabalho acontece no circuito, de forma a documentar o evento.

Todos os elementos devem estar com máscara e terão à sua disposição álcool gel para desinfeção.

Limite de Ocupação: 6 pessoas.

## **15. PARQUE DE ASSISTÊNCIA/PADDOCK**

É composto por: 1 zona: com marcação. Cada caixa tem a largura de 8m.

15.1. **Paddock** = cerca de 4972,07m<sup>2</sup>;

- a) Dado que não há lugares marcados, para evitar a formação de aglomerados, o controlo será efetuado por pessoas alocadas à Organização, devidamente identificadas, ao longo do circuito.
- b) O uso de máscara é obrigatório para todos.

## **16. SALA DE ISOLAMENTO – em caso de caso suspeito de Covid-19**

Espaço destinado ao isolamento, situado no paddock.

Equipado com mesa, cadeira, termómetro, máscara, gel álcool, água e bolachas.

### **16.1. PROCEDIMENTOS**

No caso de uma pessoa com suspeita de COVID-19, que apresentem um quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura igual ou superior a 38°C), ou dispneia/dificuldade respiratória, deverá seguir-se os seguintes procedimentos:

- Acompanhados à Sala de Isolamento, pelo Vitor Martins responsável pelo secretariado com o contacto 919666501.
- Ligar à Linha SNS24 (808 24 24 24);
- Avaliação clínica e validação dos critérios, através da Linha SNS24;
- Seguir as orientações da Linha SNS24;
- Articular com a Autoridade de Saúde local.

De acordo com as Normas 004-2020, atualização de 19/04/2021.

## **17. WC**

Terá higienização permanente.

- WC Feminino - 2 casas de banho individuais;
- WC Masculino - 2 casas de banho individuais;

## **18. BAR**

As refeições de apoio à organização serão servidas apenas por uma pessoa responsável por essa tarefa. Não haverá sistema de self-service.

Terá capacidade para 50 lugares sentados, com a devida distância de segurança de 2 metros (lugares alternados e devidamente identificados).

- Garantir 3 postos de venda (relotes) em 3 zonas de espetáculo, definida pelo mapa.
- Seguir as orientações governamentais em vigor.
- Privilegiar o sistema de take-away mesmo durante o período de abertura.
- Limpeza e desinfeção periódica.

## 19. ZONA DE PUBLICO

Serão criadas Zonas Espetáculo (ZE) num perímetro aproximado de 4700m<sup>2</sup>.

O método de cálculo foi feito com base no princípio de tentar garantir 1,5 m de distância entre os participantes, o que para efeitos de cálculo atribui cerca de 2,25m<sup>2</sup> por pessoa. Adicionalmente, face à natural deambulação dos participantes, retirou-se 10% da lotação possível. Nas zonas onde haverá bar, fez-se mais um desconto de 5% da lotação para garantir algum espaço adicional.

Fig 2: pista geral



## **20. PROCEDIMENTOS GERAL**

Qualquer agente desportivo, funcionário/colaborador, que apresente critérios compatíveis com um caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse – persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre – temperatura  $\geq$  38.0°C; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais odinofagia - dor de garganta, dores musculares generalizadas, cefaleias - dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia), deve ser considerado possível caso suspeito de COVID-19.

A pessoa identificada deve evitar o contacto com outras pessoas, dirigir-se para o espaço de isolamento, contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de infeção por Covid19, durante a realização da atividade, devem ser tomadas as seguintes medidas: A pessoa suspeita de ter contraído o vírus deverá ser encaminhada por um só colaborador/responsável, para a área de isolamento, sendo que, nesse acompanhamento deverá possuir máscara, mantendo uma distância de segurança.

De seguida deve ser contactada a Linha SNS-24 (808242424), seguindo as recomendações. O acesso à sala de isolamento é interdito a qualquer outro colaborador/agente desportivo, enquanto decorrer o processo de contato com o SNS e a implementação das ações por este indicadas.

COVID-19

## MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

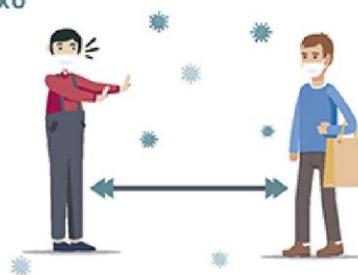


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

### DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



### MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



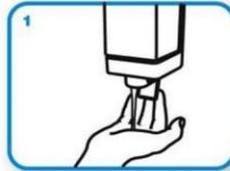
O colaborador/responsável informa o Gestor do Plano. Após abandono da sala de isolamento, proceder-se-á à limpeza e desinfeção da mesma.

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



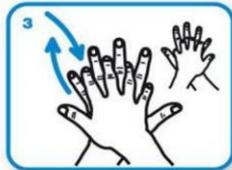
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



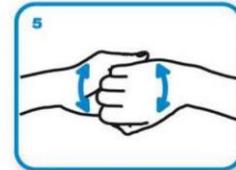
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



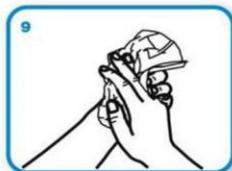
6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



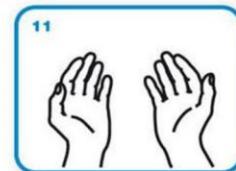
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.

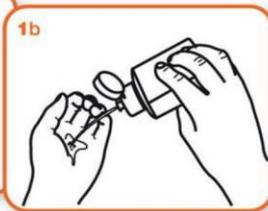
# Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a



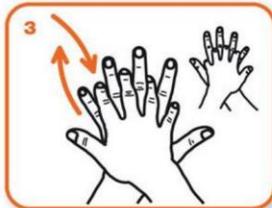
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



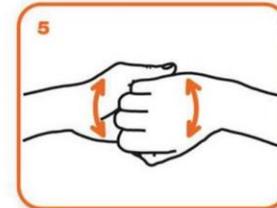
3

Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - . o número máximo de utilizações.

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

## MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

### DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



### MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



## NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

### Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

SNS 24

808 24 24 24

