



## 65º RALLYCROSS LOUSADA

11 e 12 de Julho 2020

### ANEXO AO BRIEFING

Este anexo ao briefing escrito chama especial atenção para o cumprimento de normas de higiene e segurança em particular para esta prova e de acordo com o comunicado 049/2020 da FPAK e Orientação da DGS 30/2020 de 29-05-2020 “Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas”, e actualização da Orientação da DGS 30/2020 em 12-06-2020 “Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto e ao Ar Livre”

## ***Bem-vindos a Lousada, e a Organização do Clube Automóvel de Lousada.***

Por questões de segurança, é nossa intenção cumprir e fazer cumprir as orientações da DGS e o Plano de contingência FPAK no seu comunicado 049/2020.

Por questões de segurança, é nossa intenção cumprir e fazer cumprir as orientações da DGS e o Plano de contingência FPAK no seu comunicado 049/2020.

### **ACESSOS E DESLOCAMENTOS**

Nos acessos ao recinto geral do evento será sempre medida a temperatura com termómetro adequado de infravermelhos, afim de garantir a segurança de todos dentro do recinto. Este procedimento será repetido as vezes que houverem deslocamentos de entrada e saída no recinto.

Haverão locais de acesso restrito como estará descrito abaixo. Alguns destes locais terão medição de temperatura obrigatória a qualquer momento do evento.

### **BRIEFING VERBAL**

Não haverá lugar a um briefing verbal, sendo o briefing escrito e este anexo publicado no site da FPAK, na regulamentação da prova, e distribuído no momento das verificações documentais uma versão em papel. Também será disponibilizado o briefing por multimédia.

Na eventualidade de residir alguma dúvida sobre o desenrolar do evento, poderá a qualquer momento solicitar essa explicação junto dos Relações com os Concorrentes, respeitando sempre o distanciamento recomendado e protegidos com uma máscara.

Sempre que haja necessidade de dirigirem ao director de prova para um eventual esclarecimento adicional ou para tal tenham sido notificados, podem fazê-lo devidamente protegidos com máscara, e garantindo distanciamento social.

**Os contactos com os Relações com os concorrentes, deverão ser os mais breves possíveis, preferencialmente por apenas um elemento da equipa, e sempre que este elemento se dirigir aos Relações com os Concorrentes**

**terá de usar máscara de protecção e garantir o distanciamento social recomendado.**

## **VERIFICAÇÕES DOCUMENTAIS**

As verificações documentais serão efectuadas no local indicado no Regulamento Particular da Prova, devendo entrar apenas 1 concorrente de cada vez na sala para as verificações documentais, sendo que os restantes deverão ficar fora do espaço reservado para o efeito mantendo o distanciamento recomendado na fila com pelo menos 2 metros, enquanto aguardam a sua vez para a respectiva verificação.

Dentro do espaço das verificações documentais o concorrente terá de usar máscara de protecção, fazer a higienização das mãos com o álcool gel disponível e cumprir o distanciamento recomendado dos elementos da organização.

## **VERIFICAÇÕES TÉCNICAS INICIAIS**

As viaturas a verificar, apenas entrarão no local uma de cada vez e no máximo acompanhados por 2 mecânicos, devidamente protegidos com máscara de protecção e garantindo sempre o distanciamento social de 2 metros.

A acessibilidade será feita por uma entrada e uma saída distinta.

No local das verificações técnicas também terá de haver higienização das mãos com álcool gel colocado para o efeito no local.

## **VERIFICAÇÕES INTERMÉDIAS OU PESAGENS**

As viaturas intervencionadas serão sempre verificadas por pessoal devidamente equipado e será sempre respeitado o distanciamento social recomendado.

## **VERIFICAÇÕES TÉCNICAS FINAIS**

Idêntico procedimento sanitário de segurança adoptado para as verificações técnicas iniciais

## **PARQUE FECHADO**

Os condutores quando entrarem em parque fechado, deverão parar a viatura no local indicado pelos elementos da organização, e abandonar rapidamente o parque fechado pelo corredor criado para o efeito sob indicação dos elementos da organização.

Deverão os pilotos ao abandonar o parque fechado respeitar o distanciamento social com elementos da organização ou com os outros pilotos.

## **PARQUE DE ASSISTENCIA / PADDOCK**

O parque de assistência será uma zona onde a organização disporá de meios para garantir a segurança sanitária entre as equipas.

O acesso será feito por uma entrada diferente do local de saída e delimitado por baias.

É obrigatória a utilização de máscaras ou outros equipamentos de protecção individual.

Apenas poderá ter acesso ao local, os mecânicos e as equipas ou elementos da organização autorizados.

A organização disporá de álcool gel e pontos para lavagem das mãos com sabão.

Estarão distribuídos pelo parque receptáculos para resíduos não reutilizáveis e descartáveis.

**Está completamente interdito abandonar resíduos fora dos contentores, especialmente equipamentos de protecção individual como luvas, máscaras etc.**

**Está interdito o acesso ao público a este local.**

## **PARQUE DE REABASTECIMENTO**

O parque de reabastecimento será vedado por baias com uma entrada e uma saída onde será garantido o distanciamento social.

Tal como no parque de assistência, é obrigatório o uso de equipamento de protecção individual neste local.

Neste local também haverá um local para colocação de resíduos devidamente assinalado.

## **PRÉ-GRELHA**

Neste local além dos pilotos apenas terão acesso os assistentes conforme descrito nas PERxKxSB/SSVRx e devidamente protegidos com máscara.

Neste local os assistentes deverão reduzir ao mínimo necessário a sua permanência e respeitar o distanciamento social mínimo.

## **CERIMÓNIA DE PÓDIO**

Para garantir o distanciamento social e cumprindo as directivas da FPAK, não haverá lugar á habitual cerimónia de pódio, sendo a entrega de prémios efectuada no secretariado.

## **SALA DO COLÉGIO DE COMISSÁRIOS DESPORTIVOS**

O acesso a este local apenas está autorizado para os efeitos previstos nos regulamentos, como reclamações, ou quando notificados para se deslocarem a este local, deverão fazê-lo devidamente equipados com a máscara de proteção, garantindo sempre distanciamento social e higienizando as mãos com álcool gel disponível neste local.

## **OUTRAS ÁREAS DE ACESSO RESTRITO**

Locais de acesso restrito ou onde o acesso seja condicionado, apenas poderão aceder quando autorizados e devidamente equipados com a máscara, garantindo sempre distanciamento social e higienizando as mãos com álcool gel disponível nesses locais.

## **MUITO IMPORTANTE:**

**Quando sentirem algum dos sintomas descritos para a suspeita de COVID-19, devem informar rapidamente a organização, permanecer no local, procurar isolar-se cumprindo o distanciamento social, colocar imediatamente uma máscara e aguardar indicação dos elementos de segurança.**

**Sempre que possível, ou quando indicado, devem usar correctamente a máscara de protecção ou outros equipamentos de protecção individual como luvas, viseira etc.**

**Em todo o recinto não deitar lixo para o chão, depositando-o nos locais próprios, e nunca abandonar máscaras de protecção ou luvas utilizadas, ou deitar para o chão.**

**Respeitar sempre a etiqueta respiratória de acordo com as recomendações da DGS (anexo 1)**

**A higienização das mãos é fundamental e deve ser frequente. (anexo 2)**

**A DIRECÇÃO DA PROVA DESEJA A TODOS UMA OPTIMA  
PROVA.**

**DIVIRTAM-SE EM SEGURANÇA**

**16 de Junho de 2020**

**Vitor de Sousa**

**Respeitem e façam respeitar as normas de distanciamento social e higiene pessoal recomendadas pela DGS.**

**“Vamos todos ficar bem.”**

## Anexo I. Etiqueta respiratória

# 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**

## Anexo II. Higienização das mãos

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**

**00** Molhe as mãos

**01** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

**02** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**03** Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

**06** Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**07** Enxague as mãos com água

**08** Seque as mãos com um toalhete descartável

## Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

# MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1º

**LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º

**VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 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 ANTES DE REMOVER**
- 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

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS