

# MANUAL DE PROCEDIMENTOS ANCNP NAS COMPETIÇÕES

COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO  
FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS DURANTE AS  
COMPETIÇÕES.



ANCNP  
2021/2022



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## Conteúdo

1.)	ENQUADRAMENTO .....	2
2.)	RECOMENDAÇÕES GERAIS .....	5
2.1)	Instalações.....	5
2.2)	Equipamentos de proteção individual .....	5
2.3)	Acesso às instalações .....	6
2.3)1.	Entrada .....	6
2.4	Acessos, controlo de acessos e circulação .....	8
2.5	A permanência nas zonas restritas .....	9
2.5)1	Balneários.....	9
2.5)2	Bancadas .....	10
2.5)3	Cais da piscina .....	10
2.5)4	Nave da piscina.....	11
2.5)5	Todo o complexo desportivo.....	11
3.)	PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO .....	12
3.1)	Reuniões técnicas e de delegados.....	12
3.2)	Câmara de chamada.....	12
3.3)	Séries .....	12
3.4)	Circulação .....	12
3.5)	Descontração.....	12
3.6)	Resultados .....	13
3.7)	Cerimónia Protocolares.....	13
3.8)	Treinadores / delegados / Responsável do grupo. ....	13
3.9)	Material desportivo (fatos de competição, toucas, óculos de natação, etc.):.....	14
3.10)	Nadador.....	14
3.11)	Treinadores e dirigentes .....	14
4.	ARBITRAGEM.....	14
4.)	ORGANIZAÇÃO .....	15
5.)	PROCEDIMENTOS DE UM CASO SUSPEITO .....	15
6.)	CADEIA DE COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	16
7.)	RESPONSABILIDADE DO EVENTO .....	16
8.)	REDE DE CONTACTOS .....	16
9.)	OUTRAS CONSIDERAÇÕES.....	16



## MANUAL DE PROCEDIMENTOS ANCNP NAS COMPETIÇÕES

COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS DURANTE AS COMPETIÇÕES.

1. O agente desportivo deve ser conhecedor das regras DGS/ANCNP de utilização das piscinas;
2. O agente desportivo ser conhecedor do plano de contingência para a utilização das piscinas;
3. O agente desportivo está ciente que todas as medidas constituídas não eliminam o risco de contágio. Apenas constituem uma estratégia de redução do risco.

### 1.) ENQUADRAMENTO

O enquadramento legal da atual situação criada pela COVID 19, rege-se pelas resoluções do Conselho de Ministros de nº 40/A 2020 de 29 de maio de 2020 e nº51-A/2020 de 26 de junho de 2020, suportadas pelas recomendações e orientações da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020, atualizada a 04/09/2020, e a orientação da DGS 009/2021 de 26/08/2021 e atualizada em 30/09/2021, no entanto a DGS pode alterar todas estas orientações.

Segundo a orientação da DGS 009/2021, no seu despacho não tem concretamente as piscinas, baseia-se apenas a em recintos desportivos em ambiente fechado e em ambiente aberto. E no caso das piscinas que será aplicado como recinto fechado e para que se cumpra com a respetiva orientação da DGS a ANCNP como responsável de organizar competições regionais optou por não ter público nas bancadas porque a realidade da nossa modalidade não comparável com modalidades de pavilhão. No nosso caso, os lugares na bancada são atribuídos aos atletas, treinadores e

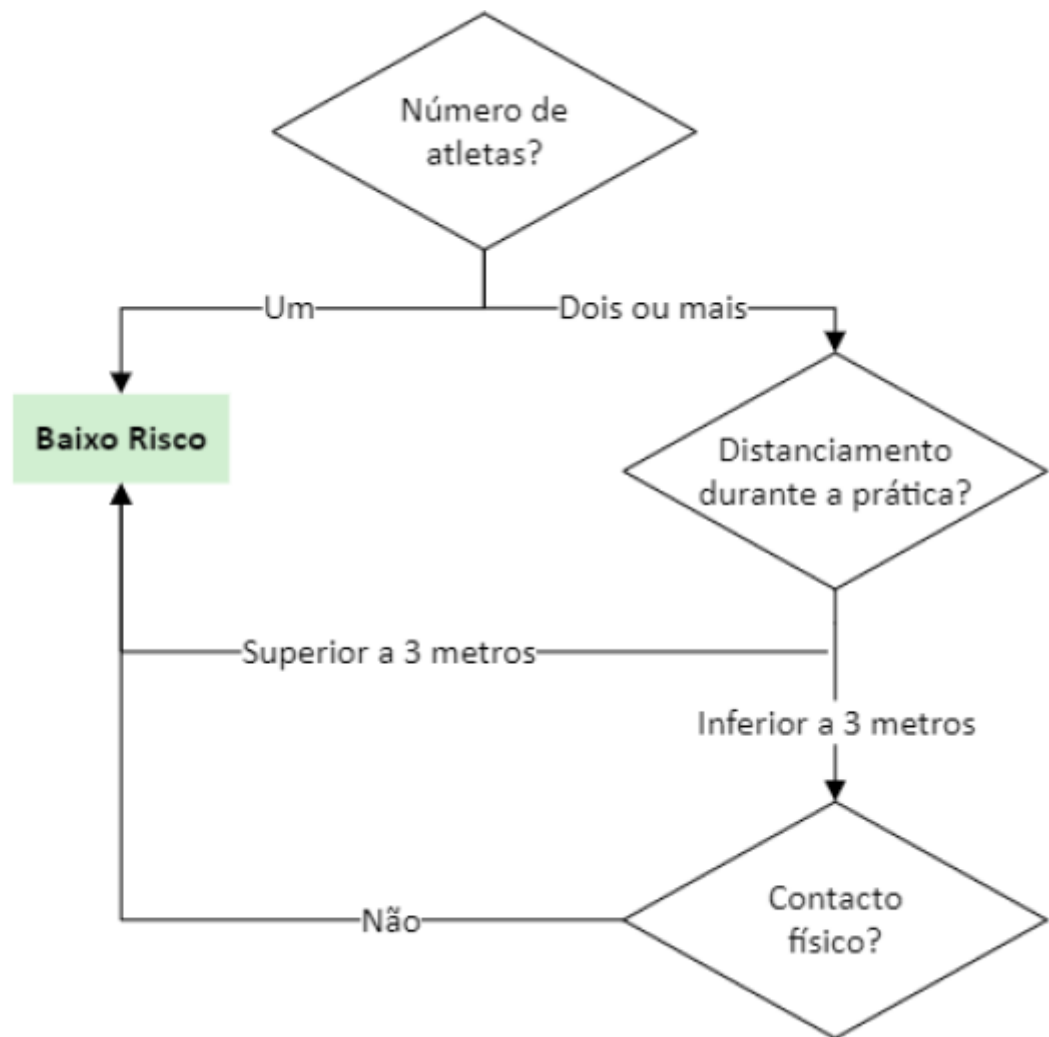


## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

dirigentes dos clubes, a ocupação dos lugares sentados são em conformidade com a capacidade total licenciada do recinto.

Prevendo-se que as atuais restrições serão progressivamente levantadas e que será possível nesta época desportiva, a realização de eventos regionais e nacionais, importa redefinir um quadro em que se mantenham todas as preocupações necessárias à proteção da saúde pública que continuarão a fazer parte das rotinas diárias na nossa sociedade.

A natação é considerada uma modalidade de baixo risco.





## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2metros)
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

(Documento de Orientação COVID-19, nº 036/2020 de 25/08/2020, atualizada a 09/01/2022)

Para o cumprimento destas novas regras de saúde pública será necessário criar, alterar e adequar procedimentos, regras e regulamentos de forma a salvaguardar todos os agentes envolvidos nos eventos desportivos.

O presente Manual de Procedimentos resulta da avaliação do risco das várias disciplinas, criando orientações complementares às exigências legais a que estão sujeitas as entidades organizadoras e as instalações desportivas (piscinas), mas estará sempre sujeito ao cumprimento das disposições legais em vigor à data do evento (podendo ser este alterado a data ou cancelado).



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## 2.) RECOMENDAÇÕES GERAIS

### 2.1) Instalações

Conforme a lei as instalações utilizadas devem ter o seu plano de contingência atualizado de acordo com as últimas resoluções e recomendações governamentais.

A realização de competições deve ser precedida obrigatoriamente de reunião prévia com todas as entidades envolvidas de forma a preparar a articulação e operacionalização de todas as exigências legais em vigor.

Especial destaque para a limpeza e higienização de balneários, bancadas, cais das piscinas e todas as áreas circundantes utilizadas pelos atletas, treinadores, árbitros e staff.

No recinto, o proprietário das instalações deve de garantir a existência de contentores adequados em número suficiente para o depósito de máscaras usadas.

### 2.2) Equipamentos de proteção individual

Todos os agentes desportivos, funcionários ou membros da Associação com acesso às instalações devem estar munidos dos equipamentos de proteção individual adequados:

Máscara conforme normas DGS.

Uso obrigatório de calçado (protegidos por sobre botas) em todas as zonas. No cais da piscina de preferência chinelos.



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## 2.3) Acesso às instalações

### 2.3)1. Entrada

- 2.3)1.1 A Abertura da piscina será conforme o regulamento da prova. A porta será fechada 30 minutos depois.
- 2.3)1.2 O staff, o diretor da prova e equipa de arbitragem serão sempre os primeiros a entrar;
- 2.3)1.3 O staff e diretor da prova entram juntos (mantendo a distância regulamentada);
- 2.3)1.4 A equipa de arbitragem entra toda junta (mantendo a distância regulamentada);
- 2.3)1.5 A entrada dos atletas, treinadores, delegados e Técnicos Auxiliares Desportivos será sempre feita por clube onde irão permanecer juntos no local da bancada;
- 2.3)1.6 Por questões logísticas a entrada deve ser primeiro para os clubes mais próximos da piscina e assim sucessivamente para que estes não se acumulem todos ao mesmo tempo. Quando estiver uma equipa a entrar a outra deve aguardar na viatura, ou zona afastada de outras equipas, até que a anterior entre. Isso deve ser controlado por cada diretor do clube.
- 2.3)1.7 A entrada de um clube/arbitragem no complexo desportivo é feita sob orientação do responsável do grupo. O mesmo acontece após a conclusão do evento, na saída. Será proibida a entrada e saída de nadadores, treinadores, elementos da arbitragem e membros da organização no complexo durante a sessão de provas. Ou seja, quando saem não podem voltar a entrar. Salvo alguma urgência devidamente justificada;



## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

2.3)1.8 Depois de concluídas todas as provas de todos os elementos que ainda restarem do mesmo clube saem em grupo todo de uma vez.

2.3)1.9 Na entrada será obrigatório:

- O uso de máscara;
- Desinfecção e higienização das mãos, próteses e cadeira de rodas com álcool gel (ou equivalente);

2.3)1.10 A entrada no recinto depende de um dos seguintes elementos:

a) Certificado Digital COVID da EU, admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho;

b) Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19, de acordo com o previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho;

c) Comprovativo de realização laboratorial de teste molecular de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN), nas últimas 72 horas, com resultado negativo OU um teste rápido de antigénio nas últimas 48 horas, com resultado negativo OU um autoteste, com resultado negativo, realizado no momento, à porta do estabelecimento que se pretende frequentar, sob supervisão e verificação dos trabalhadores responsáveis pelo acesso a estes espaços.

2.3)1.11 Todos os agentes desportivos que entrarem para participar no evento assumem que não apresentam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, e que não é do seu conhecimento terem estado em contacto com ninguém com estes sintomas ou que tenha testado positivo, nos últimos 14 dias.

2.3)1.12 De acordo com o anexo I do comunicado de orientação 036/2020 emitido pela DGS todos os nossos atletas ou encarregados de educação (caso o filho seja menor), treinadores, dirigentes, árbitros e





## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

qualquer outro agente desportivo serão obrigados a preencher e assinar o supracitado documento aquando da sua filiação.

2.3)1.13 Os agentes desportivos só estarão inscritos para a competição se o processo de filiação estiver completo, validado pela ANCNP e aprovado pela FPN.

2.3)1.14 Cada clube só se pode fazer representar por 1 delegado e 1 treinador.

2.3)1.15 Será proibida a entrada de público. A competição acontece à porta fechada. O complexo desportivo é encerrado após 30 minutos da sua abertura.

### **2.4 Acessos, controlo de acessos e circulação**

2.4)1 O acesso a bancadas, balneários, WC's e cais das piscinas só é permitido a pessoas devidamente autorizadas e credenciadas:

2.4)2 Funcionários da instalação estritamente necessários para a execução das tarefas previstas.

2.4)3 Equipas de trabalho da Associação e árbitros, estritamente necessários para a realização do evento.

2.4)4 Atletas, treinadores, delegados e Técnicos Auxiliares Desportivos dos clubes inscritos para o evento.

2.4)5 O acesso às instalações só será permitido a pessoas devidamente credenciadas referidas nas alíneas do ponto anterior.

2.4)6 O controlo de acessos será realizado mediante a apresentação de cartão de filiado na FPN.



## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

- 2.4)7 Só será permitida a entrada para qualquer dos espaços mencionados a atletas que participem na sessão em curso (Atletas que nadam de manhã e que não tenham provas à tarde, não podem estar na piscina à tarde ou vice-versa).
- 2.4)8 Sempre que possível serão criados percursos de sentido único de forma a evitar cruzamento dos fluxos de pessoas na instalação, em particular no cais da piscina.
- 2.4)9 Todos os agentes desportivos, funcionários da instalação e staff da Associação deverão respeitar a sinalética dos percursos de entrada e saída nos espaços.

### 2.5 A permanência nas zonas restritas

#### 2.5)1 Balneários

- 2.5)1.1 A permanência nos balneários deve respeitar as indicações e normas gerais em vigor, devendo ser reduzida ao tempo mínimo indispensável para a troca de roupa ou utilização das casas de banho. Tendo em conta as atuais recomendações da DGS e na impossibilidade de controlo presencial permanente destes espaços, recomendamos a interdição de duches e troca de roupa na zona de balneários.
- 2.5)1.2 Aconselha-se os atletas que possam ou queiram trocar de roupa na bancada, podem fazê-lo para evitar exceder a lotação dos balneários e ficarem à espera de espaço.
- 2.5)1.3 Há Câmaras Municipais ou Piscinas que os seus planos de contingência não permitem a utilização dos balneários, só estará aberto a parte sanitária.



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## 2.5)2 Bancadas

2.5)2.1 A permanência nas bancadas deve reduzir-se ao tempo indispensável em cada sessão, para os atletas cumprirem as provas em que participam.

2.5)2.2 Cada clube deve se reservar à sua zona (bolha).

2.5)2.3 Cada clube é responsável pelo lugar dos seus atletas, cada atleta deve se sentar sempre na mesma cadeira (lugar) durante a sessão.

2.5)2.4 Os nadadores devem colocar os seus pertences junto às suas cadeiras (lugares).

2.5)2.5 Deve se manter o distanciamento social em vigor da DGS entre os agentes desportivos.

2.5)2.6 Na Natação Adaptada serão delineados nas bancadas os espaços a ocupar pelos clubes de acordo com as regras vigentes à altura (cadeira de rodas incluídas).

2.5)2.7 Memorizar os clubes que estão ao lado para no caso de haver necessidade, identificar o contacto com algum caso suspeito e informar a ANCNP ou Delegação de Saúde.

## 2.5)3 Cais da piscina

2.5)3.1 A permanência no cais da piscina deve reduzir-se ao tempo indispensável para cada atleta cumprir o tempo de aquecimento ou participar na sua prova.

2.5)3.2 Apenas é permitido o acesso ao cais da piscina aos atletas que vão competir, Técnicos Auxiliares Desportivos (no caso da natação adaptada), arbitragem e organização. Os Treinadores devem manter-se reservados ao seu lugar, na cadeira posicionada lateralmente à



## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

piscina, para acompanharem (sentados) os seus atletas que estão a nadar.

2.5)3.3 Delegados não são permitidos no cais da piscina.

2.5)3.4 Não são permitidos fotógrafos no cais da piscina exceto organização.

2.5)4 Nave da piscina

2.5)4.1 Existe sempre a possibilidade de abrir portas e janelas durante o decorrer do evento para renovar o ar e ventilar a nave das piscinas.

2.5)4.2 Não será ultrapassada a lotação máxima permitida por lei.

2.5)5 Todo o complexo desportivo

2.5)5.1 Assegurar o distanciamento conforme a lei em vigor fora do plano de água, como por exemplo na receção, espaços de circulação, acesso às casas de banho, cais da piscina, entre outros. Especial atenção para os espaços de espera, exteriores/arredores ao complexo desportivo;

2.5)5.2 Durante todo o período de provas é obrigatório o uso de máscara por parte de treinadores, delegados, árbitros e staff da organização do evento;

2.5)5.3 Durante todo o período de provas é obrigatório o uso de máscara por parte dos nadadores sempre que se encontrem fora do plano de água, ou seja apenas poderão retirar a máscara quando forem para os blocos de partida;

2.5)5.4 Respeitar as áreas de circulação de entrada e saída das instalações. Os treinadores e os delegados dos clubes, deverão acompanhar o seu grupo à entrada e saída do complexo desportivo garantindo sempre a distância de segurança;



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

2.5)5.5 As casas de banho estarão disponíveis e será salvaguardado o controlo de acessos e higienização após utilização;

2.5)5.6 Os dirigentes dos clubes deverão garantir que todos os seus atletas cumprem com as normas de afastamento nos lugares de bancada, controlar a circulação dos mesmos garantindo que só abandonam o seu lugar depois de devidamente autorizados;

## 3.) PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

### 3.1) Reuniões técnicas e de delegados

3.1)1. A reunião será conforme consta em cada regulamento da prova;

### 3.2) Câmara de chamada

3.2)1. A chamada dos atletas será feita através do sistema sonoro, não havendo cadeiras na câmara de chamada e será sempre garantido o distanciamento respeitando a marcação no chão.

### 3.3) Séries

3.3)1. Em cada bloco haverá um cesto para cada atleta colocar a sua máscara e seus pertences. Não haverá cadeiras junto aos blocos de partida para os nadadores. Haverá uma cadeira em cada bloco para os elementos da equipa de arbitragem.

### 3.4) Circulação

3.4)1. No final de cada prova, o nadador deverá abandonar o plano de água dirigindo-se de imediato para o seu lugar de bancada, respeitando a área de circulação.

### 3.5) Descontração

3.5)1. Não haverá tanque para período de descontração;



## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

3.5)2. Salvo se estiver autorizado no plano de contingência da piscina, a responsabilidade será sempre de quem autoriza.

### 3.6) Resultados

3.6)1. Por forma a garantir a segurança do evento os resultados apenas estarão disponíveis *online*, a partir do site da Associação de Natação Centro Norte de Portugal ou swimrankings.net.

### 3.7) Cerimónia Protocolares

3.7)1. Há cerimónias protocolares de premiação:

Não é permitido a colocação de medalhas, as mesmas serão entregues em mão;

Não haverá cumprimentos (beijos e abraços por exemplo).

### 3.8) Treinadores / delegados / Responsável do grupo.

3.8)1. O número de treinadores por clube será de acordo com o número de atletas nunca podendo ultrapassar o limite de 2 e só será permitido um delegado por equipa;

3.8)2. É obrigatório utilizar a máscara durante toda a sessão;

3.8)3. Em caso de delegado do clube pretender expor qualquer assunto relativo a desqualificações ou outros assuntos sobre os seus atletas, deve descer a escada até ao último degrau e fazer sinal ao Juiz Árbitro para que este vá ao encontro dele mantendo a distância de segurança.

3.8)4. Para outros assuntos com o delegado da prova deve obedecer ao mesmo procedimento e pedir ao Juiz Arbitro para o delegado da prova se deslocar junto a ele.



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## 3.9) Material desportivo (fatos de competição, toucas, óculos de natação, etc.):

- 3.9)1. É proibida a troca de material desportivo entre nadadores, treinadores e ambos;

## 3.10) Nadador

- 3.10)1. Os atletas só poderão entrar no complexo de piscinas caso estejam inscritos nas provas dessa sessão, este controlo será efetuado através de sistema informático que fará a leitura do cartão de atleta da Federação Portuguesa de Natação;

## 3.11) Treinadores e dirigentes

- 3.11)1. Durante o período de inscrições cada clube deve de enviar para a ANCNP em modelo próprio a indicação de 1 treinador e 1 dirigente que irão estar presentes no evento, no caso do dirigente, este será o responsável pelo clube.

## 4. ARBITRAGEM

- 4.1) Entram e saem do complexo desportivo sob orientação do juiz árbitro à prova ou do delegado à prova. Após cada sessão é obrigatório todos os elementos saírem do complexo desportivo, mesmo quando participam na sessão seguinte, na mesma sob orientação do juiz árbitro à prova ou do delegado à prova. Devem levar consigo todos os seus pertences. Evitar a aglomeração fora do complexo;
- 4.2) É obrigatório utilizar máscara durante toda a sessão, incluindo no espaço de arbitragem;
- 4.3) Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.
- 4.4) Os cronómetros serão disponibilizados pela organização, como normalmente acontece, e desinfetados após cada sessão;



# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## 4.) ORGANIZAÇÃO

- 5.1) A organização deverá estar reduzida a quatro elementos:
  - 5.1)1. Secretariado;
  - 5.1)2. Responsável pelo sistema eletrónico (*Swiss-Timing*);
  - 5.1)3. Diretor de prova;
  - 5.1)4. Elementos da direção ANCNP convidados;
- 5.2) O diretor de prova é o primeiro elemento a entrar e o último a sair do complexo desportivo após cada sessão;
- 5.3) O diretor de prova assegura que o responsável de cada equipa controla os seus elementos durante todo o procedimento do manual de procedimentos;
- 5.4) O diretor de prova tem a autonomia para chamar à atenção qualquer elemento ou equipa que não proceda segundo o manual de procedimentos;
- 5.5) Apenas o diretor de prova, secretariado e o responsável pelo sistema eletrónico podem permanecer dentro do complexo durante o período de desinfecção (30 minutos), para fins organizativos (ex. tratamento de resultados, preparação da sessão seguinte, etc.).

## 5.) PROCEDIMENTOS DE UM CASO SUSPEITO

- 7.1 Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS será responsabilidade do delegado do clube dirigir-se ao responsável da piscina para se proceder conforme o plano de contingência da instalação, de seguida deve ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) ou centro de saúde local.





# Associação de Natação Centro Norte de Portugal

## 6.) CADEIA DE COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Responsável pela implementação do Plano > Diretor à Prova.

Coordenação Médica > Médico da Prova (ou entidade local designada)

Equipa Operativa > Responsável da instalação e equipa de paramédicos

## 7.) RESPONSABILIDADE DO EVENTO

9.1 O evento é realizado pela Associação de Natação Centro Norte de Portugal em parceria com a Câmara Municipal, sendo a responsabilidade delegada pela Associação de Natação Centro Norte de Portugal.

## 8.) REDE DE CONTACTOS

10.1 Cada clube é responsável por reunir e disponibilizar todos os contactos/elementos necessários à delegação de saúde de forma a identificar a cadeia de transmissão, se necessário.

## 9.) OUTRAS CONSIDERAÇÕES

As considerações/regras para realização dos eventos desportivos serão cumpridas de acordo com os planos de retoma e contingência das Piscinas Municipais e Delegações de Saúde locais.



## Associação de Natação Centro Norte de Portugal

Este Manual de Procedimentos poderá ser alterado sempre que a lei assim o obrigue.