



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM



**Manual de procedimentos para o Torneio
Zonal de Juvenis- Zona Sul
Piscinas Municipais de Tomar
17, 18 e 19 de Dezembro de 2021**

PROVA SEM PÚBLICO



Índice

1. Regras elementares obrigatórias

2. Enquadramento

- 2.1. Plano de contingência da instalação
- 2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 2.3. Responsabilidade do evento

3. Recomendações gerais

- 3.1. Instalações
- 3.2. Equipamentos de proteção individual
- 3.3. Acesso às instalações
- 3.4. Percursos autorizados
- 3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas

- 4.1. Controlo de entradas na instalação
- 4.2. Circulação dentro das instalações
- 4.3. Locais atribuídos a cada clube
- 4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 4.5. Acesso à câmara de chamada
- 4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 4.7. Circulação de treinadores
- 4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

5. Procedimentos da Competição

- 5.1. Reuniões técnicas
- 5.2. Aquecimento
- 5.3. Câmara de chamada
- 5.4. Período de descontração
- 5.5. Resultados
- 5.6. Cerimónia Protocolares
- 5.7. Zona exclusiva para treinadores

6. Arbitragem

- 6.1. Acesso às instalações



6.2. Balneários

6.3. Desempenho das funções

7. Procedimentos de limpeza e desinfeção

7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

7.2. Câmara de chamada

7.3. Blocos de partida

7.4. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde





1 Regras elementares obrigatórias

- O acesso às instalações para todos os participantes (nadadores, staff das equipas, staff ANDS, arbitragem) está condicionado à **apresentação do Certificado Digital de vacinação (completo) ou Recuperação**, dando cumprimento ao enunciado da atualização a 01/12/2021 da Norma da DGS nº 19/2020.
- **Caso a pessoa não tenha o esquema vacinal completo, o acesso fica condicionado à apresentação de teste rápido antigénio (TRAg) negativo realizado até 24h antes da entrada na competição.**
- **Uso de máscara** é obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **A distância de segurança de 1,5m** entre pessoas deve ser sempre observada por todos os intervenientes em todos os locais e durante todo o evento.
- Nas bancadas poderão ser utilizados todos os lugares sinalizados para sentar
- **Manter distanciamento e higienizar** frequentemente as mãos
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- **Dentro da piscina** todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Usar a bancada para equipar e vestir (poderão em caso de necessidade ser usado os balneários para colocar fato de competição)**
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente **circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).**
- **Entrada e saída diretamente pela bancada para o aquecimento e prova.**
- A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.





2. Enquadramento

- Recomendação da DGS nº 009/2021 de 26/08/2021 atualizada a 22/10/2021;
- Recomendação da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 09/11/2021.
- Norma da DGS nº 19/2020 com actualização de 01/12/2021

- **Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional.**

2.1. Plano de contingência da instalação

- O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos, fazendo parte integrante do mesmo.

2.2. Procedimento por ocorrência de caso suspeito

- Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação., anexa a este manual e sendo coordenado pela CMT e ANDS.

2.3. Responsabilidade do evento

- O evento é realizado em parceria com a Câmara Municipal de Tomar, sendo a responsabilidade da ANDS.

3. Recomendações gerais

3.1. Instalações

- **As instalações afetas à prova (plano de água e bancadas) estão fechadas e serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento (Organização, arbitragem, treinadores, fisioterapeutas, delegados dos clubes e atletas, público não autorizado).**





- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS e de acordo com a planta em anexo.

3.2. Equipamentos de proteção individual (EPI)

- **Uso de máscara** é de uso obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- **O calçado da rua** não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- **Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas** obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- **A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação** devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

3.3. Acesso às instalações

- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS.
- **A cada Clube será atribuído um espaço delimitado**, em que os elementos integrantes da equipa deverão permanecer durante a realização das provas.
- **Após o início das provas** não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência

3.4. Percursos autorizados





- **Os percursos estarão assinalados** no chão e paredes outro sistema que possa ser visível e identificado. Sempre que possível serão de sentido único evitando o cruzamento entre pessoas.
- **Os nadadores só podem ausentar-se do espaço atribuído para o aquecimento, para a câmara de chamada para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.**
- **Os treinadores e delegados** manter-se-ão na zona da bancada que for atribuída ao clube.

3.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

- **As instalações sanitárias** encontram-se todas abertas.
- **Os balneários servirão unicamente para troca de roupa**
- **Cacifos encerrados;**
- **Duches encerrados;**

4. Circulação de atletas, treinadores e delegados/fisioterapeutas

4.1. Controlo de entradas na instalação

- Só será autorizada por sessão a entrada de 1 treinador, 1 delegados ou fisioterapeuta (total 2 pessoas) por equipa.
- Recomenda-se vivamente que os nadadores dos Clubes só acedam à piscina nas sessões em que efetivamente participem.
- Arbitragem, staff da ANDS e funcionários da piscina terão uma credencial específica para o evento.
- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência.





4.2. Circulação dentro das instalações

- A circulação deve ser evitada exceto no desempenho das funções de cada um ou do previsto para nadadores , arbitragem, organização do evento e funcionários da piscina.

4.3. Locais atribuídos a cada clube

- A cada clube será atribuído um espaço com capacidade para o nº de atletas previsto regulamentarmente **para cada sessão, 1 treinador e 1 delegado.**

4.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento

- Só será autorizado o aquecimento na piscina de competição e no início de cada sessão de acordo com o descrito no ponto 5.2.

4.5. Acesso à câmara de chamada

- **A câmara de chamada** terá 2 series de 8 lugares de espera para a cada prova. Na antecâmara serão chamados pelo locutor os próximos nadadores das 2 séries seguintes.
- O distanciamento de 1,5m entre nadadores nestes dois espaços será mantido.

4.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova

- **A circulação será efetuada pela esquerda.** Os nadadores saem dos lugares da câmara de chamada para o local das partidas e **após a prova saem pelo lado oposto.**
- **Após a prova, os nadadores devem retirar-se imediatamente** para o local reservado da e sua equipa.

4.7. Circulação de treinadores

Os treinadores permanecem no espaço reservado na bancada ao clube.





4.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

- Estes agentes desportivos só deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias, reuniões com organização ou em caso de emergência.

5. Procedimentos da Competição

5.1. Reuniões técnicas

- Haverá 1 reunião técnica antes do início de cada jornada ou em caso de emergência .
- Cada clube só se pode fazer representar por no máximo por 1 elemento.

5.2. Aquecimento

- **Na piscina de competição, no início da sessão, o aquecimento será dividido em 2 períodos de 35 minutos cada.**
- **Nº máximo de nadadores por pista é de 10**

5.3. Câmara de chamada

- Os nadadores só deverão dirigir-se à câmara de chamada quando chamados pelo locutor. Não poderão estar no espaço mais do que 2 series de cada vez.

5.4. Período de descontração

- **Está autorizado a utilização do tanque de apoio.** Os nadadores após terminar a sua prova têm 5 minutos para a descontração, sendo de realçar que o tanque só se destina para esse efeito.

5.5. Resultados

- **Os resultados só estarão disponíveis on-line.**

5.6. Cerimónia Protocolares

Haverá lugar a cerimónias protocolares de premiação ou outras sem imposição das medalhas.





6. Arbitragem

6.1. Acesso às instalações

- A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações pelos circuitos que forem indicados pela organização. Não deverão circular durante as sessões, excepto no exercício das suas funções.

6.2. Balneários

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
- É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.

6.3. Desempenho das funções

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado ou usar sobrebotas.
- O uso de máscara é obrigatório durante o desempenho das funções.
- Aos árbitros será solicitada a colaboração na higienização dos blocos de partida após cada partida.

7. Procedimentos de limpeza e desinfeção

7.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.
- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

7.2. Blocos de partida

- Os blocos de partida serão higienizados pelo árbitro respetivo ou atleta antes de cada partida.

7.3. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde





Entre sessões realizar-se-á uma desinfecção mais profunda de toda a instalação. (portas, corredores, corrimãos, baias separadores, bancadas, sanitários, etc.)

8. Outros





**PROGRAMA DE AQUECIMENTO DOS ATLETAS NOS CAMPEONATOS
DISTRITAIS DE JUV-JUN-sem – PROVA DE APURAMENTO DE
INFANTIS**

17 a 19 de Dezembro de 2021

CONDIÇÕES:

- 8 PISTAS com 10 nadadores por pista.
- 2 períodos de aquecimento de 35 minutos cada, definidos de acordo com a sequência de provas de cada sessão. Pistas com mais de um clube exige coordenação entre os treinadores dos mesmos.
- Hórrários dos inícios de aquecimentos por dia :
14H30/08H00/15H00/07H30/14H30
-

DISTRIBUIÇÃO DOS CLUBES POR PISTAS DE AQUECIMENTO

DIA: 17 DE DEZEMBRO DE 2021

1º PERÍODO: 14H30- 14H55

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
AMINATA+CNLGO+GCNF+LAGAC+PORTIN+BSCN	X							
LDC+CNAL		X						
ADBA+PIMP			X					
IDC+AVQA+BUZIOS+CNTEJO+CNAB+SFGP+VS+CNFU +EFC+CPCD				X				
CNTN+CNRM+CCDSERTA+AEFDTV					X			
ADRCIMM+CNN+CNA						X		
CFB+CNCVG+CNLX+CNS							X	
CNMJ+FS+GESL								X





2º PERÍODO: 15H10- 14H45

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
SCP	X							
SCP+INDANL+PDEM+CEOL		X						
SAD			X					
SLB				X				
CDN+CNPDL+CNPV+NSIT					X			
SFUAP+CAFBPD						X		
CNFU							X	
CNFU+ CDEAP								X

DIA: 18 DE DEZEMBRO DE 2021

MANHÃ

1º PERÍODO: 08H00-08H35

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
SCP	X							
SCP+INDANL+PDEM+CEOL		X						
SAD			X					
SLB				X				
CDN+CNPDL+CNPV+NSIT					X			
SFUAP+CAFBPD						X		
CNFU							X	
CNFU+ CDEAP								X

2º PERÍODO: 08H40-09H15

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
AMINATA+CNLGO+GCNF+LAGAC+PORTIN+BSCN	X							
LDC+CNAL		X						
ADBA+PIMP			X					
IDC+AVQA+BUZIOS+CNTEJO+CNAB+SFGP+VS+CNFU+EFC+CPCD				X				
CNTN+CNRM+CCDSERTA+AEFDTV					X			
ADRCIMM+CNN+CNA						X		
CFB+CNCVG+CNLX+CNS							X	
CNMJ+FS+GESL								X



1º PERÍODO: 15H00-15H35

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
AMINATA+CNLGO+GCNF+LAGAC+PORTIN+BSCN	X							
LDC+CNAL		X						
ADBA+PIMP			X					
IDC+AVQA+BUZIOS+CNTEJO+CNAB+SFGP+VS+CNFU+EFC+CPCD				X				
CNTN+CNRM+CCDSERTA+AEFDTV					X			
ADRCIMM+CNN+CNA						X		
CFB+CNCVG+CNLX+CNS							X	
CNMJ+FS+GESL								X

2º PERÍODO: 15H40-16H15

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
SCP	X							
SCP+INDANL+PDEM+CEOL		X						
SAD			X					
SLB				X				
CDN+CNPDL+CNPV+NSIT					X			
SFUAP+CAFBPD						X		
CNFU							X	
CNFU+ CDEAP								X

DIA: 19 DE DEZEMBRO DE 2021

MANHÃ

1º PERÍODO: 07H30-08H05

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
SCP	X							
SCP+INDANL+PDEM+CEOL		X						
SAD			X					
SLB				X				
CDN+CNPDL+CNPV+NSIT					X			
SFUAP+CAFBPD						X		
CNFU							X	
CNFU+ CDEAP								X



2° PERÍODO: 08H10-08H45

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
AMINATA+CNLGO+GCNF+LAGAC+PORTIN+BSCN	X							
LDC+CNAL		X						
ADBA+PIMP			X					
IDC+AVQA+BUZIOS+CNTEJO+CNAB+SFGP+VS+CNFU+EFC+CPCD				X				
CNTN+CNRM+CCDSERTA+AEFDTV					X			
ADRCIMM+CNN+CNA						X		
CFB+CNCVG+CNLX+CNS							X	
CNMJ+FS+GESL								X

TARDE

1° PERÍODO: 14H30- 14H55

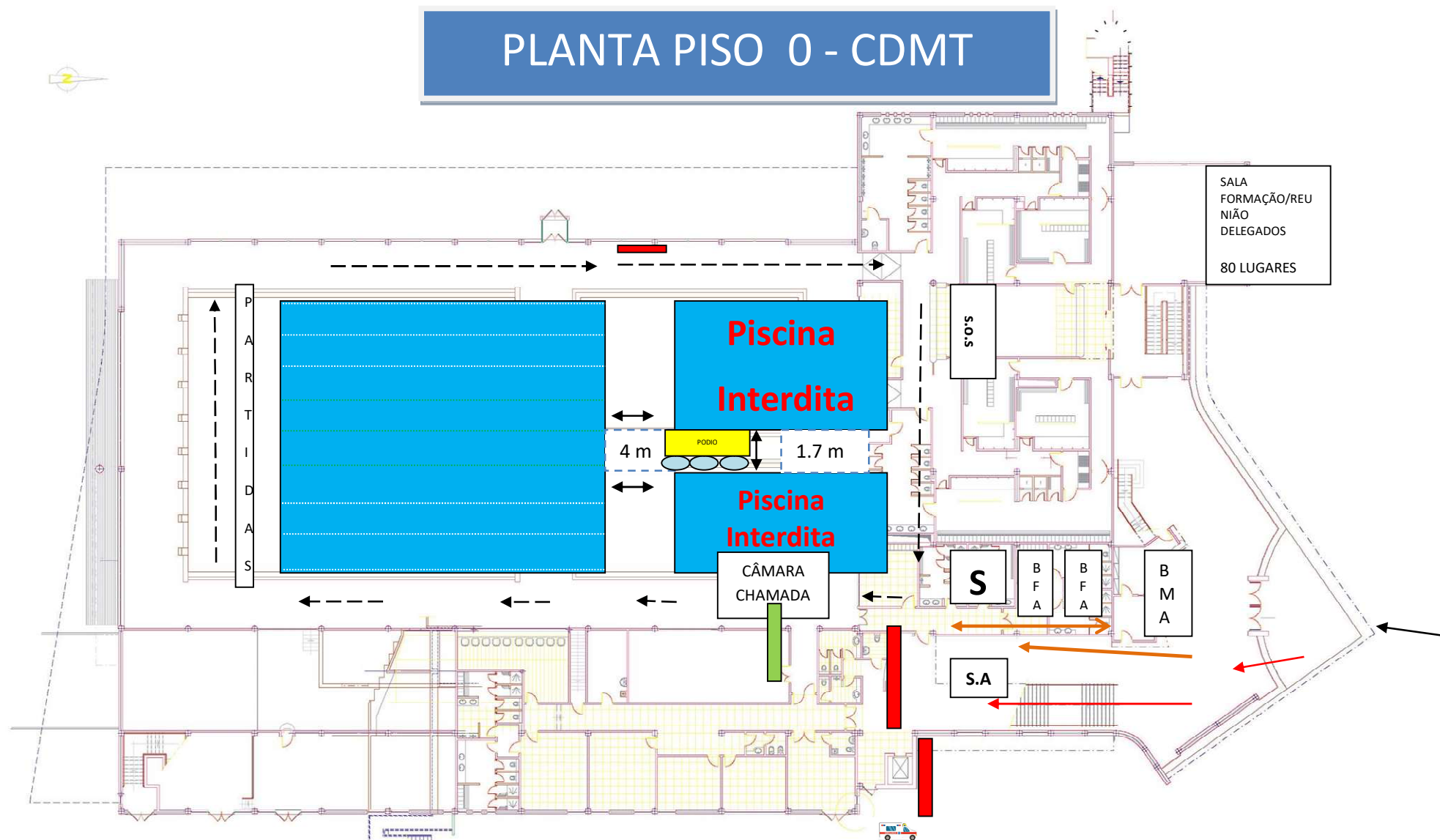
CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
AMINATA+CNLGO+GCNF+LAGAC+PORTIN+BSCN	X							
LDC+CNAL		X						
ADBA+PIMP			X					
IDC+AVQA+BUZIOS+CNTEJO+CNAB+SFGP+VS+CNFU+EFC+CPCD				X				
CNTN+CNRM+CCDSERTA+AEFDTV					X			
ADRCIMM+CNN+CNA						X		
CFB+CNCVG+CNLX+CNS							X	
CNMJ+FS+GESL								X

2° PERÍODO: 15H10- 14H45

CLUBES	1	2	3	4	5	6	7	8
SCP	X							
SCP+INDANL+PDEM+CEOL		X						
SAD			X					
SLB				X				
CDN+CNPDL+CNPV+NSIT					X			
SFUAP+CAFBPD						X		
CNFU							X	
CNFU+ CDEAP								X



PLANTA PISO 0 - CDMT



S – SECRETARIADO / BMA E BFA – BALNEARIOS ARBITROS M-F / S.A – Sala de Isolamento

— percurso Árbitros / — Acesso bancadas / — Percurso Prova

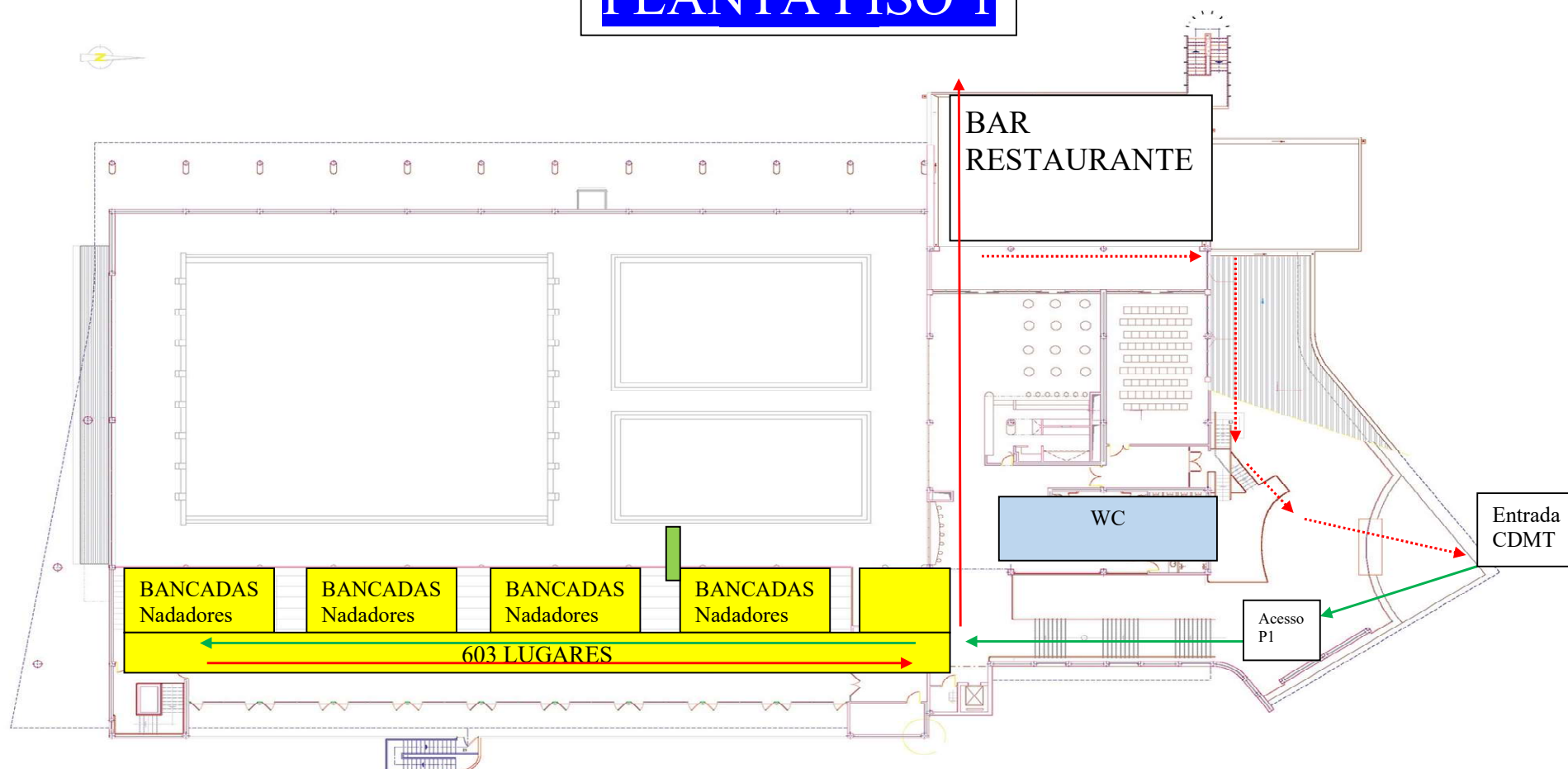
SAÍDAS EMERGÊNCIA/ACESSO BANCADA-PISCINA

16,70m x 8,00m x (0,40m - 0,60m)

16,70m x 10,00m x (0,90m - 1,30m)

25,00m x 21,00m x (2,00m - 2,15m)

PLANTA PISO 1



PISO 1

ACESSO DIRECTO DA BANCADA AO CAIS DA PISCINA

CASA DAS MÁQUINAS

← Circuito Entrada Nadadores

→ Circuito Saída Nadadores

..... Circuito Saída Alternativa Nadadores

