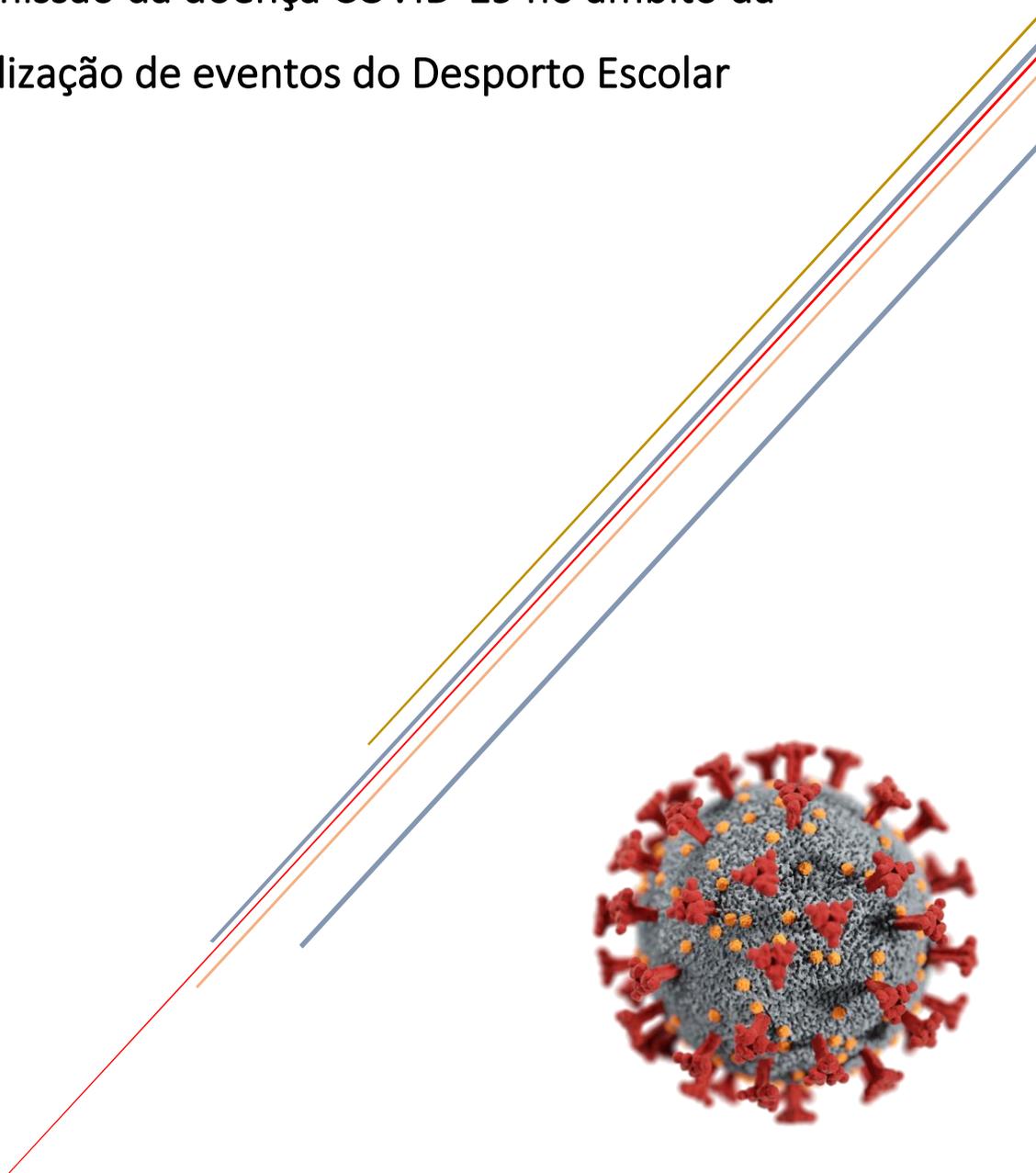


Matriz nacional de prevenção e controlo da  
transmissão da doença COVID-19 no âmbito da  
realização de eventos do Desporto Escolar



## Índice

1.	Nota introdutória.....	2
2.	Recomendações gerais .....	3
2.1.	Medidas recomendadas para a utilização da zona destinada à acreditação .....	5
2.2.	Medidas recomendadas para o transporte de e para os eventos desportivos .....	6
2.3.	Medidas recomendadas para a utilização dos espaços destinados às refeições .....	7
2.3.1.	Refeições em espaço exterior .....	7
2.3.2.	Refeições em espaço interior .....	7
2.4.	Medidas recomendadas para a utilização dos espaços destinados às dormidas.....	8
2.5.	Medidas recomendadas para a utilização de instalações sanitárias/balneários .....	8
3.	Atividade: Corta-Mato Nacional do Desporto Escolar .....	9
3.1.	Caracterização da atividade .....	9
3.2.	Recomendações Gerais.....	10
3.3.	Acreditação, Secretariado e Reunião Técnica .....	10
3.4.	Transportes .....	11
3.5.	Refeições.....	11
3.6.	Dormidas.....	11
3.7.	Instalações Sanitárias .....	11
3.8.	Competição .....	11
3.9.	Cerimónia de abertura.....	12
3.10.	Programa/Horário Provisório.....	12
3.11.	Planta da área de Prova.....	13

## 1. Nota introdutória

O presente documento foi elaborado com o propósito de construir uma matriz de abrangência nacional a adotar em contexto de realização de atividades desportivas de complemento curricular, nas suas várias vertentes de competição (local, regional e nacional), que persiga as orientações emanadas pelas DGS e IPDJ, servindo como guia de boas práticas. Para o efeito, propõe-se, em seguida, um conjunto de recomendações, baseadas nas normas e orientações atualmente em vigor<sup>1</sup>, de modo a assegurar que os eventos desportivos decorram num ambiente seguro, de preservação da saúde de todos os agentes neles envolvidos.

Considerando a incerteza quanto à evolução da pandemia COVID-19, a existência de planos de contingência locais e, portanto, de medidas concretas de prevenção e controlo da transmissão da doença COVID-19 adaptadas às características específicas do contexto em que os eventos desportivos escolares decorrerão, optou-se por direcionar as presentes recomendações apenas para as seguintes áreas de abrangência:



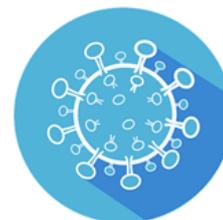
Tendo em conta a necessidade de operacionalização do conteúdo da presente matriz em estreita articulação com os planos de contingência<sup>2</sup> locais, sugere-se que os mesmos sejam consultados para informação adicional respeitante aos circuitos internos e às regras de acesso e utilização das áreas específicas do complexo escolar ou dos pavilhões municipais em que as atividades desportivas venham a ocorrer.

<sup>1</sup> Norma nº 036/2020, de 25/08/2021, da DGS (atualizada a 22/10/2021);  
Orientação nº 027/2020, de 20/05/2020, da DGS (atualizada a 05/08/2021);  
Plano de Contingência do IPDJ;  
Orientações do Desporto Escolar para o ano letivo 2021/2022 no âmbito da realização, em regime presencial, de treinos e competições.

<sup>2</sup> Orientação nº 030/2020, de 29/05/2020, da DGS (atualizada a 01/10/2021).

## 2. Recomendações gerais

**Obrigatoriedade do uso correto e adequado de máscara ou viseira,** em crianças a partir dos 10 anos, exceto durante a realização de atividade física (Decreto-Lei n.º 78-A/2021, de 29 de setembro, e Orientação n.º 030/2020 da DGS).



**Cumprimento da etiqueta respiratória e do distanciamento físico,** (Decreto-Lei n.º 78-A/2021, de 29 de setembro, e Orientação n.º 030/2020 da DGS).



**Desinfecção ou lavagem frequente das mãos,** por períodos de, pelo menos, 20 segundos, sempre que necessário, especialmente antes e após as refeições, a prática das atividades desportivas e a utilização das instalações sanitárias.

Caso necessite de retirar a máscara, deverá proceder à lavagem ou desinfecção das mãos imediatamente antes de o fazer, colocando-a, de seguida, num recipiente destinado ao lixo geral e, logo após, proceder novamente à lavagem ou desinfecção das mãos.



Em concordância com a recomendação anterior, e de modo a garantir a substituição das máscaras e a desinfecção das mãos, **cada um dos participantes deve fazer-se acompanhar de máscaras de proteção em número suficiente e Solução Antissética de Base Alcoólica (SABA) ou gel desinfetante.**



**Usar lenços de papel de utilização única** para assoar, deitá-los num recipiente destinado ao lixo geral depois de utilizados e, de seguida, lavar ou desinfetar as mãos.



**Sempre que possível**, devem ser tomadas as diligências necessárias no sentido de criar as condições que permitam a **realização das atividades/competições ao ar livre**.



Cada grupo-equipa deve ser acompanhado de, pelo menos, 1 professor responsável, que assegura a monitorização e o cumprimento das medidas de prevenção e controlo da transmissão da doença COVID-19. **O professor responsável por um grupo-equipa deve permanecer com o mesmo grupo-equipa durante a realização de todo o evento.**



**Nos intervalos das provas/competições**, a circulação no recinto do evento deve ser reduzida ao mínimo indispensável, sendo permitido apenas o acesso às instalações sanitárias, de modo a **evitar o cruzamento e os aglomerados de pessoas**.



**Os participantes devem fazer-se acompanhar de sacos/mochilas individuais** onde possam colocar o seu equipamento desportivo, que lhes será distribuído no início da competição pelo professor responsável do respetivo grupo-equipa e recolhido no final da



Não é permitida a partilha de qualquer peça de equipamento desportivo.



Definir uma estratégia de **comunicação das medidas apresentadas**, de modo a dar conhecimento das mesmas **a todos** os professores, alunos inscritos no Desporto Escolar, Encarregados de Educação e, eventualmente, a outros elementos da comunidade educativa, e a **sensibilizar para o seu efetivo cumprimento**.



A Equipa de Segurança e Apoio Médico deverá garantir que os professores responsáveis pelos grupos-equipa dispõem dos **contactos atualizados dos Encarregados de Educação** de cada um dos participantes no evento, de modo que, **em situação de contágio**, os mesmos possam ser **informados com a máxima celeridade**.



**Caso apresentem sintomatologia associada à doença COVID-19, aos participantes, professores e funcionários não será permitida a participação no evento**. Nesse caso, aquele que apresente sintomas da doença será encaminhado para a Zona de Isolamento (devidamente assinalada no plano de contingência local), devendo, igualmente, o professor responsável pelo grupo-equipa informar a organização do evento, bem como o respetivo **Encarregado de Educação, se aplicável**.

Em complemento às recomendações gerais acima elencadas, devem ainda ser aplicadas as seguintes medidas:

## 2.1. Medidas recomendadas para a utilização da zona destinada à acreditação



De forma a evitar aglomerados de pessoas na zona da acreditação, **os professores responsáveis pelos grupos-equipa realizam a acreditação dos seus participantes**, devendo, para tal, reunir toda a documentação necessária na chegada ao local do evento. Em alternativa, poderá ser criado um planeamento que assegure horários alternados para a realização da acreditação por parte dos participantes de cada grupo-equipa.

**Após a acreditação, os participantes serão encaminhados** para o local das provas, que estará devidamente assinalado, e **distribuídos** de acordo com as regras do distanciamento social.

**Cumprir os circuitos definidos** no Plano de Contingência do local onde se realiza a acreditação (o qual deve privilegiar circuitos próprios e separados, evitando o contacto e o cruzamento entre pessoas, conforme a Orientação nº 009/2021, de 26 de agosto de 2021).

A acreditação e receção dos participantes **realiza-se no espaço exterior** (salvo condições climatéricas adversas).

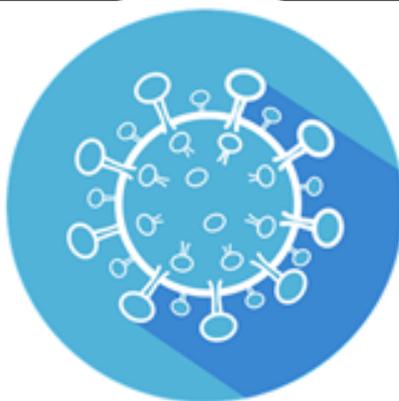
## 2.2. Medidas recomendadas para o transporte de e para os eventos desportivos

No transporte dos alunos, cuja adoção de medidas é da responsabilidade das escolas participantes e da entidade organizadora, efetuado em transportes coletivos de passageiros, devem ser aplicadas as seguintes medidas:

Durante o período de espera do transporte, evitar os aglomerados de pessoas, cumprindo o distanciamento físico recomendado (no mínimo, 1,5 a 2 metros).

A máscara de proteção ou viseira deve ser utilizada, de forma ininterrupta, durante todo o período de duração da viagem.

Sempre que possível, desinfetar as mãos à entrada do transporte, sempre que tocar em superfícies ou objetos e à saída do mesmo.



Ventilar, adequadamente, o meio de transporte utilizado, privilegiando a ventilação natural (em alternativa, utilizar ventilação mecânica ou sistema AVAC apenas em modo de extração e nunca de recirculação do ar).

Dependendo do transporte utilizado, certificar que os circuitos relativos à entrada e saída do mesmo são cumpridos.



**As medidas recomendadas para o transporte de e para os eventos desportivos foram definidas tendo por base as normas constantes do Referencial das Escolas para o controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar referente ao ano letivo 2021/2022 e da Orientação nº 027/2020 da DGS.**

## 2.3. Medidas recomendadas para a utilização dos espaços destinados às refeições

### 2.3.1. Refeições em espaço exterior

Privilegiar, sempre que possível, a realização de refeições ao ar livre (refeições volantes). Neste contexto, devem ser cumpridas as seguintes medidas:



- Obrigatoriedade do uso de máscara de proteção ou viseira,
- Lavagem ou desinfeção das mãos imediatamente antes e após a refeição;
- Distanciamento físico;
- Não partilhar alimentos nem objetos/utensílios.

### 2.3.2. Refeições em espaço interior

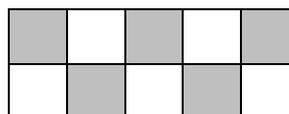
Caso as refeições tenham de se realizar em espaço fechado, devem ser cumpridas as seguintes medidas:

- Distanciamento físico;
- Lavagem ou desinfeção das mãos imediatamente antes e após a refeição;
- Assegurar a desinfeção das superfícies entre cada utilização;



- Realizar as refeições por turnos diferentes de grupos fixos (se necessário, elaborar um planeamento prévio para facilitar a organização e a utilização desfasada do espaço);
- Sempre que as condições do espaço o permitam, definir lugares fixos evitando posicionamentos frente a frente (ex.: dispor de 1 ou 2 lugares de intervalo, em posição desencontrada, conforme representação que, de seguida, se apresenta)<sup>a)</sup>;
- Não partilhar alimentos nem objetos/utensílios;
- Limitar ao estritamente necessário o tempo de presença simultânea de participantes no espaço destinado às refeições;
- Garantir a ventilação natural do espaço (em alternativa, utilizar a ventilação mecânica ou sistema AVAC apenas em modo de extração e nunca de recirculação do ar).

<sup>a)</sup> Conforme a seguinte representação gráfica:



## 2.4. Medidas recomendadas para a utilização dos espaços destinados às dormidas



**Definir um número máximo de alunos por sala,** de acordo com as características e dimensões das mesmas, **de modo a garantir o distanciamento físico de, no mínimo, 1,5 a 2 metros entre os alunos** (que corresponderá, na maioria dos casos, a 50% da sua capacidade total);

A permanência no espaço obriga à utilização de máscara de proteção ou viseira, a qual será retirada apenas para dormir;

Proceder à lavagem das mãos antes da entrada no espaço;

Os acessórios ou o material de cada aluno é de uso único e exclusivo, não sendo permitida a sua partilha.

## 2.5. Medidas recomendadas para a utilização de instalações sanitárias/balneários

- A higienização das mãos deve ser feita antes e após a utilização dos sanitários;
- Durante a competição, o acesso aos balneários apenas será permitido aos alunos em prova, respeitando a constituição dos grupos-equipa e os circuitos definidos;
- No caso dos balneários que não disponham de divisórias de duche, reduzir a utilização dos chuveiros a 50% da sua capacidade total, privilegiando uma utilização desfasada por grupos/turnos;



- No interior das instalações sanitárias, a utilização de máscara de proteção ou viseira é obrigatória, exceto durante o banho;
- Assegurar a desinfeção das superfícies entre cada utilização, bem como a permanente existência de água e sabão;
- Não é permitida a partilha de toalhas de banho ou outros acessórios;
- Caso as instalações sanitárias/balneários não estejam a ser utilizados, as respetivas portas ou janelas devem permanecer abertas para bom arejamento do espaço.



Reforça-se que todas as medidas apresentadas na presente matriz deverão ser aplicadas em linha com as orientações constantes dos planos de contingência locais, nomeadamente no que respeita às áreas de isolamento e aos circuitos internos, assim como às zonas de acesso e zonas técnicas.

As recomendações apresentadas neste documento podem sofrer alterações a qualquer momento devendo ser regularmente revistas em concordância com as atualizações determinadas pela DGS.

### 3. Atividade: Corta-Mato Nacional do Desporto Escolar

Tendo em conta que a “Matriz nacional de prevenção e controlo da transmissão da doença COVID-19 no âmbito da realização de eventos do Desporto Escolar” abrange as áreas da acreditação, transportes, de e para o evento, refeições, dormidas e instalações sanitárias/balneários, importa discriminar que medidas serão tomadas especificamente para a distribuição dos grupos de participantes e a própria participação desportiva no evento.

#### 3.1. Caracterização da atividade

**Atividade** – prova de atletismo, na disciplina de corta-mato, composta por 4 corridas, nos seguintes escalões e distâncias: Iniciado Feminino (2.000m), Iniciado Masculino (2.500m), Juvenil Feminino (2.500m) e Juvenil Masculino (3.500m);

#### Previsão de participação

- Nº de Coordenações Locais de Desporto Escolar previstas – 24
- Número médio de participantes por Coordenação Local de Desporto Escolar – 30 alunos e 4 professores
- Idade dos alunos participantes de ambos os géneros – entre os 14 e os 18 anos (escalão iniciado – nascidos em 2007 e 2008 e juvenil – nascidos entre 2004 e 2006)
- Tendo em conta as características e especificidades de cada Coordenação Local de Desporto Escolar, num cenário em que as quotas serão totalmente preenchidas, prevê-se um total de 816 participantes (entre professores e alunos)
- Número máximo de alunos previstos em cada corrida:
  - Iniciado Feminino - 96
  - Iniciado Masculino - 96
  - Juvenil Feminino - 240
  - Juvenil Masculino - 240
- O apoio médico será prestado através da contratação de serviços especializados, como, por exemplo, bombeiros ou Cruz Vermelha;
- Será comunicado às autoridades de segurança a realização do evento bem como informação sobre o mesmo;
- Nome e contato do responsável técnico do evento: Adelino Furriel - 963039809

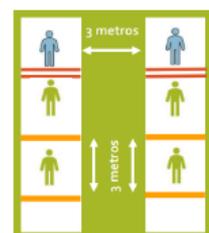
- Em anexo:
  - Planta da área sinalizando os diferentes locais:
    - Receção e secretariado;
    - Covidário/sala de isolamento;
    - Tenda de 1<sup>os</sup> socorros;
    - Pontos de disponibilização de SABA;
    - Localização dos recipientes para depósito de máscaras usadas e outros EPI;
    - Locais de disponibilização de alimentos e/ou água, caso exista;
    - Zona de concentração/permanência;
    - Câmara de chamada;
    - Percurso de prova, com partida e chegada;
    - Instalações sanitárias;
    - Percursos de entrada e saída para a área do evento;

### 3.2. Recomendações Gerais

- Divulgação das normas comportamentais e Plano de contingência junto das escolas participantes e disponível on-line;
- Os grupos formados deverão ter dimensões reduzidas, com um limite máximo de 10 alunos por professor acompanhante;
- As escolas/professores responsáveis devem:
  - Transportar apenas os alunos que não evidenciam indícios ou sintomas de COVID-19;
  - Serem portadores dos contatos do encarregado de educação de cada aluno participante;
  - Promover e incentivar o cumprimento das normas de higiene e segurança;
  - Zelar pela inscrição atempada dos seus atletas, não podendo participar sem a mesma efetuada e não serão aceites inscrições no dia da acreditação;
  - Serem 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;
  - Garantir que as deslocações dos seus atletas serão efetuadas de acordo com as normas estabelecidas no momento, pelas autoridades competentes;

### 3.3. Acreditação, Secretariado e Reunião Técnica

- A “Acreditação” será realizada no AE Muralhas do Minho, preferencialmente no exterior. Caso as condições atmosféricas o não permitam será realizada no interior;
- A reunião técnica, onde participarão cerca de 40 pessoas, terá lugar no auditório do AE muralhas do Minho com a capacidade de 120 lugares sentados;
- O secretariado funcionará no AE Muralhas do Minho, preferencialmente on-line, e fisicamente, no dia e local da prova, para a devolução dos dorsais e questões técnicas, realizadas pelo professor responsável pela delegação;
  - Marcas no chão a delimitar espaçamento entre pessoas;
  - Definição de corredores de circulação;



### **3.4. Transportes**

- O transporte das delegações participantes para Valença será realizado em comboio especial;
- Durante a estadia todos os percursos serão realizados a pé, exceto as delegações alojadas em Monção, cujo transporte, de acordo com o Programa/horário, para os respetivos locais, nele assinalados, será realizado de autocarro;
- O regresso às localidades de origem será realizado, também, em comboio especial

### **3.5. Refeições**

- As refeições serão servidas no AE Muralhas do Minho (EBS Muralhas do Minho e CE de Valença) e no Pavilhão Desportivo Municipal nº 1 de Valença, servidas pela empresa Uniself;

### **3.6. Dormidas**

- As dormidas serão realizadas em regime de acantonamento em salas de aula equipadas com camas de campanha, com uma lotação média de 8 participantes por sala, numa área média de 50m<sup>2</sup> por sala;
- Serão utilizadas as instalações escolares da EBS Muralhas do Minho, CE Escolar de Valença, ES de Monção e EB Deu-la-Deu, Monção;

### **3.7. Instalações Sanitárias**

- As instalações sanitárias a utilizar serão as das escolas anteriormente referidas e os 11 balneários de apoio aos pavilhões desportivos municipais;
- No local e dia da prova serão colocados contentores sanitários;

### **3.8. Competição**

- Toda a parte competitiva do evento decorrerá em espaço ao ar livre;
- Simplificação e adaptação dos processos de partidas e chegadas;
- Utilização de recursos mínimos para a realização da prova;
- A equipa técnica
  - deverá ter os certificados de vacinação válidos;
  - utilização de máscaras e luvas;
- estejam munidas dos meios necessários para poderem, em todas as tarefas inerente à prova, desinfetar devidamente os materiais;
- Os locais de partida e chegada têm diferentes localizações e percursos próprios;
- As partidas serão dadas após a evacuação de todos os participantes na prova anterior;
- As classificações serão enviadas para as escolas participantes em formato digital;
- Serão colocados recipientes para depósito de máscaras usadas nas zonas de permanência e partida;
- No local da prova, será utilizada uma tenda como covidário/sala de isolamento, sendo disponibilizado: 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;

- O acesso à área do evento terá definido um percurso próprio de entrada e outro de saída;
- Os atletas devem:
  - Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as situações, um mínimo de 3 metros de distância de outros praticantes e/ou organizadores;
  - Serem responsáveis pelo cumprimento de regras de higienização, podendo ainda usufruir dos dispositivos cedidos pela organização nas partidas e nas chegadas ou outros locais devidamente assinalados;
  - Serem responsáveis por guardar os seus pertences;
- Os atletas não devem:
  - Cumprimentar fisicamente os demais atletas;
  - Trocar com outros ou emprestar dorsais/chips e demais materiais usados para a prática desportiva ou EPI;
- Após a chegada ao local da prova, cada grupo/equipa de participantes será encaminhado para um local devidamente assinalado e delimitado (mantendo a distância social entre grupos), que deverá ser conservado ao longo do período da competição;

### **3.9. Cerimónia de abertura**

- A cerimónia de abertura, de acordo o Programa/Horário Provisório, terá lugar no Pavilhão Desportivo Municipal nº 1 e constará na apresentação de “performances” de Ginástica, Patinagem, Trial e, eventualmente, música;

### **3.10. Programa/Horário Provisório**

#### **30 março 2022 – quarta-feira**

Chegada da organização  
Trabalho de comissão

#### **31 março 2022 – quinta-feira**

09:00 – 17:00h – montagens  
10:00 – 11:00h – reunião da comissão organizadora  
11:00 – 18:00h – trabalho de comissão

#### **01 abril 2022 – sexta-feira**

09:00 - 18:00h – montagens e ensaios  
11:00 – 16:00h – trabalho de comissão  
16:00h - chegada das delegações  
16:30 – 17:30h – acreditação  
19:30 – 20:30h – jantar  
21:00 – 22:00h – Cerimónia de abertura  
22:00h - partida de autocarro das delegações alojadas em Monção

#### **02 abril 2022 – sábado**

07:00 – 08:30h – pequeno-almoço  
08:45h – partida de autocarro para Valença das delegações alojadas em Monção  
09:00h - partida pra o local da prova

- 09:15 – 09:30h – reconhecimento do percurso
- 09:45h - prova de Iniciado feminino
- 10:10h - prova de Iniciado masculino
- 10:35h - entrega de prémios – Iniciado
- 10:45h - prova Juvenil feminino
- 11:15h - prova Juvenil masculino
- 11:45h - entrega de prémios – Juvenil
- 13:00h - almoço
- 14:30h - partida das delegações

### 3.11. Planta da área de Prova



1	Receção e secretariado
2	Covidário/sala de isolamento
3	Tenda de 1 <sup>os</sup> socorros
4	Pontos de disponibilização de SABA
5	Localização dos recipientes para depósito de máscaras usadas e outros EPI
6	Locais de disponibilização de alimentos e/ou água, caso exista
7	Zona de concentração/permanência
8	Câmara de chamada de chamada
9	Percurso de prova, com partida e chegada
10	Instalações sanitários
➔	Percurso de entrada e saída para a área do evento