



PROTOCOLO COVID – 19 PARA

Retoma das Atividades Desportivas

Época Desportiva 2021 – 2022

Aprovado em Reunião de Direção da PCAND a 29 de Outubro de 2021

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
A - MEDIDAS GERAIS DE SEGURANÇA E DE HIGIENIZAÇÃO	4
1. Plano de Contingência	4
2. A doença por Coronavírus (COVID-19).....	4
3. Transmissão da Infecção.....	4
4. Medidas gerais e preparação prévia	5
5. Procedimentos preventivos.....	6
6. Medidas de isolamento.....	6
6.1 – Caso suspeito.....	7
6.2 – Caso confirmado.....	8
6.3 – Procedimento de vigilância de contactos próximos.....	9
B - MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA SITUAÇÃO DE TREINO /COMPETIÇÃO	10
7. Avaliação do risco.....	10
8. Prática da atividade desportiva.....	11
8.4 – Uso de máscara.....	16
Tudo o que não foi mencionado relativo a regras, permanecerá inalterado.....	19
9. Avaliação.....	19
Anexo I – Termo de Responsabilidade.....	20
Anexo II – Alteração às Regras de Competição de Boccia e Boccia Sénior para reduzir o risco de contágio por COVID-19.....	21

INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência da PCAND – Paralisia Cerebral Associação Nacional de Desporto, estabelece os procedimentos de prevenção, controlo e vigilância a adotar relativos à infeção por Coronavírus (COVID-19) no contexto das atividades desportivas desenvolvidas pela PCAND e seus Associados para a época desportiva de 2020 – 2021.

O documento foi desenvolvido com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde, nas recomendações do Instituto Português de Desporto e Juventude, I.P e na melhor evidência científica disponível até ao momento, estando sujeito a permanente atualização em função da alteração da situação epidemiológica e de novas orientações das entidades competentes.

Pretende-se que os colaboradores da PCAND e agentes desportivos estejam informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19), as formas de evitar a transmissão, as recomendações e os procedimentos a adotar.

A PCAND, para o cumprimento do seu objetivo, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos colaboradores, dos agentes desportivos e suas famílias e de todos os envolvidos na prática desportiva, pelo que caberá também a todos assumir este papel determinante de limitação do impacto.

Todos juntos vamos praticar desporto em segurança.

A - MEDIDAS GERAIS DE SEGURANÇA E DE HIGIENIZAÇÃO

1. Plano de Contingência

Este documento tem como principal objetivo prevenir a transmissão do vírus e garantir uma resposta eficaz em caso de infeção detetada no contexto das atividades desportivas desenvolvidas pela PCAND.

A retoma do treino desportivo deve adaptar-se à especificidade da modalidade, das tarefas de treino, das condições das instalações e da idade, nível de prática e estado de saúde dos indivíduos envolvidos.

O presente plano é dirigido a todas as modalidades nas quais a PCAND desenvolve atividades, designadamente, Tricicleta, Boccia, Boccia Sénior e Slalom em cadeira-de-rodas.

2. A doença por Coronavírus (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. Os principais sinais e sintomas são semelhantes aos de uma gripe comum, tosse, febre, cansaço ou dificuldade respiratória, mas poderá apresentar-se na forma de doença mais grave, como a pneumonia. Algumas pessoas podem apresentar dores no corpo, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada e diarreia.

De uma forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado.

Se tiver algum dos sintomas apresentados anteriormente deve ligar de imediato para a linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

3. Transmissão da Infeção

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e,

desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Estima-se que o período de incubação seja entre 1 a 14 dias, tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas, segundo as informações disponíveis.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

4. Medidas gerais e preparação prévia

Na prossecução das atividades desportivas por si organizadas, a PCAND deverá:

- Garantir que todos os funcionários, colaboradores e participantes (atletas e equipas técnicas) têm a informação necessária sobre a COVID-19;
- Aquando de estágios e competições, assegurar Equipamentos de Proteção Individual (EPI) a todos os envolvidos (funcionários, colaboradores, oficiais e participantes);
- Informar os funcionários e colaboradores de que não podem frequentar espaços onde decorra a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19;
- Certificar-se que todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática desportiva são submetidos a limpeza e desinfeção, nomeadamente nos materiais que possam ser partilhados;
- Sinalizar pavimentos e áreas de jogo, criando circuitos definidos, preconizando, sempre que possível a circulação num só sentido por forma a evitar o cruzamento de pessoas;
- Proibir/restringir a troca de jogos de boccia e de tricicletas entre atletas e/ou técnicos sem que haja a devida desinfeção, fornecendo material de arbitragem individualizado a cada um dos seus oficiais;
- Sempre que possível, delimitar áreas de descanso para cada delegação, com um número limitado de cadeiras de utilização exclusiva pelos seus membros.

5. Procedimentos preventivos

Cabe a todos os funcionários, oficiais e colaboradores da PCAND, bem como a todos os participantes:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, ou, em alternativa, desinfetar as mãos usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), devendo fazê-lo obrigatoriamente à entrada e à saída das instalações desportivas e após o contacto com superfícies de uso comum;
- Seguir as regras de etiqueta respiratória (sempre que tossir ou espirrar, fazê-lo para a dobra interior do cotovelo e não para a mão, ou usando um lenço descartável que deve ser deitado no lixo imediatamente depois de tossir/espirrar);
- Manter o distanciamento físico (preferencialmente 1,5m), evitando cumprimentos sociais com contacto físico (ex.º, beijos) e o contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Respeitar os circuitos de circulação dos espaços utilizados.
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar o toque em superfícies que não estritamente necessárias, abstendo-se de partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado;
- Usar máscara em espaços interiores fechados (espaço desportivo, hotel, espaço de refeições, transportes), exceção feita exclusivamente aos atletas que, por motivos de saúde, não possam utilizá-la;
- Monitorizar os sintomas em caso de suspeita: aparecimento de tosse, medir febre (acima de 37,5°C), falta de ar, etc;
- Ter a sua própria garrafa de água, devidamente identificada e guardada junto aos seus pertences;
- Manter hidratação e as refeições normais.

6. Medidas de isolamento

A utilização de uma área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas ao vírus e infetadas. A PCAND assegurará a identificação e preparação de uma sala de isolamento nos vários espaços desportivos em que decorrerem as suas atividades.

Caso um indivíduo apresente sintomas sugestivos de COVID-19 deve ser encaminhado para esta sala de isolamento e, posteriormente, serem contactadas as autoridades de saúde e os familiares mais próximos.

A área de isolamento deve conter:

- Cadeira ou marquesa (para descanso do suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo Instituto Nacional de Emergência Médica -INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica ou álcool a70º (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

São considerados **casos suspeitos** todas as pessoas que apresentem sintomas de infeção acima mencionados e tenham, nos últimos 14 dias, viajado para áreas de transmissão comunitária ativa ou que tenham tido contacto confirmado ou provável com sujeitos infetados.

São considerados **casos prováveis**, os casos suspeitos com teste realizado inconclusivo ou positivo.

São considerados **casos confirmados** todos aqueles que independentemente dos sinais ou sintomas tenham confirmação laboratorial de COVID-19.

6.1 – Caso suspeito

Qualquer indivíduo com sinais de febre, tosse ou dificuldade respiratória deverá dirigir-se ou será encaminhado para a sala de isolamento e não deve sair do local até ordem em contrário, sendo informado, de imediato, o elemento da Direção da PCAND ou o Responsável da Prova presentes.

Simultaneamente, o contacto com o SNS 24 (808 24 24 24) será efetuado pelo colaborador da PCAND designado para o efeito.

A pessoa com sintomatologia deverá usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio, se possível, sendo verificado se a mesma se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá

ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica. O funcionário informa a Direção da PCAND da não validação.
 - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A Direção da PCAND informa a existência de um caso suspeito validado na instituição.

Na situação de Caso Suspeito Validado:

- A pessoa com sintomatologia terá de permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos outros funcionários à área de “isolamento” fica interdito (exceto a um designado para prestar assistência);
- A Direção da PCAND colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso Suspeito Validado);
- A Direção da PCAND informa os restantes elementos presentes da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.

6.2 – Caso confirmado

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;

- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico de medicina do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na PCAND, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

6.3 – Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição com o “contacto próximo” determinará o tipo de vigilância.

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”:
 - Quem partilhou os mesmos espaços (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros);
 - Quem esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Quem partilhou com o Caso Confirmado objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
- “Baixo risco de exposição” (casual):
 - Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex.º - em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Quem prestou assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

A vigilância dos contactos próximos deve ser a seguinte:

- “Alto risco de exposição”:
 - Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
 - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
 - Restringir o contacto social ao indispensável;
 - Evitar viajar;
 - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.
- “Baixo risco de exposição”:
 - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

B - MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA SITUAÇÃO DE TREINO /COMPETIÇÃO

7. Avaliação do risco

Em face do algoritmo para Estratificação do Risco das Modalidades Desportivas e nos termos definidas pelas Orientações da DGS, considera-se que as modalidades desenvolvidas pela PCAND em contexto de competição desportiva, a saber, o Boccia, o Boccia Sénior a Tricicleta e Slalom em CR são modalidades de baixo risco, não impondo, como tal, a realização de testes de despistagem à COVID-19 antes das suas competições.

Não obstante, em virtude de alguns dos nossos atletas, quer na vertente da paralisia cerebral, quer a nível sénior, integrarem grupos de risco, a PCAND tudo fará para assegurar o máximo cuidado na implementação de medidas de segurança e higienização no decurso das suas atividades desportivas (com especial enfoque nas que se realizam em pavilhão) e incentiva os seus Associados a seguirem o seu exemplo, prevendo estas e outras medidas que salvaguardem, acima de tudo, a saúde e segurança dos seus elementos.

Em termos de avaliação de risco da sua atividade desportiva, preconiza-se:

- O distanciamento individual entre os atletas, treinadores e outros elementos das equipas de trabalho;
- O número de participantes, a localização da atividade em espaço coberto ou ao ar livre (ex.º - tricicleta);

- O risco inerente ao tipo de competição, determinando a PCAND a não autorização de espetadores nas competições em espaço fechado;
- As condições das próprias instalações desportivas;
- As normas de comportamento a adotar pelos participantes e colaboradores.

8. Prática da atividade desportiva

A PCAND, no estrito cumprimento pelas diretrizes da DGS, elaborará um Regulamento Específico para as suas competições, que será divulgado idealmente com uma antecedência **mínima** de 15 dias em relação à primeira competição da época desportiva.

Não obstante, serão descritos, de seguida, os princípios orientadores que a PCAND seguirá na concretização das suas atividades.

8.1 – Classificação Desportiva

Como habitualmente, a PCAND irá efetuar sessões de classificação desportiva dos praticantes, que serão realizadas em Novembro de 2021, caso a situação de saúde pública o permita. Em função do número de inscritos a classificar e da sua proveniência, será agendado o local, data e horário.

Medidas a adotar:

- Apenas serão classificados atletas novos com 13 anos ou mais. Os pedidos de reclassificação apenas serão atendidos excecionalmente;
- Preferencialmente, os atletas serão classificados no seu clube ou o mais perto possível, tendo em conta a disponibilidade dos classificadores, que colaboram em regime de voluntariado;
- O horário de classificação será definido de forma a evitar, sempre que possível, o cruzamento entre pessoas;
- Os procedimentos dos classificadores, no local, serão abreviados tanto quanto possível;
- Existirá uma zona de espera, sempre que possível, no exterior;
- A zona de espera (apenas no interior) e da classificação serão desinfetadas previamente e sempre que necessário;

- Apenas terão acesso à zona de classificação os classificadores, um atleta de cada vez e um acompanhante (se for absolutamente necessário), que terá de adotar comportamentos de prevenção idênticos aos do atleta;
- À entrada da zona de classificação, a cadeira-de-rodas, as rodas e o material desportivo a utilizar, serão desinfetados;
- A classificação decorrerá num espaço reservado especificamente para o efeito, com marquês, caso seja necessário, e onde estará disponível material de desinfecção;
- Cada atleta deve utilizar equipamento desportivo próprio (incluindo bolas de boccia) que deverá ser desinfetado antes e após utilização (a desinfecção das bolas de boccia é facultativa);
- Os classificadores usarão luvas e bata descartáveis, que serão substituídas sempre que existir contacto próximo com um atleta, para além de máscara, podendo usar viseira adicionalmente;
- Só serão classificados atletas que se apresentem devidamente equipados com roupa desportiva;
- Sempre que não haja contraindicações, os atletas deverão utilizar máscara;
- Os acompanhantes deverão utilizar sempre a máscara;
- Os atletas convocados e os seus acompanhantes que tenham tosse, febre ou dificuldade respiratória não devem apresentar-se na sessão de classificação, devendo informar de imediato, a PCAND.

8.2 – Medidas Prévias à Realização de Competições da PCAND

- Apenas será permitida a presença nas competições da PCAND, para além dos seus colaboradores e oficiais, os atletas, treinadores e acompanhantes oficialmente inscritos pelos Associados na prova.
- Só será permitida a participação em provas da PCAND a atletas e elementos de staff que submetam previamente à PCAND Certificado de Vacinação contra a COVID-19 devidamente atualizado ou, em alternativa, comprovativo de Teste de Despistagem da COVID-19 realizado até 48 horas antes do início da prova.
- Consoante a modalidade e a situação de saúde pública à data, a PCAND reserva-se o direito de limitar o nº de atletas/agentes desportivos permitidos por prova, procurando uma solução alternativa para assegurar igual oportunidade de participação aos Associados inscritos.

- Até indicação em contrário, serão permitidos espectadores nos seguintes termos:
 - A ocupação de lugares sentados de espectadores será efetuada com um lugar entre espectadores (devidamente assinalado), sendo os lugares desencontrados entre cada fila;
 - No recinto desportivo, não poderá ser ocupada a primeira fila junto à área desportiva ou, em alternativa, deverá ser garantida a distância de 2m dos campos de jogo;
 - Não será permitida lotação superior a 50% da lotação total da área de espectadores do recinto desportivo;
 - A presença de espectadores será sujeita à utilização permanente e obrigatória de máscara, nos termos da legislação atual;
 - A entrada e saída de espectadores deverá ser feita por circuito próprio e separado do circuito utilizado pelos participantes na prova desportiva, de modo a evitar o cruzamento de pessoas;
 - Será restringido, ao máximo, o contacto dos participantes com elementos exteriores, seguindo-se a restrição ou limitação de acesso de pessoas determinadas pela Autoridade de Saúde territorialmente competente.
 - A PCAND reserva-se ao direito de tomar as decisões que entender por necessárias e não previstas acima, em cada competição, com o objetivo de maximizar a segurança de todos os intervenientes, em particular os atletas.
- As pessoas que tenham tosse associada a febre ou dificuldade respiratória não poderão participar na competição.
- A cada Associado (antes da Competição) ou a cada Atleta, Acompanhante Desportivo ou outro Elemento das Delegações Inscritas (no decurso da Competição) cumpre informar, de imediato, a PCAND, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19;

Caso tal ocorra,

- **Antes da Competição:** a pessoa em causa não poderá participar na prova e deverá contactar as autoridades de saúde;
- **Durante a Competição:** a pessoa com sintomas respiratórios ou febre (temperatura igual ou superior a 37,5°C) **NÃO** poderá entrar nas instalações desportivas ou treinar, devendo ser encaminhada de imediato para o espaço de isolamento designado para o efeito no Pavilhão Desportivo ou no Hotel,

sendo alertado de imediato o elemento da Direção da PCAND ou o Responsável da Prova presente e notificadas as autoridades de saúde competentes, bem como o clube.

8.2.1 – Oficial COVID

A PCAND designará um elemento da Organização que assumirá a responsabilidade de gerir todos os assuntos relativos à COVID na organização do evento bem como durante o mesmo e que atuará como elo de ligação com todos os participantes, oficiais e voluntários neste tema.

Caberá ao Oficial COVID o desempenho das seguintes tarefas:

- Supervisionar os preparativos para as competições para garantir que todos os esforços estão a ser desenvolvidos para cumprir os requisitos de saúde e segurança;
- Manter contacto e informar todos os potenciais participantes das obrigações decorrentes das políticas e Diretivas das Autoridades de Saúde competentes;
- Estar disponível durante o evento e encaminhar casos suspeitos de infeção em coordenação com as autoridades de saúde locais e nacionais (Saúde 24);
- Prestar apoio a qualquer participante ou oficial e sua equipa em caso de infeção por COVID-19, nomeadamente no contacto com as respetivas famílias, articulando com hospitais ou outros serviços de saúde, por forma a assegurar a sua assistência.

O contacto telefónico e endereço de e-mail do Oficial COVID deverá ser informado a todos os participantes inscritos (Atletas e Staff), oficiais e voluntários antes da sua chegada ao Evento.

8.3 – Organização do Espaço Desportivo

- Relativamente a todos os espaços desportivos onde decorrerem Encontros ou Competições da PCAND serão solicitados e analisados previamente os respetivos Planos de Contingência próprios para a COVID-19;
- Será garantida a circulação de ar (arejamento do espaço) e promovida a ventilação dos espaços, designadamente antes do início dos jogos e no final de cada dia;

- Será assegurada a regular limpeza e higienização do espaço desportivo, sendo a desinfecção dos pisos de jogo e áreas envolventes realizada antes da competição iniciar e ao final do dia;
- Será delimitada e devidamente assinalada, sempre que possível, uma área exclusiva para cada delegação, para os oficiais e para os voluntários. Estas áreas deverão ser respeitadas por todos os participantes;
- As superfícies comuns para efeitos da competição serão desinfetadas (mesas de trabalho, equipamento, etc.);
- Quer nos pavilhões desportivos, quer nos Hotéis afetos às provas da PCAND, estarão disponíveis dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool;
- Poderá haver necessidade de limitar o número total de pessoas no pavilhão, restringindo o público durante as provas;
- É desaconselhada a utilização dos balneários do Pavilhão. Os atletas e praticantes não competitivos deverão apresentar-se já equipados;
- Serão identificadas e regularmente limpas e desinfetadas casas-de-banho (por género) para utilização exclusiva pelos participantes na Competição;
- Apenas deverão ser levados para o recinto desportivo a roupa e objetos pessoais estritamente indispensáveis;
- Os atletas deverão ser resguardados o mais possível, incluindo nas deslocações e no alojamento:
 - Evitando ajuntamentos à entrada/saída do Pavilhão ou nas áreas comuns;
 - Relembrando a necessidade de assegurar o distanciamento social.
- Durante a Competição, a circulação dos elementos das delegações participantes e colaboradores da PCAND deverá restringir-se aos espaços estritamente necessários para a realização da prova, a saber, o espaço desportivo, o local de realização das refeições e o espaço de alojamento;
- A deslocação entre os referidos espaços será realizada sempre a pé ou nos transportes oficiais dos clubes, de acordo com as diretrizes da DGS para a lotação dos mesmos;
- Sempre que possível, serão estabelecidos circuitos de acesso diferenciados para atletas/staff, equipas de arbitragem e demais elementos, bem como horários desfasados que permitam evitar aglomeração de participantes no mesmo espaço;

- Serão definidos previamente circuitos para circulação dentro dos pavilhões desportivos, procurando que, sempre que possível, a circulação se faça num único sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Cabe a todos os participantes lavar e desinfetar regularmente as mãos, seguir as regras de etiqueta respiratória, manter o distanciamento físico (preferencialmente 2m) e respeitar os circuitos de circulação dos espaços utilizados;
 - **Nota** – Os clubes devem assegurar que todos os seus atletas e acompanhantes desportivos estão sensibilizados para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

8.4 – Uso de máscara

- Durante a competição, no momento em que estão em prática desportiva, treinadores e acompanhantes desportivos devem manter a máscara a todo o tempo;
- Os atletas deverão manter a máscara enquanto estiverem dentro do recinto desportivo, sendo dispensados da sua utilização durante a prática desportiva, sendo, no entanto, recomendada a utilização de máscara e/ou viseira, sempre que possível;
- Caberá aos clubes informar previamente a PCAND dos casos excecionais e justificados da impossibilidade de utilização de máscaras dentro do recinto desportivo, devendo estes atletas utilizar, obrigatoriamente, viseira;
- Aconselha-se a que os Parceiros de Competição (dos atletas das classes BC1 e BC3) usem também viseira ou óculos durante o período de treino/competição. Desta forma, protegem os olhos e aumentam a proteção do rosto, em geral.

8.5 – Procedimentos a adotar no decurso da Competição

8.5.1 – Na chegada ao recinto desportivo

À entrada do recinto desportivo, terá lugar:

- Passagem por um tapete embebido em solução desinfetante, por onde todos, incluindo as cadeiras-de-rodas devem passar. Logo a seguir, deverão passar por um segundo tapete, para secar as rodas e os pés;
- Desinfecção da cadeira-de-rodas;

- Desinfecção das mãos com álcool gel (colocado à entrada do recinto).

Será ainda aconselhável a desinfecção de todo o material: para além do restante material de limpeza e desinfecção, serão igualmente facultados toalhetes específicos para limpeza das cadeiras a fim de não danificar os respetivos manípulos (a desinfecção das bolas de boccia é facultativa);

8.5.2 – Medidas específicas afetas às modalidades de Boccia e Boccia Sénior

Para além de todas as obrigações acima descritas (págs. 4 e seguintes) referentes a higiene e prevenção de transmissão de COVID-19, todos os participantes nas **Competições de Boccia e Boccia Sénior** da PCAND deverão:

- Chegar o mais próximo possível do início da atividade, garantindo a presença na câmara de chamada em tempo útil, e sair o mais rapidamente possível assim que terminar;
- Reduzir ao estritamente necessário o conjunto de bens a transportar para o espaço desportivo, por forma a reduzir as possibilidades de contágio;
- Cada atleta e respetivo acompanhante desportivo deverá manter o seu equipamento desportivo consigo, guardando-o sempre no mesmo local, dentro da zona dedicada à sua delegação, assegurando a sua regular desinfecção e não o partilhando com os colegas;
- Cada atleta deve marcar as suas bolas e só ele(a) e o(a) respetivo(a) acompanhante desportivo lhes deverão tocar.

Nota: Durante o jogo, o árbitro poderá ter de tocar nas bolas, por exemplo, quando saem de campo. Quando assim for, e dado que a bola fica fora, o Acompanhante Desportivo poderá limpar as bolas entre parciais e o árbitro deve desinfetar as mãos entre parciais.

8.5.2.1 – Procedimentos na Câmara de Chamada

- Sempre que possível, as competições terão câmara de chamada, sendo obrigatória a sua utilização;
- À entrada da câmara de chamada estará um tapete desinfetante e outro de secagem por onde passarão todos os elementos autorizados;
- Os atletas terão ao seu dispor um aspersor (borrifador) com desinfetante à base de Cloreto de Didecildimetilamónio e Álcool Isopropílico, que deverá ser utilizado em

todo o material do atleta e do assistente desportivo. Disponibilizaremos um desinfetante sem teor alcoólico para limpeza das **bolas de jogo, ainda que esta seja facultativa.**

NOTA - O procedimento de higienização do material que é trazido para a Câmara de Chamada não é opcional (a não ser no que se refere à limpeza das bolas de boccia). Ao atleta que se recuse a adotar esse procedimento será recusada a entrada na Câmara de Chamada (esta disposição será incluída no regulamento específico de cada prova).

8.5.2.2 – Procedimentos em Campo

Atletas e Acompanhantes Desportivos e/ou Treinadores deverão:

- Higienizar o material que utilizam nos jogos antes de cada jogo, no fim de cada jogo e sempre que possível enquanto joga;
- Lavar as mãos com sabão ou gel de base alcoólica antes e depois de jogar;
- Manter distanciamento social, inclusive momentos de descanso ou indicações técnicas;
- Evitar tocar na cara enquanto o jogo decorre ou em qualquer circunstância, depois de tocar numa bola ou outro equipamento. Se o tiver que fazer, deverá higienizar primeiro, as mãos;
- Limitar a entrada na zona de jogo às pessoas indispensáveis, nos termos informados pela PCAND;

Em **competição individual de boccia e boccia sénior:**

- Os atletas devem ocupar, como habitualmente, as casas de lançamento 3 e 4. No entanto, cada atleta só está na sua casa de lançamento quando for a sua vez de jogar, sendo obrigado a recuar para fora do campo na vez do adversário, nos termos das alterações às regras constantes do Anexo 2 deste Plano.
- Os boletins de jogo não serão assinados pelos jogadores, ou a seu rogo. Apenas os oficiais o farão. O árbitro solicitará aos atletas que confirmem oralmente a aceitação do resultado;
- No final do jogo, após cumprimento de todos os procedimentos, o árbitro conduzirá os jogadores para a zona social atribuída às respetivas delegações.

À PCAND compete:

- Reduzir as trocas de campos às estritamente necessárias (árbitros e marcadores mantêm-se no mesmo, sempre que possível);
- Assegurar ao Delegado Técnico, árbitros e marcadores o seu equipamento pessoal de proteção;
- Garantir, na mesa de cada campo de jogo, a existência de um dispensador de álcool gel para os marcadores e um aspersor com desinfetante, apenas para ser utilizado pelo árbitro, caso haja necessidade.

8.5.2.3 – Procedimentos Específicos da Arbitragem de Boccia e Boccia Sénior

- A cada árbitro será entregue, no início da competição, material de arbitragem de utilização exclusiva e intransmissível;
- Para sua proteção, aos árbitros será pedido que utilizem máscara e, se assim o entenderem, viseira a todo o tempo durante os jogos;
- Na Câmara de Chamada, após higienização por parte dos atletas/assistentes/treinadores, o árbitro deverá seguir os procedimentos estabelecidos nas Regras de Boccia, mantendo distanciamento social;
- Quando o árbitro tiver de realizar verificação de bolas, deverá higienizar o material usado para verificação e as mãos e proceder desta forma antes da verificação de cada lado;
- No caso de o árbitro ter de levar atletas para e/ou a campo, deverá higienizar as mãos antes e depois do procedimento;
- Durante o jogo, o árbitro deverá higienizar as mãos sempre que considerar necessário e dar tempo ao atleta para o fazer, se assim o solicitar, sempre que o árbitro lhe entregue “em mão” uma bola.

Tudo o que não foi mencionado relativo a regras, permanecerá inalterado.

9. Avaliação

O presente plano será reavaliado, analisado e atualizado sempre que a situação o aconselhar. Esta análise irá permitir melhorar o Plano de Contingência e a capacidade de resposta a situações de crise que possam ocorrer no futuro.

Aprovado na Reunião de Direção da PCAND de 29 de Outubro de 2021

Realizado com os contributos de:

- Classificadores Médico-Desportivos da PCAND;
- Comissões Técnicas de Boccia e de Boccia Sénior;
- Seleção Nacional de Boccia;
- Comissão de Arbitragem da PCAND;
- Inquérito aos Associados;
- Protocolo COVID-19 da BISFed.

ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube e a PCAND, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, pela PCAND ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

_____ de _____ de 202__

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

ANEXO 2 – Alteração às Regras de Competição de Boccia e Boccia Sénior para reduzir o risco de contágio por COVID-19

1. Quando não estiverem na sua vez de lançar, os atletas são obrigados a distanciar-se 1,5m dos outros jogadores.

Para manter a distância de 1,5m entre atletas durante a jogada, o lado que não vai lançar TEM de estar fora da sua casa de lançamento.

Para tal, é permitido aos jogadores que recuem para fora do campo para os espaços designados - por ex.º, para trás da linha de fundo da casa de lançamento (rodas em cima da linha) (atrás da sua casa).

- Se receberem a indicação do árbitro para se afastarem mais, os jogadores e/ou parceiros de competição terão de obedecer [Regra 10.5.1].
- Se um jogador na sua vez de lançar desejar lançar do fundo da sua casa de lançamento, então o jogador que não está na sua vez deve afastar-se ainda mais para manter a distância física adequada do jogador que está a lançar. Quando a ordem de lançamento alterna, o lado que acabou de lançar deve deixar a sua casa e o lado que irá lançar ocupar novamente a sua casa de lançamento.
- Na competição individual BC3, recuar implicará igualmente afastar o respetivo material por forma a não criar entraves à jogada do adversário.

Os jogadores devem ser cuidadosos ao mover-se por forma a não distrair o lado adversário. À medida que saírem da sua casa de lançamento durante o tempo do adversário, devem mover-se rápida e cuidadosamente e não entrar numa casa ocupada pelo lado que está a lançar.

Depois de um jogador ter lançado, o árbitro mostra a raquete ao lado que lançará de seguida. O Árbitro espera até que o lado que não vai lançar se posicione atrás da linha de fundo da casa de lançamento e continua a mostrar a raquete. Quando o lado que vai lançar tiver dentro da casa de lançamento (incluindo as quatro rodas), o árbitro mostra a raquete ao marcador. *Se, na opinião do árbitro, há interrupção deliberada por parte do lado que não está a lançar ao sair da sua casa de lançamento, aplicar-se-á a regra 15.7.1.*

Assim que o árbitro tiver mostrado a raquete ao lado que vai lançar, se este lado decide entrar em campo para ver o jogo, ou se, em jogo individual BC3 ou de Pares BC3, o lado decide orientar a calha a partir de uma casa de lançamento vazia sem entrar primeiro na sua própria casa de lançamento, o árbitro mostrará a raquete imediatamente ao cronometrista. Nestas

duas situações, não será necessário esperar que o lado tenha as quatro rodas dentro da sua casa de lançamento [Regra 14.3].

2. Possibilidade de Atribuição de tempo extra

O árbitro pode alargar o período de 1 minuto entre parciais se necessário, até um máximo de 30 segundos extra, para garantir que todos os jogadores têm tempo de ocupar os seus devidos lugares antes do próximo parcial começar. **Qualquer tempo extra entre parciais fica ao critério do Árbitro.**

Se o Árbitro for da opinião que os jogadores estão a tomar mais tempo do que precisam para se posicionarem, aplicar-se-á a regra 15.9.4.

Jogadores que usam cadeiras-de-rodas manuais

Considerando os jogadores que utilizam cadeiras-de-rodas manuais e não são elegíveis para terem um Assistente Desportivo em campo, ou aqueles que têm Assistente Desportivo, mas cuja comunicação é mais demorada, podem continuar em desvantagem em relação aos jogadores em cadeira-de-rodas elétrica.

Para compensar tal desvantagem, são introduzidas as seguintes alterações:

3. Assistentes COVID

3.1. Os Atletas BC2, BC3 e BC4 podem ser acompanhados por um Assistente COVID em campo. Se os atletas declinarem esta possibilidade, as suas tarefas serão desempenhadas pelo Árbitro ou pelo Fiscal de Linha.

3.2. Os Assistentes COVID sentam-se atrás das casas de lançamento 1 e 6.

3.3. Não haverá comunicação do Assistente Desportivo ou do Assistente COVID para o jogador [Regra 16.1] e se um Assistente COVID estiver a movimentar um jogador para dentro da casa e, na opinião do Árbitro, estiver a posicionar a cadeira-de-rodas sem qualquer indicação do jogador, aplicar-se-á a Regra 15.6.3.

4. Papel do Assistente COVID

4.1. O papel do Assistente COVID será:

- Apoiar o jogador a sair ou entrar na casa de lançamento;
- Recolher a bola-alvo e bolas mortas quando necessário;

- Assistir os jogadores que utilizam cadeira-de-rodas manual a movimentarem-se em campo para qualquer lugar.
- 4.2. O jogador não precisa de dar indicações ao Assistente COVID para o/a mover – quando o Árbitro indicar que o lado a lançar mudou, o Assistente COVID pode ajudar o jogador a movimentar-se.
 - 4.3. Ao regressar do campo para a casa de lançamento, o Assistente COVID deve sair da casa imediatamente.
 - 4.4. Um jogador não pode pedir ao Assistente COVID que o mova para um ponto específico dentro da casa de lançamento. *Se, na opinião do Árbitro, o Assistente estiver a posicionar a cadeira-de-rodas (quer com ou sem qualquer indicação do jogador), aplicar-se-á a Regra 15.5.5.*

5. Para jogadores com Assistente Desportivo

- 5.1. Para Atletas BC1, BC3, Pares BC3 e Equipas BC1-BC2, a recolha das bolas, incluindo a Bola-alvo, deve ser feita pelos seus Assistentes Desportivos.
 - 5.2. Quando o Árbitro indica que o lado que não está a lançar vai lançar de seguida, o Assistente Desportivo pode movimentar o seu jogador para dentro ou fora da casa SEM indicação por parte do seu jogador.
 - 5.3. Um Parceiro de Competição BC1 pode entrar na casa ao ver o sinal do Árbitro para o outro lado lançar.
 - 5.4. Um Operador de Calha pode movimentar o jogador quando virem o outro lado a preparar-se ou se receberem indicação do Árbitro nesse sentido.
6. Para jogadores BC1 que usem uma cadeira-de-rodas manual, quando o jogador deseja movimentar-se em campo, o Parceiro de Competição pode ajudá-lo a movimentar-se para qualquer lugar.
 7. Para jogadores BC3 que usem uma cadeira-de-rodas manual, quando o jogador deseja movimentar-se em campo, o Assistente COVID pode ajudá-lo a movimentar-se para qualquer lugar.
 - 7.1. Ao regressar do campo para a casa de lançamento, o Assistente COVID deve sair da casa imediatamente.
 - 7.2. Um jogador não pode pedir ao Assistente COVID que o mova para um ponto específico dentro da casa de lançamento.

O Assistente Desportivo deve igualmente apanhar as bolas do jogador entre parciais. O Árbitro nunca deve tocar nas bolas com as suas mãos durante os jogos. O Assistente Desportivo pode apanhar a bola-alvo e as bolas mortas quando necessário.

Os campos deverão ser rodeados por separadores, se possível; se uma bola sair de campo será declarada 'Fora' pelo árbitro, mas permanecerá junto ao separador onde ficaram retidas até ao final do parcial, por forma a evitar que o Árbitro toque nas bolas.

Caso a bola regresse para dentro de campo ao bater no separador, o Árbitro deverá afastá-la da área de jogo.

NOTA: Durante o jogo, se um Árbitro tiver de tocar numa bola (por ex.º, para medições), o Assistente Desportivo ou Assistente COVID podem limpar as bolas entre parciais e o Árbitro terá de desinfetar as suas mãos imediatamente após as medições.

Tempo Extra na Câmara de Chamada - A Câmara de Chamada pode abrir 15 minutos antes da hora oficial, por decisão do Delegado Técnico.

Verificação de Equipamento:

- Bolas: Antes da Verificação: As bolas devem ser vistas como tendo sido limpas/desinfetadas antes da verificação.
- Equipamento: Todo o equipamento deve ser limpo/desinfetado antes do início de cada verificação.
- As pessoas que procedam à pesagem da bola devem desinfetar as suas mãos pré e após a verificação das bolas de cada atleta.
- As pessoas que efetuem o roll test e o teste de circunferência devem desinfetar as mãos pré e após a verificação das bolas de cada atleta.
- Verificação das bolas: As bolas serão verificadas da forma habitual, observando o distanciamento físico.
- Calhas: Antes da Verificação: o chão da casa deve ser limpo/desinfetado entre verificações.
- Verificação da calha: Tal como na verificação habitual (a pessoa que verifica não tem necessidade de tocar na rampa), observando o distanciamento físico. O Assistente Desportivo vai colocar os autocolantes na calha, sob orientação do Árbitro que está a fazer a verificação.

- Verificação das cadeiras-de-rodas: Antes da Verificação: Limpar/desinfetar o equipamento de medição entre verificações. As verificações serão realizadas pelo Assistente Desportivo ou Assistente COVID sob a orientação do Árbitro responsável, observando-se o distanciamento físico. O Assistente Desportivo/Assistente COVID irá fixar o autocolante na cadeira-de-rodas sob a orientação do Árbitro que realiza a verificação.
- Se necessário, será concedido um prazo adicional para a realização das verificações de equipamento.

Campo de jogo

- Oficiais, Treinadores, Assistentes Desportivos e Assistentes COVID devem usar sempre máscara.
- Os atletas devem usar máscara dentro do pavilhão, mas podem remover a máscara enquanto jogam. No entanto, o uso de uma máscara ou viseira em todos os momentos é altamente recomendado.
- Operadores de Calha e Parceiros de Competição BC1 são aconselhados a usar viseira ao competir/treinar.

Tudo o que não foi mencionado relativo a regras, permanecerá inalterado.