



**ANM**

## **PLANO CONTINGÊNCIA ANMAD - **COMPETI O****

### **COVID-19: NORMATIVAS A IMPLEMENTAR NO FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS COM VISTA   REABERTURA DAS COMPETI OES POR PARTE DA ASSOCIA O DE NATA O DA MADEIRA**

---

1. O utente deve ser conhecedor do manual de utiliza o das piscinas elaborado pela Dire o Regional do Desporto;
  2. O utente deve ser conhecedor do plano de contingência para a utiliza o das piscinas elaborado pela Dire o Regional do Desporto;
  3. O utente está ciente que todas as medidas constituídas não eliminam o risco de contágio. Apenas constituem uma estratégia de redu o do risco.
- 

#### **A) GESTÃO DO ESPAÇO DESPORTIVO - COMPETI O**

- 1.) Assegurar o distanciamento de pelo menos dois metros fora do plano de água, como por exemplo na rece o, espaços de circula o, acesso às casas de banho, deque da piscina, entre outros. Especial aten o para os espaços de espera, exteriores/arredores ao complexo desportivo;
- 2.) A entrada de um clube/arbitragem no complexo desportivo é feita apenas uma vez e sob orienta o 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 organiza o no complexo durante a sessão de provas (duas horas e quinze minutos). Ou seja, tal como acontece nos treinos, o grupo entra e sai todo de uma vez. Salvo alguma urgência devidamente justificada;
- 3.)   obrigatório o treinador, o árbitro e os membros da organiza o utilizarem máscara durante toda a sessão;
- 4.)   obrigatório o nadador utilizar a máscara fora do plano de  gua. A máscara apenas   retirada quando o nadador entra no plano de  gua;
- 5.) Troca de calçado adequado (ex. chinelos) logo   entrada do complexo e desinfe o das mãos. Um nadador/treinador/árbitro de cada vez, mantendo a distância social de dois metros. O mesmo acontece   saída do complexo desportivo, sob orienta o do responsável do grupo;



- 6.) Respeitar as áreas de circulação de entrada e saída das instalações. Os treinadores e os árbitros responsáveis deverão acompanhar o seu grupo à entrada e saída do complexo desportivo;
  - 7.) Será proibida a entrada de público. A competição acontece à porta fechada. O complexo desportivo é encerrado após 30 minutos da sua abertura:
    - As portas fecham: 08h15 | 11h00 | 15h15 | 18h00
  - 8.) Os balneários estão encerrados. Os nadadores devem proceder à troca de roupa na zona do seu clube, no deque da piscina ou nas bancadas;
  - 9.) As casas de banho estão disponíveis;
  - 10.) É proibida a troca de roupa dentro das casas de banho;
  - 11.) Cada clube deve-se reservar à sua zona nos tempos de espera (tempo em que o nadador não está a nadar ou a competir). Evitar andar nas zonas comuns e de maior aglomeração, como são exemplo, os espaços de circulação;
  - 12.) Haverá zonas/espacos para os nadadores colocarem os seus pertences (ex.: uma cadeira nas bancadas). É obrigatório manter o distanciamento social de DUAS cadeiras entre os nadadores, quer seja nas bancadas ou nas cadeiras da zona do deque. Ou seja, deve-se manter DUAS cadeiras vazias entre os nadadores (no mínimo).
- 

## **B) PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO: NADADOR e TREINADOR**

- 1.) Cada SESSÃO deverá ter uma duração máxima de duas horas e quinze minutos:
  - 1.1.) Período de Aquecimento: 30 minutos + 15 minutos;
  - 1.2.) Período de Competição: 1 hora e 30 minutos;
  - 1.3.) Período de Desinfeção: 30 minutos.
- 2.) PERÍODO DE AQUECIMENTO: Varia entre 2 a 5 nadadores por pista, dependendo da fase do desconfinamento (tabela F., página 6). O número de nadadores por pista será indicado em cada regulamento de prova. O nadador deve manter o distanciamento social dentro do plano de água. O treinador não pode retirar a máscara;
- 3.) TEMPOS DE ESPERA (tempo em que o nadador não está a nadar ou a competir): É obrigatório o uso da máscara. Devem ser feitos sempre a sua zona, na zona do seu clube, no seu espaço (cadeira), e nunca nos espaços de circulação ou no deque da piscina;



- 4.) CÂMARA DE CHAMADA:** Haverá duas zonas (espaços) de chamada. As zonas serão organizadas por serie e delimitadas por barreiras. Assegurar o distanciamento de pelo menos dois metros entre nadadores. Não haverá cadeiras na câmara de chamada para os nadadores. O nadador tem que se apresentar com a máscara;
- 5.) SERIES:** Serão utilizadas entre 6 a 10 pistas, dependendo do número de elementos da equipa de arbitragem. Não haverá cadeiras junto aos blocos de partida para os nadadores. Apenas para os elementos da equipa de arbitragem. Cada pista terá dois cestos para que o nadador possa deixar os seus pertences enquanto compete;
- 6.) CIRCULAÇÃO:** Como normalmente acontece, entrada pela câmara de chamada e saída pela pista “zero”. Após a sua prova, o nadador dirige-se diretamente à sua zona,   zona do seu clube, e l  permanece até   sua próxima prova ou até ao final da sessão;
- 7.) DESCONTRAÇÃO:** Não haverá piscina / período de descontração. A não ser que o regulamento indique ao contrário, dependendo disso da fase de desconfinamento;
- 8.) MATERIAL DESPORTIVO** (fatos de competição, toucas, óculos de natação, etc.): É proibida a troca de material desportivo entre nadadores, treinadores e ambos;
- 9.) RITMO DA SESSÃO:** O ritmo do evento será reduzido e/ou ajustado   duração da sessão, de forma a rentabilizar o tempo de descanso do nadador. Será controlado pela equipa de arbitragem com o objetivo de todos os nadadores estarem fora do complexo antes final das duas horas e quinze minutos de sessão;
- 10.) RESULTADOS:** Serão apenas dispostos *online*, a partir do site da Associação de Natação da Madeira <[anatacaodamadeira](http://anatacaodamadeira.com)> ou <[swimrankings](http://swimrankings.com)>. A classificação das provas é independente em cada sessão. Não haverá classificação geral;
- 11.) TREINADOR:**   obrigatório utilizar a máscara durante toda a sessão;
- 12.) TREINADOR / RESPONSÁVEL DO GRUPO:** Deve assegurar que os seus nadadores cumprem todos os procedimentos, sendo exemplar na aplicação dos mesmos. Deve assegurar que todos os nadadores estão prontos para sair antes de proceder à saída do grupo (todo) do complexo desportivo. O atraso de uma sessão compromete o início da próxima;
- 13.) NADADOR:** Não pode repetir sessões;
- 14.) ESPETÁCULO DESPORTIVO:** Será reduzido ao máximo o número de elementos da organização. Não deverá haver locução, *speaker*, etc.

### **C) PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO: *ARBITRAGEM***

- 1.) Dependendo da fase de desconfinamento, a equipa de arbitragem poderá ser reduzida até metade (no máximo). O número de pistas (em competição) e as suas funções serão ajustadas ao seu número;
- 2.) Entram e saem do complexo desportivo todos juntos, 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, todos juntos, 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;
- 3.) Troca para calçado adequado logo à entrada do complexo e desinfeção das mãos. O mesmo acontece na saída. Todo o processo repete-se na sessão seguinte;
- 4.) É obrigatório utilizar máscara durante toda a sessão, incluindo na sala de arbitragem;
- 5.) Fora das suas funções, a equipa de arbitragem deve-se reservar à sua zona, ao seu espaço (cadeira), na sala normalmente utilizada. É obrigatório manter o distanciamento social de UMA cadeira entre os elementos da arbitragem (no mínimo);
- 6.) Algumas cadeiras serão distribuídas para determinadas funções (câmara de chamada, juiz de pista, entre outros). Estas cadeiras são intransmissíveis. Serão entregues pela organização na sala de arbitragem. Após cada sessão, é da responsabilidade do árbitro trazer a cadeira novamente para a sala de arbitragem;
- 7.) Os cronómetros serão disponibilizados pela organização, como normalmente acontece, e desinfetados após cada sessão;
- 8.) Haverá fichas de cronometragem organizadas por pistas, não por serie. Estas fichas são entregue ao delegado da prova durante o período de aquecimento, na sala de arbitragem;
- 9.) Os programas serão distribuídos pela organização, como normalmente acontece. Os programas serão impressos por sessão, logo, são deitados ao lixo após a conclusão de cada sessão;
- 10.) Uma vez que o período de aquecimento tem a duração de 30 minutos, a equipa de arbitragem deve-se reunir logo na abertura do complexo desportivo, devendo ser a primeira equipa a entrar, juntamente com o diretor de prova.

**D) PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO: ORGANIZAÇÃO / DIREÇÃO TÉCNICA**

1.) A organização deverá estar reduzida a dois elementos:

1.1.) Diretor de Prova/secretariado;

1.2.) Responsável pelo sistema eletrónico (*Swiss-Timing*).

2.) O diretor de prova é o primeiro elemento a entrar e o último elemento a sair do complexo desportivo após cada sessão;

3.) O diretor de prova entrega na receção uma ficha a indicar o número de elementos presentes em cada uma das equipas (clube/arbitragem), assim como o número total de elementos presentes em cada sessão;

4.) O diretor de prova assegura que o responsável de cada equipa controla os seus elementos durante todo o procedimento do plano de contingência;

5.) O diretor de prova tem a capacidade e a autonomia para convidar a sair do complexo qualquer elemento ou equipa que não proceda segundo o plano de contingência;

6.) Apenas o diretor de prova e o responsável pelo sistema eletrónico podem permanecer dentro do complexo durante o período de desinfeção (30 minutos), para fins organizativos (ex. tratamento de resultados, preparação da sessão seguinte, etc.).

**E) PERÍODO DE COMPETIÇÃO: JORNADA & SESSÃO** (exemplo):

		AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
Manhã	JORNADA ÚNICA / 1. <sup>a</sup> SESSÃO	07h45 – 08h15	08h30 – 10h00
	JORNADA ÚNICA / 2. <sup>a</sup> SESSÃO	10h30 – 11h00	11h15 – 12h45
Tarde	JORNADA ÚNICA / 3. <sup>a</sup> SESSÃO	14h45 – 15h15	15h30 – 17h00
	JORNADA ÚNICA / 4. <sup>a</sup> SESSÃO	17h30 – 18h00	18h15 – 19h45

**OBSERVAÇÃO:** As sessões serão organizadas de preferência por escalão. Equipas pequenas (até 6 nadadores) poderão se concentrar numa só sessão, ignorando assim o escalão de cada nadador. A organização tem a capacidade e a autonomia para alterar qualquer equipa / nadador de uma sessão para outra, de forma a equilibrar o número de utentes em cada uma das sessões.

**F) TABELA DE DESCONFINAMENTO: FASES**

<b>FASE</b>	<b>N.º DE NADADORES</b>	<b>N.º DE ELEMENTOS DA ÁRBITRAGEM</b>	<b>OUTROS ELEMENTOS</b> (treinadores, organização, etc.)	<b>TOTAL</b> (p/sessão)
<b>I</b>	<b>20</b> (3 provas ind. p/ sessão)	<b>14</b> (6 pistas) 1 p/ pista aquecimento	<b>10</b> , sensivelmente (2 organização + 8 treinadores)	<b>44</b>
<b>II</b>	<b>40</b> (3 provas ind. p/ sessão)	<b>14</b> (6 pistas) 2 p/ pista aquecimento	<b>10</b> , sensivelmente (2 organização + 8 treinadores)	<b>64</b>
<b>III</b>	<b>60</b> (2 provas ind. p/ sessão)	<b>14</b> (6 pistas) 3 p/ pista aquecimento	<b>10</b> , sensivelmente (2 organização + 8 treinadores)	<b>84</b>
<b>IV</b>	<b>60</b> (3 provas ind. p/ sessão)	até <b>28</b> (8 a10 pistas) 3 p/ pista aquecimento	<b>10</b> , sensivelmente (2 organização + 8 treinadores)	<b>98</b>
<b>V</b>	<b>80</b> (3 provas ind. p/ sessão)	até <b>28</b> (8 a10 pistas) 4 p/ pista aquecimento	<b>10</b> , sensivelmente (2 organização + 8 treinadores)	<b>118</b>
<b>VI</b>	<b>100</b> (3 provas ind. p/ sessão)	até <b>28</b> (8 a10 pistas) 5 p/ pista aquecimento	<b>10</b> , sensivelmente (2 organização + 8 treinadores)	<b>138</b>

**NOTA 1:** Dependendo da fase de desconfinamento, os períodos de aquecimento com mais de um nadador por pista funcionará em sistema de rotação (ex. vai na pista “1” e vem na pista “0”). A não ser que o regulamento de prova indique ao contrário.

**NOTA 2:** O número de nadadores propostos está condicionado aos períodos de maior aglomeração: Período de aquecimento e zonas comuns (espaços de circulação, bancadas, câmara de chamada, etc.);

Pela ANMAD, Diretor Técnico Regional

Vítor Pereira