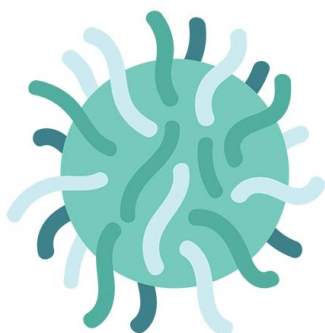


PLANO DE AÇÃO NA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS



**EVENTOS RUNPORTO/PAC - PORTO
ANTISTRESS CLUBE**

runporto.com
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS, LDA

P PORTO
A ANTISTRESS
C CLUBE

ÍNDICE

Introdução.....	pág. 3
Objetivos gerais.....	pág. 5
Sintomas, tratamento e vacina	pág. 5
Definição de caso	pág. 6
Medidas a adotar nos eventos.....	pág. 8
Conferência de imprensa	pág. 9
Antes da corrida	pág. 11
1. As inscrições.....	pág. 11
2. Levantamento dos dorsais e kit de participante	pág. 11
No dia da corrida.....	pág. 12
1. Chegada ao local do evento.....	pág. 12
2. A Partida	pág. 13
3. Durante a corrida.....	pág. 14
4. Após passar a Meta.....	pág. 14
5. O pódio	pág. 15
6. A imprensa	pág. 16
O regresso a casa	pág. 16
Divulgação de informação	pág. 17
Higiene e desinfeção do local	pág. 19
A terminar	pág. 22

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

O Mundo foi atingido por um vírus de fácil propagação e com morbilidade e mortalidade agravadas em alguns grupos etários, especialmente se portadores de doenças crónicas.

Na ausência de vacina, as medidas preventivas (distanciamento social, lavagem frequente das mãos com sabão, não tocar na face com as mãos, etiqueta respiratória, entre outros) são fundamentais para prevenir a propagação do vírus.

O aglomerar de pessoas, como acontece nas corridas de atletismo, é um fator preocupante, pelo que o rigor deve assistir a todos que na corrida participam, incluindo o pessoal de apoio e assistência.

Atualmente, só é possível realizar e participar em corridas se houver medidas muito restritivas, sendo algumas incómodas, mas a alternativa é não desfrutar das corridas pela sua não realização.

A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube criaram este regulamento de participação nas corridas, o qual deve ser integralmente cumprido, sob pena de responsabilização individual pelo incumprimento e risco de impedimento de participação na corrida. A participação na corrida implica a leitura prévia deste regulamento, a sua aceitação e o cumprimento integral. Quer as medidas obrigatórias quer as recomendações, têm o objetivo de assegurar que os participantes, voluntários e staff, estejam nas melhores condições de segurança, impedindo cadeias de contágio.

A prioridade é garantir a segurança de todos os envolvidos com medidas exequíveis e que permitam a realização dos eventos com sucesso. A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube querem proteger todos os participantes nas corridas, pelo que necessita da ajuda de todos, através do cumprimento das regras estabelecidas.

A finalidade deste plano é, assim, minimizar o risco de aparecimento de novos casos de infeção por COVID-19 durante as corridas.

Este manual foi realizado em estrita colaboração com as entidades internacionais reguladoras do atletismo. A World Athletics criou um grupo de trabalho com o intuito de elaborar um manual de boas práticas para os eventos com Labels internacionais, como é o caso dos eventos Runporto/PAC – Porto Antistress Clube.

A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube estão em permanente contacto com os vários parceiros internacionais, numa partilha intensa de estudos e novas ideias a adoptar, sempre com o intuito de que os eventos desportivos de massas se possam realizar sem colocar em causa a segurança dos participantes e todos os envolvidos na organização.

OBJETIVOS GERAIS

Com este Plano de Ação na prevenção da transmissão do coronavírus nos eventos, a Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube pretendem atingir os seguintes objetivos:

1. Informar o universo de pessoas que participa e colabora diretamente nos eventos sobre a pandemia COVID-19 e as formas de mitigar o seu impacto;
2. Criar condições técnicas baseadas nas orientações das entidades competentes para que os eventos evoluam em segurança e tranquilidade.

SINTOMAS, TRATAMENTO E VACINA

A Organização Mundial de Saúde designou a doença provocada pelo coronavírus (SARS-CoV-2) como COVID-19.

1. Sinais e sintomas mais frequentes da doença

Febre, tosse, falta de ar, dores de cabeça, fadiga e dores musculares. A diarreia e os vômitos também podem ocorrer, assim como a alteração do olfato (cheiro). Nos casos graves há pneumonia com dificuldade (insuficiência) respiratória, falência dos rins e de outros órgãos, podendo terminar em morte (em Portugal será, neste momento, de cerca de 3,5% dos infetados).

2. Tratamento

Não há tratamento específico, apenas existe tratamento sintomático e de suporte, principalmente à função pulmonar.

3. Vacina

Ainda não existe neste momento, sendo que se admite que poderá chegar apenas durante o ano de 2021.

DEFINIÇÃO DE CASO

(De acordo com Norma N.º 004/2020 da DGS, atualizada a 23 de março de 2020)

Definição de **caso suspeito**: todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19.

Definição de **caso confirmado**: caso com confirmação laboratorial de infeção por SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.



Definição de contacto

Pessoa com alto risco de exposição

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de equipamento de proteção individual)
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (exemplo: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos

DEFINIÇÃO DE CASO

- Viagem com um caso confirmado de COVID-19:
 - Numa aeronave:
 - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente)
 - Companheiros de viagem do doente
 - Prestação direta de cuidados ao doente
 - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente
 - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo
 - Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente
 - Partilha da mesma cabine com o doente
 - Prestação direta de cuidados ao doente
 - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

Pessoa com baixo risco de exposição (contacto casual):

- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19;
- Contato frente a frente a uma distância superior a 2 metros / durante menos de 15 minutos.

MEDIDAS A ADOTAR NOS EVENTOS

CONFERÊNCIAS DE IMPRENSA

A Conferência de Imprensa de apresentação da corrida ocorre numa data anterior à realização do evento. É um momento que reúne várias pessoas e entidades. Desta forma, é necessário definir algumas orientações para prevenir a possível mitigação do vírus nesta ocasião. A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube irão estabelecer as seguintes normas:

- Deverá ser um local amplo e naturalmente bem ventilado, devendo-se evitar a refrigeração ar condicionado, ou a existir, preferencialmente com filtros HEPA;
- Deverá ser bastante criteriosa a elaboração da lista de convidados;
- O número de convidados, incluindo os elementos da imprensa, deverá ser igual ao número de assentos disponíveis;
- As cadeiras deverão estar espaçadas de pelo menos metro e meio;



- Todos os presentes deverão abster-se de cumprimentos onde exista contacto físico, assim como deverão usar obrigatoriamente máscara, sendo o uso de viseira facultativo;
- A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube disponibilizam máscaras, luvas e líquido desinfetante aos convidados;
- Os intervenientes na sessão apenas poderão tirar corretamente a máscara para discursar em local próprio, que estará pelo menos a dois metros de distância dos presentes. A mesma deverá ser colocada após a conclusão da intervenção;
- O uso de luvas é facultativo;
- Para sua própria proteção, os presentes deverão evitar tocar a cara com as mãos;

CONFERÊNCIAS DE IMPRENSA

- Apenas serão permitidos alguns segundos sem máscara para uma foto coletiva das personalidades sentadas na mesa de honra. Os colaboradores da Runporto/PAC – Porto Antistress Clube irão coordenar este momento;
- Poderão ser realizadas fotos individuais sem máscara ou viseira por períodos muito breves, desde que se mantenha a distância mínima de dois metros das restantes pessoas;
- Apenas serão disponibilizados líquidos em embalagens seladas e bolos ou biscoitos ensacados. Os detritos deverão ser lançados de imediato nos caixotes de lixo e não colocados sobre as mesas ou outros locais;
- Os presentes no final da cerimónia devem colocar as máscaras e luvas diretamente nos recetáculos referenciados por cartaz.



ANTES DA CORRIDA

1. As inscrições

As inscrições para os eventos deverão ser todas realizadas online, através do site da organização.

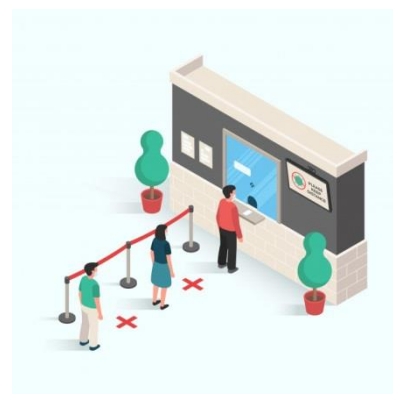
No momento da inscrição, o candidato a participar na corrida deve obrigatoriamente responder a duas questões:

- a) Está infetado pelo coronavírus? Sim ou não?
- b) Nos últimos 14 dias esteve em contacto direto com pessoa doente ou portadora do coronavírus? Sim ou não?
 - o Se sim, a organização poderá solicitar a apresentação de resultado de teste COVID-19 realizado nos últimos 5 dias, que deverá ser obrigatoriamente apresentado sob pena de não ser aceite a inscrição.

2. Levantamento dos dorsais e kit de participante

A organização definirá como habitualmente um local para levantamento dos dorsais. Para que este momento ocorra com a devida segurança, a Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube definiram as seguintes regras:

- As filas de acesso aos balcões deverão ter um corredor com 2 metros de largura, no qual estão assinalados distanciamentos de 2 metros entre as pessoas da fila (assinalado no chão). Todos os participantes são obrigados a cumprir a distância de segurança;
- Os balcões de atendimento ao público serão equipados com uma protecção de acrílico;
- O uso de máscara é obrigatório (e o uso de viseira facultativo) para os participantes e para os elementos da organização no momento do levantamento dos dorsais/sacos;
- Os elementos da organização nos balcões garantem não estar infetados ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias;
- Os elementos da organização nos balcões devem usar luvas, as quais deverão ser mudadas frequentemente de acordo o movimento de pessoas;
- As inscrições efectuadas nesse dia só poderão ser realizadas por pagamento electrónico ou MB Way.
- Aquando da receção do saco, o participante deve confirmar a existência também de uma máscara de oferta (nota: a organização não fornece viseiras);
- Não serão aceites devoluções ou trocas de equipamento após o abandono do local de entrega dos dorsais/sacos.

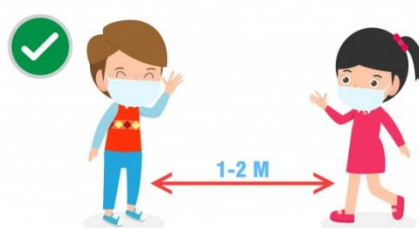


NO DIA DA CORRIDA

1. Chegada ao local do evento

No dia do evento, a Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube pretendem que sejam executadas as seguintes recomendações.

- A organização aconselha que os corredores, ou outros, com tosse, febre, dificuldade respiratória, diarreia ou outros sinais/sintomas do COVID-19, não se desloquem até ao local da corrida: é um dever de cidadania a denúncia destas pessoas;
- Os elementos da organização e os participantes devem chegar ao local da corrida com as máscaras colocadas na face, cobrindo o nariz e a boca. As máscaras são previamente entregues aos participantes aquando do levantamento dos dorsais e kit de participante. No entanto, exclusivamente durante a corrida, as viseiras podem substituir as máscaras.
- O uso de luvas é facultativo;
- Haverá controlo de temperatura obrigatório, previamente ao início da corrida, com termómetro *contactless*;
- Os cumprimentos através de abraços, apertos de mão, beijos ou outro modo de contacto físico são altamente desaconselhados;
- Os sanitários portáteis existentes na zona de partida da corrida são lavados e desinfetados com muita frequência;
- Durante o aquecimento realizado antes da partida da corrida é obrigatório o uso de máscara ou de viseira. No entanto, aconselha-se algum distanciamento no sentido de evitar o contacto físico;



NO DIA DA CORRIDA

- Será criada uma zona de isolamento localizada junto da partida/meta da corrida equipada com equipamento médico apropriado. Esta zona será utilizada para colocar todos os indivíduos que apresentem sintomas a aguardar confortavelmente pelo transporte apropriado para o hospital. Este local estará equipado com casa de banho própria, água e alimentos;
- Solicita-se a todos os participantes a maior atenção aos conselhos que serão frequentemente transmitidos pelo *speaker* da prova.

2. A partida

No momento da partida da corrida, normalmente os participantes estão mais concentrados e com menor distância entre si. Por esse motivo, serão implementadas as seguintes normas:

- No momento da partida é obrigatório o uso de máscara ou de viseira, a qual poderá ser retirada durante a corrida apenas quando houver distanciamento físico entre os participantes.



- A abertura das câmaras de chamada para a partida da corrida será feita quando faltarem apenas 10 minutos para o tiro de partida. Segundo o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças existe um maior risco de contágio quando uma pessoa infectada está a menos de 2 metros de distância por um período superior a 15 minutos. Caso contrário o risco é considerado baixo;
- Apesar de haver grande aglomerado de participantes, aconselha-se algum distanciamento físico: serão formadas barreiras intermédias para separação de grupos de participantes.
- Os grupos de partida serão aumentados, possibilitando um maior distanciamento entre os participantes.

NO DIA DA CORRIDA

- O tiro de partida para cada grupo será dado com alguma distância temporal. Por esse motivo, para efeitos de classificação será tido em conta o tempo oficial de prova e não o tempo ilíquido.



3. Durante a corrida

Depois da partida, a distância entre os participantes será maior. No entanto, mesmo durante a corrida, a Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube definiram as seguintes regras:

- As máscaras ou viseiras poderão, sob responsabilidade individual, ser removidas quando houver distanciamento físico entre os participantes, mas nunca nos primeiros 500 metros (haverá indicação desta marca). Existe um local próprio para o depósito das máscaras removidas que está claramente indicado no percurso;
- Os infratores serão identificados, podendo ser excluídos em provas posteriores organizadas pela Runporto/PAC – Porto Antistress Clube;
- Os elementos de apoio no fornecimento de água e outros alimentos garantem não estar infetados ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias, assim como devem usar luvas, máscaras e viseiras, e garantir a segurança alimentar;
- Os elementos de apoio médico e socorristas, os motociclistas e outros elementos de apoio à corrida garantem não estar infetados ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias e devem usar luvas e máscaras/viseiras na abordagem das vítimas e/ou participantes.

4. Após cortar a meta

O local onde será instalada a meta da corrida também terá regras de segurança bastante restritas para evitar a aglomeração de participantes.

- Todos os participantes devem dispersar imediatamente, após passarem a linha da meta, com exceção dos que necessitarem de apoio médico;
- Os participantes que irão ao pódio serão orientados para área reservada;

NO DIA DA CORRIDA

- Não são permitidas entrevistas ou pequenos comentários à imprensa ou outro nos primeiros cem metros após a linha de chegada;
- Imediatamente após a passagem da linha da meta, os participantes irão receber novas as máscaras que devem ser logo colocadas;
- Os colaboradores para a entrega de medalhas ou outros produtos garantem não estar infetados ou terem contactado com pessoas infetadas nos últimos 14 dias e devem usar luvas e máscaras/viseiras;
- Aconselha-se a audição das instruções do *speaker* da prova.

5. O pódio

O momento da cerimónia de pódio também vai sofrer alterações ao seu normal protocolo.

- Todos os participantes na cerimónia do pódio, corredores ou entidades oficiais, devem usar máscara e/ou viseira, mesmo no momento da receção da medalha ou outro prémio;
- Não são permitidos cumprimentos “clássicos” de felicitação (que envolvam contacto físico direto) no ato de entrega das medalhas;
- São permitidas fotos ou entrevistas sem máscara ou viseira se houver condições no local e com distanciamento mínimo de 2 metros entre corredor e o profissional de imagem/som ou outros;
- Os assistentes à cerimónia do pódio devem guardar algum distanciamento e são fortemente aconselhados ao uso de máscara ou de viseira;
- Após a cerimónia do pódio e para proteção dos atletas, recomenda-se o respeito pelo seu espaço físico de segurança, não sendo permitidos contactos físicos para cumprimentos, a menos que o corredor sinta segurança para tal.

NO DIA DA CORRIDA

6. A imprensa

A interação entre os elementos da imprensa, os patrocinadores/parceiros e os atletas também será condicionada por normas segurança.

- Os repórteres de som e imagem devem respeitar o espaço físico de segurança dos corredores e de outros;
- Na abordagem direta, sem contacto físico, devem usar máscara e/ou viseira;
- Nas entrevistas gravadas, aconselha-se o uso de microfone extensível para minimizar o contacto;
- Os microfones devem ser previamente e regularmente desinfectados;
- Só são permitidas fotos ou gravações com corredores sem máscara ou viseira se houver distanciamento físico de pelo menos 2 metros;
- As entrevistas devem ocorrer em local próprio, afastado dos assistentes e familiares.

7. O regresso a casa

Os corredores, a imprensa, convidados e elementos da organização devem usar máscara e/ou viseira até abandonarem o recinto do evento.

Depois de terminarem a prova, os participantes deverão abandonar o local do evento o mais rapidamente possível.

DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO

DIVULGAÇÃO DE INFORMAÇÃO

A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube comprometem-se a fornecer informação, atempadamente e o mais detalhada possível aos seus colaboradores, habituais ou casuais de apoio ao evento.

No local de levantamento dos sacos/dorsais e nos locais da Partida e Chegada serão colocados cartazes anunciando medidas preventivas:

- Se tens febre ou tosse, não tires a máscara e nãourras;
- Se tens tosse, tosse para o cotovelo;
- Usa o lenço de papel uma vez, depois atira-o ao lixo e lava as mãos;
- Acena ao teu amigo, não lhe toques;
- Se puderes, mantém distanciamento físico;
- Só podes tirar a máscara após os 500 metros de corrida;
- Lava as mãos com sabão;
- Não toques na cara com as mãos;
- Evita tocar nas barreiras ou outras superfícies;
- Após a Meta, coloca a máscara e usa o gel de mãos.



HIGIENE E DESINFEÇÃO DO LOCAL

HIGIENE E DESINFEÇÃO DO LOCAL

A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube garantem a higiene e desinfeção das superfícies onde poderá haver contacto com as mãos, assim como dos sanitários portáteis, antes do início da Corrida e depois de modo periódico.

Antes da corrida – será efetuada desinfeção com hipoclorito de sódio (lixívia):

De acordo com a Orientação nº 14/2020 da DGS, na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns (mesas, barreiras, sanitários, etc.) deverão ser tidos em conta os seguintes pontos:

1. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (ver tabela);
2. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
3. Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
4. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
5. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
6. Deixar secar ao ar.

No caso de equipamentos especiais que têm de ser limpos manualmente, passar com um toalhete humedecido em desinfetante ou humedecer um pano em álcool a 70%.

Poderá ser igualmente feita desinfeção com vaporização de peróxido de hidrogénio.

Todos os profissionais envolvidos nos processos de higienização deverão utilizar obrigatoriamente máscara/viseira e luvas de latex.

Após a passagem da Meta haverá distribuição de líquido desinfetante para as mãos e máscaras.

Os sanitários portáteis serão desinfetados frequentemente de acordo com a utilização.

HIGIENE E DESINFEÇÃO DO LOCAL

Estas são as recomendações da Direção Geral de Saúde que vão ser aplicadas nos eventos Runporto/PAC – Porto Antistress Clube. Podem ser consultadas na íntegra no documento “Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020”.

1. Desinfeção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos: lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

A TERMINAR

A TERMINAR

Participar nos eventos organizados pela Runporto/PAC – Porto Antistress Clube é divertido e saudável.

A emergência da infeção pelo coronavírus (COVID-19) alterou por completo a postura social da humanidade e obrigou ao cancelamento dos eventos desportivos.

Esta oportunidade de assistir aos eventos e neles participar deve ser aproveitada com rigor, responsabilidade e excelência. Os hábitos de vida mudaram, assim como a participação nas corridas mudou.

A Runporto e o PAC – Porto Antistress Clube querem continuar a proporcionar corridas onde as pessoas se divirtam e se sintam seguras. As regras aqui referidas poderão ser consideradas rigorosas e restritivas, mas nada há mais de restritivo que a ausência da corrida.

A Runporto, o PAC – Porto Antistress Clube, os participantes e o pessoal auxiliar têm agora um novo desafio. Não basta chegar à meta. Agora, queremos chegar à meta vencedores, também sobre o vírus. A responsabilidade é de todos nós!

A segurança de todos é a nossa prioridade!



Documento redigido por:

[Runporto.com/PAC](https://runporto.com/PAC) – Porto Antistress Clube

Equipa Médica

- Drº Basil Ribeiro
- Drº Paulo Campos
- Drª Julieta Vieira
- Drº André Dias
- Enfª Isabel Silva
- Enfº Pedro Vieira
- Enfª Isabel Miranda