



Campeonato Nacional de Voleibol de Praia 2020

Manual de Procedimentos

I - Nota Introdutória

O Voleibol de Praia é uma Modalidade Olímpica, jogada ao ar livre em campo de areia com 16 metros por 8, dividido a meio por uma rede e com equipas constituídas por 2 elementos, não sendo exclusivamente jogado na Praia.

A Federação Portuguesa de Voleibol e Portugal tem um histórico fantástico no Voleibol de Praia, com 3 participações masculinas e uma feminina em Jogos Olímpicos, com a organização de Campeonatos Nacionais com 12 etapas ao longo da nossa costa, com várias organizações internacionais de topo mundial e um vasto reconhecimento internacional no que respeita a esta vertente do Voleibol.

Acresce a estes factos as recomendações do Departamento de Economia e Assuntos Sociais das Nações Unidas, que aconselham as autoridades governamentais a adotarem políticas que possam proteger o desporto, apoiando o reinício seguro de eventos desportivos.

Sendo claramente neste capítulo que nos queremos inserir, “reinício seguro de eventos desportivos”, vimos por este meio apresentar um plano de retoma do Voleibol de Praia Sénior.

II – Calendarização

Sendo este um ano de exceção proporíamos a realização de apenas 5 etapas nas seguintes datas:

- 1ª Etapa -	17 a 19 de Julho	Cortegaça – Centro FPV
- 2ª Etapa -	21 a 23 de Julho – Fem.	Oeiras – Caixa de Areia do CVO
- 2ª Etapa -	24 a 26 de Julho – Masc.	Oeiras – Caixa de Areia do CVO
- 3ª Etapa -	31 de Julho a 2 de Agosto	Figueira da Foz – P. de Buarcos
- 4ª Etapa -	7 a 9 de Agosto	Portimão – Praia da Rocha
- Final Nacional	14 a 16 de Agosto	Porto – P. Inter. Ed. Transparente

III - Organização e Regulamentação

Serão revistos os prazos e regulamentação específica do registo nas competições e emitido um compromisso de atleta covid-19 que deverá ser assinado e cumprido por todos os atletas. Os atletas deverão fazer o registo/inscrição para todas as provas até dia 10 de Julho. Após essa data serão implementados os procedimentos incluídos nas medidas do ponto IV.



IV - Medidas para Retorno à Prática do Voleibol de Praia (Covid-19)

O Voleibol é um desporto intermitente, colectivo com componente aeróbica, anaeróbico predominantemente lático e técnico-tática.

Devido ao carácter de exceção do momento que vivemos, é fundamental que sejam tomados passos seguros e por etapas para que o processo seja contínuo e sem recuos. A integração progressiva de um maior número de atletas nos treinos é fundamental também para vencer alguma ansiedade social/agorafobia pós-pandemia, que tem prejuízo na saúde mental, física e no desempenho desportivo.

O voleibol de praia reúne condições para a prática sem infringir as normas de distanciamento social. As especificidades da modalidade, que definem a sua prática, permitem com medidas simples o regresso à atividade sem constringer as medidas de contenção da pandemia.

Recomenda-se no momento da retoma da atividade desportiva que cada agente desportivo e seus representantes legais sejam esclarecidos e seja assinado um termo de conhecimento e aceitação das regras mencionadas no documento. (A FPV disponibilizará uma minuta que poderá ser utilizada para o efeito).

a) Determinações Iniciais:

- O circuito nacional de voleibol de praia poderá ser retomado quando houver redução das restrições do estado de calamidade.
- O cumprimento das boas práticas médicas e recomendações do plano geral da DGS para Covid-19 deverá reger as medidas tomadas pelas equipas profissionais.
- Tendo em conta a Orientação da DGS 030/2020 , atualizada dia 12/6/2020 com inclusão das Competições, a vertente do Voleibol de Praia pode retomar os seus quadros competitivos.
- Por um lado porque é considerada modalidade individual (em dupla onde não há lugar a substituições), por outro porque é praticada ao ar livre e sem contacto, estando autorizada a retoma destas competições, conforme RCM 43-B/2020.
- Previamente à abertura dos campos de jogos deverá haver uma visita de verificação por parte da autoridade de saúde regional, em que sejam levantados e corrigidos e adaptados todos os pontos que possam constituir problema.
- O retorno da competição pressupõe a realização de sessões de esclarecimento prévias para reduzir o número de falhas no cumprimento das medidas de segurança.
- Todos os novos sintomas de doença deverão ser reportados via telefone antes da vinda ao recinto por parte de todos os atletas e staff. Em caso de qualquer dúvida deverá ser contactado médico do evento.
- Todos os atletas e staff, à chegada ao estádio, serão sujeitos diariamente à medição da temperatura corporal e de um pequeno inquérito para verificação de quaisquer sintomas novos. A resposta a este questionário é obrigatória para a entrada no recinto.
- Previamente à primeira etapa serão realizados testes sanguíneos imunológicos IgG e IgM, e zaragatoa (R-PCR).
- No recinto desportivo só deverão estar atletas e staff em horas no horário de cumprimento das suas tarefas (i.e. atletas chegam equipados, 15 minutos antes da hora do aquecimento).
- Inutilização da “tenda dos atletas”.

- Cumprimento do distanciamento social nas restantes tendas da organização.
- Jogos “à porta fechada”- sem público. Autoridades garantem a inexistência de aglomerações na vizinhança do recinto.
- Casos suspeitos deverão ficar isolados numa sala designada previamente para esse efeito.
- Distância de 10 metros mínimos entre campos.

b) Regras Gerais:

- Manutenção do cumprimento das regras de higiene, etiqueta respiratória, isolamento e distanciamento social.
- Os árbitros deverão estar atentos, alertar e potencialmente sancionar os atletas que não cumprem as regras de etiqueta respiratória.
- Uso de máscara cirúrgica/social em todas ocasiões por parte de staff, atletas e árbitros só retiram no momento de jogo.
- Dever-se-á incentivar o uso de óculos por parte dos atletas, que não sendo “óculos de proteção” conferem segurança extra.
- Atletas e staff compreendidos na lista deverão estar particularmente informados da importância de se manterem em casa fora dos períodos de treino/jogo.
- Não Haverão conferências de imprensa as entrevista serão realizadas de acordo com a indicações da DGS.
- Evição de cumprimento físico entre atletas/staff.
- Suspensão do cumprimento físico inicial e final.
- Casos de banho higienizadas após utilização.
- Deverá existir um dispensador de gel de desinfeção em todas as instalações e em cada campo e em todos os locais de passagem de atletas e staff.
- Criação de circuitos bem definidos e bem sinalizados para facilitar circulação.

c) Staff e atletas presentes:

- Criação de uma listagem de pessoal essencial para a realização dos jogos não podendo em caso algum estar presente outros elementos para além destes.
- Esta listagem deve (quer ao nível dos jogadores, quer ao nível do Staff), ser o mais reduzida e restrita possível (possivelmente serão definidos números máximos).
- Um observador ao jogo irá verificar as credenciais e garantir o cumprimento das regras da entrada no estádio.

d) Limpezas:

- O número das limpezas bem como o seu reforço deve ser implementado e medidas de desinfeção deverão ser tomadas sempre que se entender necessário.
- As limpezas gerais cumprindo os todos os requisitos necessários para o cumprimento das normas de segurança deverão acontecer após 45 minutos do último elemento do staff/atletas saírem dos campos.
- Após as limpezas o recinto deverá ser “selado” pela equipa de segurança e só aberto quando o primeiro elemento do staff chegar ao estádio.
- Todo os campos e superfícies passíveis de contágio deverão ser higienizadas.
- As bolas deverão ser higienizadas no final de cada set e os bancos e a rede no final de cada jogo, assim como todas as superfícies passíveis de contacto.

e) Monitorização

- Monitorização de sintomas 2 vezes ao dia.
- Realizar eventualmente Teste COVID segundo recomendação da DGS.
- Monitorização médica, com medição da temperatura, antes de cada jogo.

f) Medidas de proteção individual durante os jogos

- Árbitros com viseira.
- Atletas uso obrigatório óculos de sol.
- Higienização mãos e pés antes e após os jogos.
- Higienização obrigatória das mãos em cada desconto de tempo.
- “Apanha-bolas” deverão higienizar frequentemente as bolas, e utilizar máscara.
- Proibição do cumprimento com contacto físico no final de cada ponto
- No final de cada jogo e após um período de inutilização de cada campo, é aplicada solução de desinfeção no campo e superfícies de contacto.

g) Regras “rouparia”

- A organização garante local de recolha de equipamentos (e toalhas).
- Proibido partilha de toalhas

h) Aquecimento

- Realizar os programas de reforço e mobilidade ao ar livre, e com o distanciamento aconselhado de 2 metros, sem partilha de equipamentos
- Evicção de exercícios dois a dois.
- Devem existir desinfetantes de mãos visíveis na zona de aquecimento
- Dever-se-ão privilegiar os exercícios que não impliquem uso de equipamentos pelos atletas.

i) Regras Organização Dep. Médico:

Devido ao carácter específico do voleibol de praia nos torneios o apoio médico é prestado por uma equipa da organização.

O médico da prova deverá ser responsável pelo cumprimento das regras estabelecidas e aprovadas previamente pela DGS.

- Arejar a sala de tratamentos, mantendo as portas abertas, manter extratores de ar, 24h ligados.
- Não usar ar condicionado.
- Uso de máscara obrigatório para os atletas
- Idealmente um terapeuta por sala de tratamentos. Cada sala deverá ter o equipamento necessário para a realização de tratamentos básicos, sendo que os equipamentos partilhados deverão ser desinfetados.
- Evitar aglomeração de atletas dentro da sala de tratamentos - agendamento prévio.
- Só devem ser realizados os tratamentos estritamente necessários atletas, privilegiando a instrução dos atletas para a realização de exercício autónomo.
- Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos em cada sala de tratamentos, devendo os elementos de saúde utilizá-lo regularmente, devendo ainda estimular a sua utilização regular pelos atletas.
- Os atletas não devem trocar de marquesa durante a sessão de tratamento.
- Antes e após cada atleta utilizar determinada marquesa ou material de fisioterapia, o elemento de saúde deve desinfetar a marquesa e o material utilizado.
- Os elementos de saúde devem usar luvas, bata e devem usar máscara cirúrgica e lavar regularmente as mãos e manter uma distância de segurança sempre que razoável.
- No gabinete médico devem ser respeitadas todas as regras da sala de tratamentos, devendo apenas pode entrar um atleta de cada vez.

j) Águas, comida e suplementação

- Cada jogador deve beber sempre da mesma garrafa de água, tanto no treino como nos jogos, devendo esta ser devidamente identificada.
- Não se deve partilhar comida com outros elementos.

k) Regras Viagem para as etapas

- Todos devem viajar de máscara cirúrgica.
- Cabe à organização marcar as viagens para o staff/atleta que não se desloquem em veículo próprio.
- Antes do início da viagem de autocarro, na paragem e no final da viagem, os atletas e staff devem lavar as mãos.
- Cada elemento que viaje no autocarro deve sentar-se sozinho num lugar de dois.
- O autocarro deve ser sempre previamente higienizado, não deve haver contato próximo com o motorista, o qual deve usar máscara cirúrgica.
- Deve existir sempre desinfetante dentro do autocarro à disposição de quem viajar.
- Evitar as paragens.
- Staff organizativo e árbitros deverão ficar no mesmo hotel, com exceção apenas para elementos que fazem deslocação diária para o seu local habitual de residência.
- As refeições estritamente necessárias durante o evento deverão ser adaptadas a um espaço ampliado, com espaçamento de 2 metros entre todos, e diferente do restante pessoal do hotel.
- As refeições servidas em “buffet” estão proibidas.

I) SALA DE ISOLAMENTO

A sala de isolamento deve estar equipada com:

- Água
- Bolachas ou snacks
- Termómetro
- Lenços de papel (em pacotes)
- Luvas descartáveis
- Máscaras descartáveis
- Desinfetante (álcool a > 60%)
- Toalhetes
- Caixote do lixo fechado de abertura não manual, revestido de saco de plástico descartável
- Folheto informativo com orientações sobre o COVID-19 e medidas a tomar
- Sinalética na porta da sala de isolamento
- Deverá existir pelo menos um equipamento EPI nesta sala.

Deve ainda ser contemplada sinalética para o WC identificado em caso de necessidade.

V – Nota Conclusiva

Esperançados numa forte aceitação por parte da Secretaria de Estado do Desporto, do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Direção Geral de Saúde, este parece-nos ser um plano rigoroso, seguro e de possível implementação, sem colocar em causa as medidas de contenção da Pandemia. Ao mesmo tempo, será um sinal de mudança, de aprendizagem e de responsabilização de todos os agentes desportivos para um novo paradigma que se vive e com o qual o desporto tem de aprender a viver.

Nos termos do artigo 79.º da Constituição, todos tem direito à cultura física e ao desporto, sendo incumbências do Estado promover, estimular, orientar e apoiar a difusão da cultura física e do desporto, fazendo-o, entre outros meios, através das Federações. Se na União Europeia já se vai dizendo que o Desporto não vai ficar para trás, este é o momento de todos o assumirmos esse desígnio com sentido de responsabilidade e compromisso.

Desta forma, e com o lema **#praticadesportoemseguranca**, propomo-nos levar a cabo este plano e executá-lo em parceria com empresas, com municípios numa campanha sem igual, sensibilizando o mundo do desporto para as novas restrições existentes na prática desportiva.

