

## Regulamento Específico para Clubes em Contexto de Treino

Medidas apoiadas no documento orientador nº 036/2020 atualizado a 31/03/2021

### Introdução

O presente plano de contingência específico pretende definir as regras a aplicar, nos clubes no contexto diário de treino na modalidade de canoagem, para a época de 2021, mediante as condicionantes atuais face ao COVID-19.

Apesar de já termos vivido com esta realidade na época anterior, continua a fazer sentido criar um conjunto de procedimentos que minimizem o risco de exposição ao Coronavírus (COVID-19) durante o decorrer dos treinos, mitigando a possibilidade de contágio. A apresentação e a aplicação efetiva deste plano, permitirá uma perceção positiva de todos os envolvidos nesta modalidade, permitindo que os treinos se realizem num ambiente tão seguro quanto possível.

As medidas aqui apresentadas visam a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19 e faz parte da estratégia da continuidade da prática competitiva da canoagem em Portugal.

O mesmo não substitui ou altera as definições descritas no manual das medidas gerais de prevenção e controlo da COVID-19, assim como o documento 030/2020 que apresenta as orientações para espaços de prática de exercício físico e desporto, e competições desportivas de modalidades individuais sem contacto e ao ar livre, apresentado pela direção geral de saúde, assim como o manual de procedimentos elaborados pelos diferentes Municípios, onde se inserem os clubes.

### A reabertura dos clubes de canoagem

Tendo sido anunciado o processo de desconfinamento e autorizado o reinício progressivo da atividade económica de alguns setores de atividade, torna-se pertinente definir um conjunto de normas de segurança sanitárias e de higienização dos espaços e instalações dos clubes para que, progressivamente, os mesmos possam retomar sua atividade desportiva normal.

Prevemos neste documento uma abertura faseada das referidas instalações, avaliada a cada 15 dias, sendo que nesta primeira fase se prevê apenas a reabertura condicionada das instalações por forma a permitir a prática da modalidade, antevendo-se assim um processo gradual de retoma da prática desportiva.

O faseamento poderá ser revisto em função da evolução epidemiológica da pandemia, por indicação das autoridades de saúde.

Medidas Gerais de sensibilização dos agentes da modalidade

Não deve deslocar-se às instalações desportivas caso:

- Tenha estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
- Tenha algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes);

Deverá ser sempre cumprido o dever cívico de recolhimento domiciliário, sempre que decretado pelas autoridades, sendo que, nas deslocações esporádicas às instalações desportivas deverá:

- Aceder à instalação desportiva tão próximo quanto possível da hora de início da prática desportiva, e abandonar a instalação assim que ela seja concluída;





**SEDE SOCIAL**  
Rua António Pinto Machado 60  
4100-061 Porto  
TEL: 225432237 | FAX: 225432238  
WEBSITE: [www.fpcanoagem.pt](http://www.fpcanoagem.pt)  
EMAIL: [geral@fpcanoagem.pt](mailto:geral@fpcanoagem.pt)  
NIF: 500869944

**SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS**  
Centro Náutico Eng. Edgar Cardoso  
Rua Manuel Pinto de Lima S/N  
Oliveira do Douro  
4430-750 Vila Nova de Gaia

- Respeitar as regras de distanciamento social, mantendo, em todas as ocasiões, 2 metros de distância de outros praticantes e/ou funcionários da instalação;
- Respeitar a lotação máxima de 5 pessoas por cada 100m<sup>2</sup> da instalação desportiva.
- Respeitar a limitação de ajuntamento/aglomeração de pessoas com um máximo de 10 pessoas.

Não deverão partilhar equipamento durante a prática desportiva e sempre que tal seja necessário, deve estar previsto um plano de pausa entre atividades para higienização do equipamento antes dessa partilha, nomeadamente nos seguintes equipamentos:

- Pagaias
- Embarcações e seus acessórios
- Coletes
- Vestuário

Os diferentes espaços num clube de canoagem

Os clubes de canoagem em Portugal vivem realidades muito diferentes, em especial nas suas estruturas e recursos, pelo que neste documento sintetizamos um conjunto de orientações abrangentes para todos os níveis e realidade.

### **Receção**

Por forma a reduzir o risco de contágio, na receção as instalações desportivas, caso aplicável, sugerem-se as seguintes medidas:

- Aplicar marcas no chão das distâncias mínimas entre pessoas (4m<sup>2</sup>);
- Instalar proteções de acrílico ou vidro nas zonas de atendimento;
- Afixar documentação generalizada sobre as medidas de higienização, assim como todas as outras indicações presentes neste documento;
- Reduzir o número de pessoas na zona de receção do clube, para um terço da lotação total do espaço;

### **Balneários e WC**

A utilização dos balneários apenas deverá ser utilizada excecionalmente. Durante a sua utilização deverá ter-se em consideração os seguintes aspetos:

- Reduzir a utilização para 50%, com utilização apenas por exemplo de 2 em 2 cacifos. No caso da utilização de cabides, deverão manter uma distância mínima de 1 metro entre roupas;
- Disponibilização de acesso a WC, com sanita e lavatório, masculino e feminino, sendo que o mesmo deve ser munido de material de higienização pessoal. Deve ainda ser criado um programa de limpeza e higienização de acordo com a utilização prevista. Este espaço deve apenas ser usado para os fins a que se destina.

### **Chuveiros**

É desaconselhada a utilização dos chuveiros.

### **Ginásio**

Nesta fase é aconselhada a redução da utilização para 50% da capacidade, uso de máscara sempre que possível e mantendo o distanciamento de 3 metros.

FPCANOAGEM.TV



Parceiros Institucionais:



Patrocinador Oficial:



Parceiros Oficiais:





**SEDE SOCIAL**  
Rua António Pinto Machado 60  
4100-061 Porto  
TEL: 225432237 | FAX: 225432238  
WEBSITE: [www.fpcanoagem.pt](http://www.fpcanoagem.pt)  
EMAIL: [geral@fpcanoagem.pt](mailto:geral@fpcanoagem.pt)  
NIF: 500869944

**SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS**  
Centro Náutico Eng. Edgar Cardoso  
Rua Manuel Pinto de Lima S/N  
Oliveira do Douro  
4430-750 Vila Nova de Gaia

### **Hangar**

Limitar do acesso e permanência de acordo com o espaço do local, assegurando as limitações definidas nas medidas gerais acima mencionadas.

Criar ou adaptar de uma zona, sempre que possível exterior, definida como tal, para limpeza e preparação das embarcações antes e após o treino, garantindo o cumprimento das regras de distanciamento social, assim como garantia de higienização de todos os equipamentos utilizados no exterior antes do armazenamento. A mesma deve ainda prever uma zona para os autocuidados de higiene pessoal de cada atleta no final do treino;

Devem ainda ser criadas condições para que seja possível o acesso direto da zona de aquecimento/treino desde o hangar.

### **Zonas exteriores**

Referimo-nos às zonas de Aquecimento e plano de água, que devem cumprir com seguintes normas:

- Atribuir a cada atleta 4 m<sup>2</sup> de área em terra para aquecimento, respeitando assim a distância recomendada de afastamento de 2 m/pessoa. Definir dentro do plano de água (sempre que o mesmo for limitado) a área de cada grupo de treino.
- O aquecimento deverá ser sempre realizado no exterior. (deverão ser definidas 2 áreas (A e B) para permitir organizar o espaço para 2 Grupos alternados (A e B) por cada período de treino).
- Devem ser definidas escalas e horários de treino, pelo que os treinos não deverão exceder os 60 minutos;
- Os grupos de treino deverão estar limitados a 4 atletas e desaconselham-se os treinos na onda tripla.
- Deve ser privilegiado o treino realizado individualmente, bem como deve ser dada prioridade nos horários aos atletas de Alto rendimento.

Em todos os espaços acima referidos, com a exceção do treino de água, deve existir pelo menos 1 dispensador de álcool gel com afixação das normas de higienização.

### **A atividade desportiva**

Todos os atletas que circulem ao ar livre podem ser alvo de fiscalização pelas Autoridades de Segurança Pública ou de Saúde Pública. O incumprimento das normas definidas por lei por estas entidades, poderão levar a sanções que estão previstas para o efeito. Outras recomendações:

- Recomenda-se privilegiar o treino em embarcações monolugares. A utilização de embarcações de equipa deve ser efetuada de forma condicionada, tomando todas as medidas de segurança necessárias na preparação específica para eventos/competições;
- Recomenda-se que se façam acompanhar de solução de base alcoólica individual em todos os momentos;
- Recomenda-se que se façam acompanhar de todo o material técnico/alimentação/hidratação individual necessários para o seu treino programado (não partilhar objetos, tais como garrafas de água);
- Evitar expelir secreções de forma voluntária para o ambiente envolvente;
- Recomenda-se a utilização de meios de comunicação à distância entre atletas e treinador(es) para evitar contacto físico entre eles;
- Após o treino, e nas áreas acima referidas proceder a lavagem da sua embarcação e colete assim como higienizar com solução de base alcoólica a pagaia e banco;

**FPCANOAGEM.TV**  
Federação Portuguesa de Canoagem



Parceiros Institucionais:



Patrocinador Oficial:



Parceiros Oficiais:





**SEDE SOCIAL**  
Rua António Pinto Machado 60  
4100-061 Porto  
TEL: 225432237 | FAX: 225432238  
WEBSITE: [www.fpcanoagem.pt](http://www.fpcanoagem.pt)  
EMAIL: [geral@fpcanoagem.pt](mailto:geral@fpcanoagem.pt)  
NIF: 500869944

**SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS**  
Centro Náutico Eng. Edgar Cardoso  
Rua Manuel Pinto de Lima S/N  
Oliveira do Douro  
4430-750 Vila Nova de Gaia

- Recomenda-se a todos os atletas que após o treino, procedam às práticas de autocuidados de higiene logo após o término do mesmo, utilizando a mesma área de higienização do seu equipamento. O banho deve ser apenas realizado em casa de cada atleta;
- O plano de treinos bem como a organização dos mesmos deverão ser transmitidos aos atletas antecipadamente por via não presencial, para que aquando da realização do treino as reuniões presenciais de grupo sejam as mais breves possíveis ou preferencialmente inexistentes.
- O treinador ou outro elemento do clube deve realizar, antes do início do treino, o inquérito de sintomas (tosse, dificuldade respiratória, dores musculares não consentâneas com a atividade física desenvolvida);
- À exceção dos atletas, todos os técnicos que acompanham os atletas devem usar máscara de proteção segundo as regras de boas práticas de colocação e remoção ditadas pela DGS;
- Preferencialmente os atletas devem deslocar-se para o local de treino de uma forma individual

### Regras específicas para a especialidade de Kayak Polo

Recomenda-se que todos os praticantes coloquem nas grelhas de proteção dos capacetes uma folha de acetato transparente, fixa com braçadeiras de plástico ou de forma equivalente. A mesma deve garantir a integridade física do atleta e seus opositores, e proteger toda a zona de respiração, deste o ponto mais baixo da grelha, "tapando" a boca e o nariz e podendo terminar na linha reta horizontal de início dos olhos, de modo a não prejudicar a visão.

As bolas de treino deverão permanecer em caixas com água com elevada concentração de cloro, onde permanecerão entre os diferentes momentos do treino.

### As seguintes fases

No âmbito da evolução da propagação do COVID-19 e indicativos governamentais e das entidades nacionais e internacionais de saúde, prevemos poder eliminar alguns dos condicionamentos acima descritos, em especial a utilização de balneários e chuveiros, assim como possibilitar o treino grupos maiores.

Esta avaliação decorrerá a cada 15 dias, ou sempre que seja considerado necessário, em sincronismo com as normas que venham a ser tornadas públicas.

Porto, 15 de abril de 2021

FPCANOAGEM.TV



Parceiros Institucionais:



Patrocinador Oficial:



Parceiros Oficiais:

