



**Federação Portuguesa de Voleibol
Associação de Voleibol de Lisboa**

Atividade Gira Praia 2020- 9 Setembro

Manual de Procedimentos

I - Nota Introdutória

A atividade gira praia é disputado individualmente, em campo de areia, com regras adaptadas. Na época de 2019-20, devido à situação epidemiológica vivida no mundo, o evento foi cancelado.

Seguindo 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, a Associação Voleibol Lisboa decidiu organizar este evento, que tantos jovens tem atraído ao longo das suas edições anteriores, dando mote à possível retoma das competições dos escalões de formação para a época de 2020-21.

A Associação de Voleibol de Lisboa, claramente querendo inserir-se neste capítulo de “reinício seguro de eventos desportivos”, vem por este meio apresentar um plano de contingência destinado a regular o funcionamento da atividade gira-praia 2020.

II – Calendarização

A atividade irá realizar-se no dia 9 Setembro.

III - Organização e Regulamentação

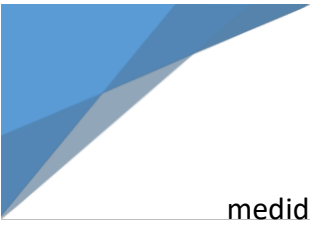
A prova é aberta a todos os atletas já devidamente inscritos na época 2020-21.

O número de vagas é limitado por escalão. Garantir-se-á as vagas por ordem de pré-requisitos anteriormente estipulados. Os respetivos quadros competitivos serão divulgados oportunamente. No demais a competição, este encontro será regido pelas seguintes normas.

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

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.

Na variante ao ar livre, o voleibol 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 constranger as



medidas de contenção da pandemia.

a) Determinações Iniciais:

- O cumprimento das boas práticas médicas e recomendações do plano geral da DGS para Covid-19 deverá reger as medidas tomadas por todos os agentes participantes.
- Tendo em conta a Orientação da DGS 030/2020, atualizada dia 20/7/2020 com inclusão das competições individuais sem contacto, a vertente do Voleibol ao Ar Livre 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.
- Todos os novos sintomas de doença deverão ser reportados via telefone antes da ida ao recinto por parte de todos os atletas e staff. Em caso de qualquer dúvida deverá ser contactada a linha de saúde SNS24.
- Todos os atletas e staff, à chegada ao espaço dos jogos, serão sujeitos 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.
- No recinto dos jogos 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).
- Cumprimento do distanciamento social em todas as circunstâncias, exceto em situações de jogo.
- Jogos sem público.
- Casos suspeitos deverão ficar isolados numa área designada previamente para esse efeito.

b) Regras Gerais:

- Manutenção do cumprimento das regras de higiene, etiqueta respiratória, isolamento e distanciamento social.
- A staff estará atento e alertará ou sancionará os atletas que não cumprirem as regras de etiqueta respiratória.
- Uso de máscara cirúrgica/social em todas as ocasiões por parte de staff, atletas ,

exceto 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.
- Suspensão do cumprimento físico inicial e final.
- Deverá existir um dispensador de gel de desinfecção em todas as instalações e em cada campo e em locais de passagem de atletas e staff.
- Após cada jogo, os atletas devem desinfetar as mãos.
- As bolas deverão ser higienizadas no final de cada jogo.
- Não poderá haver bolas a circular no recinto de jogo exceto as bolas da organização destinadas à competição.

c) Staff e atletas presentes:

- Criação de uma listagem de pessoal essencial para a realização dos jogos não podendo em caso algum estarem presentes 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.

d) Instalações de apoio:

- Não haverá balneários disponíveis para os atletas, devendo estes chegar ao recinto devidamente equipados.

e) Medidas de proteção individual durante os jogos

- Aos atletas é recomendado o uso de óculos de sol.
- Higienização das mãos antes e após os jogos.

f) 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.
- Dever-se-ão privilegiar os exercícios que não impliquem uso de equipamentos pelos atletas.

g) Águas, comida e suplementação

- Cada jogador deverá vir munido da sua garrafa água, devendo esta estar devidamente identificada, e protetor solar.
- Não se deve partilhar comida ou água com outros elementos.

h) Área de isolamento

A área de isolamento deve estar equipada com:

- Água
- Termómetro
- Lenços de papel (em pacotes)
- Luvas descartáveis
- Máscaras descartáveis
- Desinfetante (álcool a > 60%)
- Toalhetes
- Folheto informativo com orientações sobre o COVID-19 e medidas a tomar