



# FPPM

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

## RECOMENDAÇÕES COVID-19 LASER RUN

# PLANO DE CONTINGÊNCIA Coimbra – Laser Run #4



Setembro/2021

## ÍNDICE

---

1.	NOTA INTRODUTÓRIA.....	3
2.	CONDUTA DE TODOS OS PARTICIPANTES.....	3
3.	USO OBRIGATÓRIO DE EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO.....	4
4.	SECRETARIADO E STAFF.....	4
5.	CÂMARA DE CHAMADA.....	5
6.	COMPETIÇÃO.....	5
7.	BIOGRAFIA   FONTES.....	7

## 1. NOTA INTRODUTÓRIA

---

No respeito pelas normas e recomendações da Direção Geral da Saúde (DGS) sobre o Coronavírus (COVID-19), a Orientação n.º 036/2020, que enquadra as diretrizes que o desporto federado deverá seguir para a retoma progressiva de treinos e competições desportivas, a Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno retoma a sua atividade competitiva elaborando o respetivo Plano de Contingência para o formato Laser Run (Corrida intercalada com Tiro Laser) de forma a elencar as principais medidas de prevenção e controlo a implementar na salvaguarda da saúde e bem estar de todos os seus agentes envolvidos.

O presente documento visa guiar, informar e dar assistência à comunidade da modalidade neste seu regresso à atividade de treino e competitiva promovendo as melhores práticas recomendadas pelas autoridades sanitárias e tutela desportiva.

O plano será revisto e atualizado sempre que se justifique perante o quadro normativo que vier a ser emanado.

## 2. CONDUTA DE TODOS OS PARTICIPANTES

---

Todos os participantes devem colocar em prática as seguintes medidas adotando uma conduta responsável em todos os momentos quer sejam dentro ou fora da competição:

- Distância social mínima de 2 metros entre todos os participantes, sejam eles atletas, árbitros, staff, voluntários, acompanhantes ou espetadores quando a sua permanência for autorizada;
- Todos os participantes são aconselhados a usar máscara e/ou viseira, com exceção dos atletas no momento competitivo.;
- É estritamente proibida a partilha de equipamentos ou materiais, principalmente de garrafas de água, bidons e copos;
- A partilha de armas é desaconselhada, em caso de extrema necessidade deve obedecer a um procedimento de higienização da responsabilidade do clube proprietário das mesmas;
- Caso algum participante se sinta doente ou apresente sintomas de doença não deverá comparecer no local de prova, aqueles que apresentarem sinais ou sintomas de doença deverão ser imediatamente encaminhados para sala de isolamento profilático e cumprir o protocolo específico para estes casos;
- Os atletas e treinadores devem monitorizar regularmente a sua saúde (incluindo o registo de temperatura e vigilância dos sintomas) principalmente 14 dias antes e depois da competição.

### 3. USO OBRIGATÓRIO DE EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO

---

- A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a União Internacional do Pentatlo Moderno recomendam o uso de máscaras, viseiras e luvas descartáveis por voluntários, árbitros e staff da organização no contacto com os atletas nomeadamente secretariado e no chamado FOP (Field of Play)
- Os atletas são aconselhados a usar máscaras em todas as atividades não competitivas (ex. secretariado, check-in, câmara de chamada e zona de recuperação);
- O organizador é responsável por fornecer o material de proteção a todas as pessoas envolvidas na organização, nomeadamente voluntários, staff e árbitros. Os restantes, designadamente atletas, treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material de proteção individual em quantidade suficiente para usar sempre que necessário.

### 4. SECRETARIADO E STAFF

---

- Haverá um ponto de Secretariado no local contudo todos os assuntos devem ser tratados preferencialmente online nomeadamente inscrições, classificações e reunião técnica. Ao espaço físico do Secretariado só terá acesso o Diretor de Competição;
- Todo o staff ou voluntários devem estar identificados por indumentária uniformizada e equipados com máscara e/ou viseiras e luvas. Estas últimas devem ser substituídas com alguma frequência, se existir manuseamento de equipamentos ou materiais;
- Na entrada da instalação deverá estar disponível gel desinfetante ou uma substância semelhante à base de álcool;
- Os clubes federados devem nomear um delegado que fique responsável pela equipa na gestão das questões relacionadas com o secretariado da prova;
- Não haverá inscrições de última hora;
- Todos os atletas terão de enviar por email para a Federação uma declaração a cada prova, em que se comprometem a vigiar o aparecimento de sintomas respiratórios, a medir a temperatura corporal diariamente, e que não vão competir, ou frequentar o local das competições, caso estejam sintomáticos. Devem também autorizar a medição da temperatura corporal em caso de suspeita.

## 5. CÂMARA DE CHAMADA

---

- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscaras, viseiras e luvas descartáveis;
- Todos os atletas têm obrigatoriamente de usar máscaras para aceder à Câmara de Chamada;
- Os atletas já devem trazer o peitoral colocado e devem manter-se uma distância de 2 metros entre participantes na entrada para a câmara de chamada;
- À entrada será realizada uma medição de temperatura corporal. Caso a temperatura medida seja acima de 37,5.ºC (2x com 5 minutos de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação na competição. O atleta é aconselhado a telefonar para o seu médico de família ou SNS24.

## 6. COMPETIÇÃO

---

### FORMATO DO EVENTO

- Categorias em Competição Individual  
Sub9, Sub11, Sub13, Sub15, Sub17, Sub19, Junior, Senior , Master+40, M+50 e M+60
1. O manual de recomendações do formato de Laser Run assumido perante as autoridades sanitárias e tutela desportiva obrigam a adaptações aos regulamentos de provas do Laser Run;
  2. No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.
  3. Organização das Séries:
  4. Em cada prova a organização terá no máximo de 22 de linhas de tiro disponíveis distanciadas de 1 metros entre si.
  5. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
  6. As séries podem ser organizadas separadamente para masculinos e femininos ou mistas.
  7. Sempre que a organização achar necessário poderão organizar séries com categorias e géneros diferentes desde que as distâncias sejam as mesmas, mas a classificação é sempre diferenciada consoante o escalão etário.
  8. O número máximo de atletas a competir numa série é de 22.
  9. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida.
  12. A uma distância regulamentar de 3/5 metros ao alvo o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 alvos (sucesso assinalado com luz verde versus insucesso assinalado com luz vermelha) com um número ilimitado de disparos num tempo máximo de 50 segundos num alvo com uma zona válida de 59.5mm de diâmetro.

13. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
14. Na linha de tiro os atletas não podem ter nenhum objeto com exceção da arma de prova
15. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
16. O atleta deve ficar com os dois pés no chão, sem apoio, dentro da sua linha de tiro. A arma deve ser segura e disparada com apenas uma mão. A mão desarmada não deve dar apoio ao braço armado (Exceção: No escalão sub9 e sub11 será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos).
17. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
18. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
19. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
20. Somente depois de concluir com êxito cada série de disparos, ou decorridos 50 segundos, o atleta pode começar a correr. Após a última série de tiro o atleta deve orientar-se para a linha de Meta, concluindo o seu registo Crono.
21. Não são consideradas interrupções por manifesto mau funcionamento dos equipamentos de tiro, a regra dos 50 segundos deve ser respeitada para que o atleta prossiga para a Corrida.
22. Entre cada Série será efetuada uma higienização das mesas de tiro e peitorais.
23. Os clubes são responsáveis pela higienização das armas e demais equipamentos que possam vir a ser partilhados pelos seus atletas.

#### **CHEGADA- META**

- Os atletas não poderão conviver na zona de recuperação depois de cruzada a linha de meta;
- Todo o staff, árbitros e voluntários devem usar máscara e/ou viseira e luvas descartáveis.
- É proibido tocar em qualquer outro abastecimento ou material, além do distribuído pelo voluntário-água;
- Não será permitido aos atletas sentarem-se ou deitarem-se na zona de meta e recuperação, com exceção dos casos que necessitem de apoio médico.

#### **ZONA DE TIRO**

- Distância social mínima de 1 metros entre todos os participantes de cada série, e ainda árbitros e staff em tarefas de prova; não são autorizados treinadores na zona de tiro além do período de aquecimento.

#### **PERCURSOS DE CORRIDA**

- É recomendável a adopção de circuitos em pista de 400m ou outros de volta única;
- Os atletas são aconselhados a evitar correr ao lado ou imediatamente atrás de outros, salvaguardando-se uma distância de pelo menos 3 metros em ambos os casos. Se a distância for inferior para uma intenção de ultrapassagem por exemplo é recomendável o atleta posicionar-se

com um ângulo de 45 graus no início evoluindo para posição ao lado do outro atleta tomando a sua dianteira, sendo que o atleta ultrapassado deve guardar a distância novamente mínima de 3 metros.

## ENTREGA DE PRÉMIOS

- O pódio deverá assegurar 2 metros de distância entre cada atleta. Não será permitido contacto físico como apertos de mão, abraços ou beijos;
- Serão os próprios atletas a recolher as medalhas da bandeja, colocando-as a eles próprios;
- Os atletas deverão usar máscara durante toda a cerimónia de entrega de prémios.

## 7. BIOGRAFIA / FONTES

---

### DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE

Website da Direção Geral da Saúde. Documentos e materiais de divulgação  
<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/ManualVOLUME1-1.pdf>

### INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

Manual de procedimentos de Proteção de Praticantes e Funcionários COVID-19  
<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/36310/GUIA+PARA+A+ELABORAC%CC%A7A%CC%83O+DE+UM+MANUAL+DE+PROCEDIMENTOS+DE+PROTEC%CC%A7A%CC%83O+-+COVID-19.pdf/e90f86f4-af77-f314-871f-4e5ad8e76e48?t=1589026658103>

### UIPM

COVID-19 Restart Guidelines for National Federations