



A Corrida do Carnaval em Lousada está de regresso em 2022 para a sua 8ª edição!

Dia 6 de março poderá festejar o Carnaval na prova principal de 10 km ou na caminhada de 6 km.

Vista-se a rigor e faça parte do cortejo carnavalesco.

As inscrições são limitadas por isso não perca tempo e garanta já a sua inscrição nesta fantástica prova.

### CONCURSO MELHORES MÁSCARAS

A Corrida de Carnaval pretende que todos entrem no espírito destas festividades, por isso vai promover um concurso de máscaras entre os participantes.

No final da prova, as três melhores fantasias da corrida ou da caminhada serão premiadas (oferta de um cabaz de produtos locais) e os vencedores subirão ao pódio.

Espera-se assim que sejam muitos os mascarados e munidos de serpentinas e confetes como é tradição nesta época festiva.

### Corrida 10 Kms ou Caminhada 6 Kms

### INSCREVE-TE NO CLUBE PT ZONA NORTE ATÉ AO PRÓXIMO DIA 27 DE JANEIRO

#### PREÇOS:

	Corrida 10 Kms	Caminhada 6 Kms
Sócios Clube PT-Zona Norte (efetivos, auxiliares, praticantes):	10,00 €	4,00 €
Funcionários Grupo Altice P/Meo no ativo:	11,50 €	5,50 €
Não Sócios Clube PT:	12,00 €	6,00 €

Ao inscrever-se no evento, está de imediato a aceitar o código de conduta no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva (Orientação nº36/2020 da DGS)

#### INSCRIÇÕES:

#### BASTA RESPONDER A ESTE E-MAIL DANDO OS SEUS DADOS PESSOAIS

Nº SÓCIO (Nº DE FUNCIONÁRIO,) NOME, DATA DE NASCIMENTO, Nº BI, TAMANHO DE T-SHIRT, CONTACTO, INDICAÇÃO DA PROVA A QUE SE ESCREVE E, SE FOR O CASO, INDICAÇÃO DE TEMPO DE CORRIDA

#### PAGAMENTOS (ATÉ À DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES-27 DE JANEIRO)

Deverá ser efetuado na totalidade até à data limite das inscrições, caso não seja cumprido o prazo a inscrição será considerada sem efeito.

O pagamento poderá ser efetuado diretamente na secretaria do Clube PT Zona Norte

ou por transferência bancária para o nib: 003520660008486913035

Caso seja efetuada transferência bancária, deverá ser remetido o respetivo comprovativo

para um dos e-mail 's: [zn@clubept.pt](mailto:zn@clubept.pt) OU [cptnorte@sapo.pt](mailto:cptnorte@sapo.pt)

## PLANO DE SEGURANÇA – COVID-19

### NO DIA DA CORRIDA

#### CHEGADA AO LOCAL DO EVENTO

- .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;
- .Haverá controlo de temperatura obrigatório aos participantes e ao staff, previamente ao início da corrida, com termómetro contactless;
- . Durante o aquecimento realizado antes da partida da corrida é obrigatório o uso de máscara. No entanto, aconselha-se algum distanciamento no sentido de evitar o contacto físico;
- . Garantir a ausência de público colocando vaia metálicas nas zonas mais sensíveis como da partida e chegada.
- . Será criada uma zona de isolamento localizada junto da partida e 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 e tratamento apropriados;
- . Solicita-se a todos os participantes a maior atenção aos conselhos que serão frequentemente transmitidos pelo speaker da prova.

#### A PARTIDA

No momento da partida da corrida serão implementadas as seguintes normas alinhadas com as recomendações da World Athletics:

- . É obrigatório o uso de máscara, a qual poderá ser retirada durante a corrida apenas quando houver distanciamento físico entre os participantes (mínimo 200 metros após a linha de partida).
- . 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;
- . Distanciamento físico: serão formadas separações intermédias para fracionamento de grupos de participantes.

#### DURANTE A CORRIDA

Depois da partida, a distância entre os participantes será maior. No entanto, mesmo durante a corrida, a organização definirá as seguintes regras:

- .As máscaras poderão, sob responsabilidade individual, ser removidas quando houver distanciamento físico entre os participantes, mas nunca nos primeiros 200 metros (haverá indicação desta marca). Os participantes podem levar as máscaras num dos braços para no final, a 200 metros da meta, as voltarem a colocar no rosto;

#### 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 e é obrigatório o uso de máscara.
- . 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;
- . Aconselha-se a audição das instruções do speaker da prova.

#### 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, 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 com máscara 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 é obrigatório o uso de máscara;
- . 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.

#### O REGRESSO A CASA

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

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

### LEVANTAMENTO KIT'S E DORSAIS:

Piscinas Municipais de Lousada

Dia 5 de Março das 10h às 19h00

Dia 6 de Março das 08h às 09h00

### **PLANO DE SEGURANÇA – COVID-19**

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 proteção 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;

Não serão aceites devoluções ou trocas de equipamento após o abandono do local de entrega dos dorsais/sacos.

Verificar a realização dos testes necessários no caso de não apresentação do certificado Covid. Teste PCR nas 72h anteriores ou teste antigénio nas 48h anteriores.

Os auto-testes não são válidos.

Certificar a autenticidade dos certificados Covid através da APP Passe Covid. <https://pplware.sapo.pt/smartphones-tablets/passe-covid-a-app-para-validacao-do-certificado-digital-covid-ue/>