



Plano de Segurança

1. Os kits de participante serão entregues única e exclusivamente nos locais e horários previstos no programa definido no regulamento da prova.
2. O levantamento dos dorsais será como habitualmente na Junta da Freguesia de Lousado e no Museu Ferroviário de Lousado.
3. Os balcões estarão equipados com proteção em acrílico.
4. O uso da máscara é obrigatório.
5. Apresentação do certificado de vacinação Covid-19 e ou os testes PCR, apresentação e verificação.
6. Caso o kit de participante inclua a oferta de t-shirts comemorativa do evento os tamanhos serão distribuídos conforme os pedidos efetuados no balcão, no momento de recolha do kit. O stock de t-shirts é distribuído mediante a disponibilidade. Caso se verifique rutura de stock em algum tamanho a organização proporá ao participante um tamanho alternativo.
7. Todos atletas deverão fazer-se acompanhar com uma máscara no início da partida e sempre que colocar em causa o distanciamento nas zonas comuns (reforço alimentar na chegada e no pódio).
8. Elementos da organização sinalizados com coletes refletivos a marcar o percurso para os atletas;
9. Policiamento por todo o percurso a fechar o trânsito;
10. Uma ambulância tripulada a acompanhar o último atleta;
11. Uma ambulância tripulada localizada junto à chegada;
12. Uma viatura da polícia de segurança pública a abrir o percurso;
13. Uma viatura da polícia de segurança pública com um técnico do gabinete de desporto que fará uma passagem, a minutos do evento se iniciar, para certificar de que tudo está preparado para dar o tiro de partida;
14. Zona da partida e chega balizada com gradeamento e fita sinalizadora.
15. O local onde será instalada a chegada dos atletas também terá regras bem restritas para não aglomerar participantes.



16. Todos atletas devem dispersar imediatamente, após passarem a linha da meta, com exceção os que precisarem de apoio médico.
17. Aconselha-se a audição das instruções do speaker da prova.
18. Recomendamos sempre o distanciamento de 2 metros / ou uso da máscara para fotos ou gravações nos corredores e na entrega dos prémios.

Medidas preventivas

1. Se tens tosse ou febre, não tires a máscara e não corras.
2. Se tens tosse, tosse para o cotovelo.
3. Usa o lenço de papel uma vez, depois atira-o ao lixo e lava as mãos.
4. Acena ao teu amigo, não lhe toques.
5. Mantém o distanciamento físico de 2 metros.
6. Só podes tirar a máscara após 200 metros de corrida.
7. Lava as mãos com sabão.
8. Não toques na cara com as mãos.
9. Evita tocar nas barreiras ou outras superfícies.
10. Após a Meta, coloca a máscara e usa o gel de mãos.
11. Há álcool gel desinfetante para todos.