



AFC

CONSELHO ARBITRAGEM

#afcpartilhamospaixao

1ª ACÇÃO REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

FUTSAL

SETEMBRO 2021

ÁRBITROS C5, C6, C7, CJ E ECN1

Associação de Futebol de Coimbra

Época 2021/2022



ÍNDICE

PROGRAMA DA ACÇÃO	2
DESTINATÁRIOS	2
LOCAL E DATA.....	2
OBJECTIVOS.....	2
HORÁRIO.....	3
PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19	4
A DOENÇA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
A TRANSMISSÃO DO COVID-19	4
SINALIZAÇÃO DE CASO SUSPEITO	5
DEFINIÇÃO DE ÁREA DE ISOLAMENTO	5
RESPONSABILIDADES	6
PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	6
NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS DEVE-SE SUBLINHAR.....	7
USO DE MÁSCARA NA ACÇÃO	8
REGULAMENTO DA ACÇÃO	9
PARTICIPAÇÃO	9
FUNCIONAMENTO	9
AFERIÇÃO DE CONHECIMENTOS TEÓRICOS E COMPONENTE FÍSICA	10
CUIDADOS DE HIGIENE E SAÚDE	10
DESLOCAÇÕES	11
INDUMENTÁRIA PARA A ACÇÃO E OUTROS MATERIAIS.....	11
PARTICIPANTES.....	12
INSTALAÇÕES.....	14
PROVAS FÍSICAS – PAVILHÃO VIGOR DE MOCIDADE	14
ALMOÇO – RESTAURANTE 39 - COIMBRA	14
SESSÕES TEÓRICAS – ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE COIMBRA.....	14



PROGRAMA DA ACÇÃO

DESTINATÁRIOS

- A 1ª Acção de Reflexão e Avaliação de Futsal da época 2021/2022 destina-se a:
 - Árbitros de Categoria C5, C6, C7, CJ e ECN1

LOCAL E DATA

- Esta acção irá decorrer com sessões presenciais em Coimbra, na Escola Superior Agrária de Coimbra e no Pavilhão Vigor Mocidade de acordo com o programa e horário infra.

OBJECTIVOS

- Promover a preparação da estrutura para responder com competência às exigências das competições tendo como objectivos específicos:
 - Uniformizar orientações técnicas para a época 2021/2022;
 - Realizar os testes (escrito, físico) regulamentares da época;
 - Proporcionar a reflexão sobre as melhores práticas, procedimentos, formas de atuação e comportamentos para a excelência na gestão do jogo;
 - Criar ferramentas de uniformização de Critérios no seio do grupo, para tornar facilmente entendíveis ao grande público as decisões técnicas e disciplinares;
 - Reforçar o trabalho em equipa e a cooperação, aumentando o espírito coletivo do grupo.



HORÁRIO

- **Árbitros C5, C6, C7, CJ e ECN1:**

Sábado, 18 de setembro de 2021			
09:15	Receção dos participantes	SF e SC	Pavilhão Vigor da Mocidade
09:30-12:00	Avaliação da composição corporal (IMC) – Árbitros C5 Provas Físicas	SC	
12:30-14:00	Almoço	AFC	Restaurante 39
14:30-15:00	Abertura da Sessão Teórica – Cerimónia de Entrega prémios Época 2010/2021	CA	
15:00-16:30	Alterações às Leis de Jogo	CAT	Escola Superior Agrária de Coimbra
16:30-16:45	Cartão Branco	SF	
16:45-17:00	Coffee Break		
17:00-17:30	Orientações para a Época 2021/2022	SF e SC	
17:30-18:15	Teste Escrito (Leis de Jogo – Versão 2021/2022)	SC	
18:15-18:30	Encerramento e Foto de Grupo	CA	

Legenda:

AFC	Associação Futebol de Coimbra
CA	Conselho de Arbitragem
CAT	Comissão Apoio Técnica
SC	Secção Classificações
SF	Secção Futsal



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

A DOENÇA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

- Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresenta-se como doença mais grave, a pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, província de Hubei (China), o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:
 - Dificuldade respiratória;
 - Tosse;
 - Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

A TRANSMISSÃO DO COVID-19

- Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão da COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:
 - As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
 - Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.



SINALIZAÇÃO DE CASO SUSPEITO

- A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC):

CRITÉRIOS CLÍNICOS

Febre ($\geq 37,5^{\circ}\text{C}$)
OU
Tosse
OU
Dificuldade respiratória

E

CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS

Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

DEFINIÇÃO DE ÁREA DE ISOLAMENTO

- Nos locais da ação será estabelecida e identificada uma área de isolamento.
- A colocação de um elemento suspeito de infeção por COVID-19 na área de isolamento visa impedir que outros participantes possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.
- Esta área estará equipada com:
 - Cadeira para descanso e conforto do elemento suspeito de infeção por COVID-19;
 - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
 - Solução antisséptica de base alcoólica;
 - Máscara(s) cirúrgica(s);
 - Luvas descartáveis.



RESPONSABILIDADES

- O presidente do CA-AFC é o responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19 identificado durante o mesmo. É ao responsável que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um elemento com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um participante com sintomas, o responsável deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos previstos para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Deverá ser designado um elemento do CA-AFC para acompanhar o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestar o apoio necessário e desencadear os contactos necessários com as autoridades de saúde.

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

→ Na situação de caso suspeito validado:

- Caso um elemento desenvolva sinais e sintomas suspeitos de COVID-19, deverá ser sinalizado e informado o responsável pela ação, que orientará ou indicará elemento responsável, pelo acompanhamento do participante até à área de isolamento;
- O elemento que acompanha deverá estar munido de Equipamento de Proteção Individual;
- Deverá ser contactada de seguida a linha de SNS24;
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), cumprindo as orientações do SNS24, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste com outros (s) participantes;
- Deverão ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado no local da ação;
- Deverão ser cumpridas todas as orientações fornecidas pela SNS24;
- No caso de confirmação de um caso suspeito, todos os restantes participantes deverão ser informados para poderem seguir os procedimentos de vigilância.

→ Procedimentos na vigilância de contactos próximos

- Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.



- O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:
 - **Alto risco de exposição**, definido como:
 - Participante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Participante que partilhou com o caso confirmado objetos (caneta, caderno), ou vestuário que possam estar contaminados com expetoração, gotículas respiratórias.
 - **Baixo risco de exposição** (casual), definido como:
 - Participante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição de gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara inferior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Participante que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
- Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado de infeção por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável da atividade, deve:
 - Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
 - Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS DEVE-SE SUBLINHAR

- Verificando-se sintomas da COVID-19 e se o participante estiver na ação, devem iniciar-se os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- A auto monitorização diária, feita pelo participante visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



USO DE MÁSCARA NA AÇÃO

- De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser utilizada máscara de proteção não-cirúrgica ou social na ação em todo o momento, de forma a limitar a propagação da COVID-19.
- O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação. O seu uso e remoção não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.
- A máscara é de uso OBRIGATÓRIO nesta ação, exceto durante a realização das provas físicas.





REGULAMENTO DA ACÇÃO

PARTICIPAÇÃO

- A participação na 1ª Acção de Reflexão e Avaliação de Árbitros de Categoria C5, C6, C7 e CJ e ECN1 é de carácter obrigatório.
- Quem não participar na Acção não será nomeado para qualquer jogo até à realização da respetiva prova, que ocorrerá em 2ª tentativa, em data e local a designar.
- Só poderá realizar as provas físicas quem possuir o respetivo atestado médico de robustez válido (exame médico-desportivo).
- **Deverão todos os participantes nesta 1ª Acção de Reflexão e Avaliação informar o Conselho de Arbitragem da intenção de participação nas sessões presenciais obrigatoriamente até ao próximo dia 16 de setembro.**

FUNCIONAMENTO

- A Acção funciona em regime de internato e considera-se que a pontualidade e permanência até ao fim de cada sessão de formação são condições indispensáveis de aproveitamento.
- É proibida a utilização de aparelhos de gravação áudio ou vídeo (telemóveis, máquinas fotográficas, câmaras de filmar, etc.) assim como a reprodução pública sob qualquer meio de registos de imagens e sons obtidos durante todos os tempos de formação e sem autorização expressa do Conselho de Arbitragem.
- A hidratação dos Árbitros, no decorrer das provas físicas, é da inteira responsabilidade dos mesmos.
- Os horários estabelecidos terão de ser cumpridos conforme o estabelecido sob pena de que os participantes em incumprimento sejam excluídos das provas em caso de atraso injustificado.



AFERIÇÃO DE CONHECIMENTOS TEÓRICOS E COMPONENTE FÍSICA

- Serão efetuados testes regulamentares que habilitarão à designação para jogos das competições oficiais.
- Os respetivos testes a efetuar, bem como a sua forma e demais especificidades são as constantes das Normas de Classificação, publicadas pelo Conselho de Arbitragem para a época 2020/2021.

CUIDADOS DE HIGIENE E SAÚDE

→ Admissão, Circulação e Permanência na Ação – Sessões Presenciais

- Todos os participantes serão obrigados ao uso de máscara em todo o tempo e incentivados à desinfeção/lavagem frequente das mãos;
- Deverá ser sempre mantido o distanciamento social definido pela DGS de 2 m;
- Os participantes serão submetidos a breve inquérito de despistagem de saúde no momento da receção;
- Todos os participantes com sinais e sintomas de risco não deverão dirigir-se ou participar na ação, devendo para isso informar o CA-AFC e apresentar respetivo atestado médico;
- Feita esta “triagem” os participantes terão à entrada do local do teste (Escola Superior Agrária de Coimbra) e à entrada do local das provas físicas (Pavilhão Vigor de Mocidade) produto desinfetante para obrigatoriamente desinfetarem as mãos;
- Os participantes, no teste escrito, deverão ocupar o lugar que lhe seja atribuído e não trocar de lugar em qualquer momento durante a atividade;
- É absolutamente vedado aos participantes a violação do espaço de confinamento assim como a mudança de cadeira.
- Os participantes, nas provas físicas, deverão respeitar o respetivo plano de contingência estipulado para o pavilhão em vigor e ocupar o lugar que lhe seja atribuído e não trocar de lugar em qualquer momento durante a atividade;

→ Instalações Sanitárias

- Os participantes terão à sua disposição instalações sanitárias masculinas e femininas, com lotação máxima de 3 pessoas que deverá ser respeitada, e equipadas com dispensadores de sabonete e toalhetes de papel;
- As instalações serão desinfetadas periodicamente, estando interdita a sua utilização durante esse período.



→ Local de Estacionamento

- No local de estacionamento deverá ser respeitada a organização do espaço para o efeito e devem evitar-se os aglomerados

DESLOCAÇÕES

- Para as sessões presenciais os participantes deverão deslocar-se até ao local das respetivas ações em viaturas próprias.

INDUMENTÁRIA PARA A ACÇÃO E OUTROS MATERIAIS

- Aquando das sessões presenciais os participantes devem ser portadores dos seguintes materiais e indumentária:
 - Fato de treino da Associação;
 - Camisola branca, sem qualquer publicidade;
 - Calções/calças (fato treino) pretos, sem qualquer publicidade.

CONSELHO DE ARBITRAGEM



PARTICIPANTES

CONSELHO DE ARBITRAGEM	
Presidente	Roberto Rodrigues
1º Vice-Presidente (Secção Futebol)	Carlos Rodrigues
2º Vice-Presidente (Secção Futsal)	João Santos
3º Vice-Presidente (Secção Classificações)	Luís Coelho
Secretário	Duarte Santos
Vogal Secção Classificações - Futsal	Artur Pereira
Vogal Secção Classificações - Futebol	António Lopes
Vogal Secção Futebol	Mário Gonçalves

COMISSÃO APOIO TÉCNICO FUTSAL	
Ricardo Eufrásio da Silva (Coordenador)	Pedro Costa
Tiago Queirós	David Pereira
Filipa Prata	

TÉCNICO DE ARBITRAGEM	
Nuno Pereira	

PREPARADOR FÍSICO	
João Cunha	

APOIO TÉCNICO/ADMINISTRATIVO	
Fernando Neves	Mário Nicolau



Árbitros – ECN1

Beatriz Alexandra Alves Silva	Diogo Luis Quaresma Florido
João Francisco Sampaio Pereira	Maria Miguel Correia Vieira

Árbitros – C7

Alexandre Costa Ricardo	David Miguel Dias Gouveia
Diogo Frederico Sacramento Cunha	Inês Nunes Caetano
Joana Mafalda Lopes Nogueira	João Bernardo Ramos Dias

Árbitros – C6

Diogo Miguel Duarte Torres	Hélder Manuel Cruz Gabriel
Eduardo Gouveia Reis Paço Alves	Ricardo Cunha e Silva
Gonçalo Rafael Carregado Esteves	Rodrigo Braga

Árbitros – C5

David Leonardo Antunes	João Tiago Cardoso Santos
Dinis Filipe Henriques Costa	Manuel Oliveira Conceição
Diogo Alexandre Alves Silva	Nuno Filipe Pereira Matias
Diogo André Oliveira Simões Neves	Nuno Ricardo Leite Goncalves
Francisco José Rocha Carvalho	Pedro André Marques Nascimento
Gonçalo Rosinha Leite Gonçalves	Sandra Maria Jesus Rito

CONSELHO DE ARBITRAGEM



INSTALAÇÕES

PROVAS FÍSICAS – PAVILHÃO VIGOR DE MOCIDADE



ALMOÇO – RESTAURANTE 39 - COIMBRA



SESSÕES TEÓRICAS – ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE COIMBRA

