

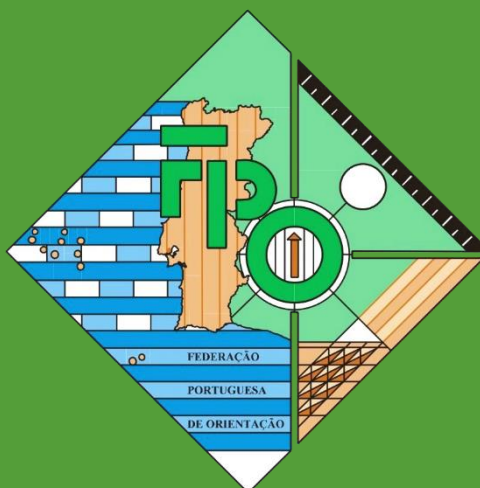
# *Programa e Informações*

## *11º OriJúnior*



*dezembro 2021*

Federação Portuguesa de Orientação



[www.fpo.pt](http://www.fpo.pt)

## ENQUADRAMENTO

### Destinatários

- Atletas nascidos entre 2002 e 2005, com a situação de filiação regularizada.

### Objetivo Principal

- Consolidação e aperfeiçoamento das habilidades específicas da modalidade, a par do desenvolvimento dos valores da ética e do fair play no desporto e da educação e consciência ambiental.

### Localização

- Aguiar da Beira

### Datas

- 27 a 30 de dezembro de 2021

### Organização

- Federação Portuguesa de Orientação

### Apoios

- Clube de Orientação de Estarreja
- Câmara Municipal de Aguiar da Beira

### Inscrições

- Inscrições através do [site da FPO](http://fpo.pt) (fpo.pt)
- Data-limite** de inscrições **20 de dezembro** de 2021
- Inscrições **limitadas a 30 participantes**, sendo considerada lista de espera, por ordem de inscrição, em caso de desistências.
- Valor de inscrição - 45€ (Inclui: alojamento, alimentação e participação em todas as atividades descritas no programa e deslocações implícitas)
- Autorização do Encarregado de Educação**, que pode ser descarregada nos detalhes do evento, no site da FPO.
- Cancelamento** de inscrição: se por algum motivo um inscrito não puder comparecer no evento, deverá cancelar a sua inscrição **até às 14 horas do dia 24 de dezembro** de 2021. Neste caso, será disponibilizada a vaga a inscritos que estejam em lista de espera.

### Início do Evento

- A **recepção** aos participantes será entre as **14h00 e as 15h00** do dia **27 de dezembro** de 2021 (segunda-feira), nas instalações do **Estádio Municipal de Aguiar da Beira**.

### Encerramento do Evento

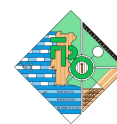
- O **encerramento** está previsto para as **16h00** do dia **30 de dezembro** de 2021 (quinta-feira), devendo os pais ou responsáveis pelos jovens comparecer a esta hora no centro do evento.

### Coordenação Técnica

- Pedro Nogueira
- Rafael Lima

### Apoio Técnico:

- Ori-Estarreja



## PROGRAMA

### Programa Geral

Horas	27 dez	28 dez	29 dez	30 dez
08h00	-	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço	Pequeno Almoço
09h30		Treino Floresta	Treino Floresta	Treino Sprint
12h30		Almoço	Almoço	Almoço
14h30	Concentração	Treino Floresta	Treino Floresta	Reunião Técnica
15h00	Reunião Técnica	-	-	-
16h00	Treino de Corrida			Encerramento
19h30	Jantar	Jantar	Jantar	-
21h00	Reunião Técnica	Reunião Técnica	Reunião Técnica	

### Programa de Atividades

Horas	28 dez		29 dez		30 dez	
Manhã	Local	Barragem do Carvalho	Quinta da Estrada Sul Aguiar da Beira Norte		Dornelas	
	Treino	TC21RM01	Treino: TC21RM08		Treino: TC21RM14	
	Distância	Distância Média	Estafeta - Intervalado		Sprint	
Tarde	Local	Sequeiros	Fumadinho Norte Aguiar da Beira Norte		-	
	Treino	Distância Longa - O-Intervalado	Distância Longa - Foco na Pernada			

## ALOJAMENTO

- ▲ Centro do Evento: Estádio Municipal de Aguiar da Beira (40.813293101948304, -7.534565851039986);
- ▲ Disponibilização de camas;

## PROCEDIMENTOS OBRIGATÓRIOS

- ▲ Apresentar a [Autorização do Encarregado de Educação](#), se menor de 18 anos;
- ▲ Apresentar o [Termo de responsabilidade](#);
- ▲ Apresentar Certificado Digital COVID ou Comprovativo de Vacinação que ateste o esquema vacinal completo, há pelo menos 14 dias ou Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo ou realizar, no momento, teste rápido (dispositivo a adquirir pelo atleta);
- ▲ Cumprir o Plano de Contingência.

## MATERIAL NECESSÁRIO

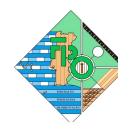
### Para a Estadia:

- ▲ Saco de Cama e almofada;
- ▲ Utensílios de Higiene Pessoal (não esquecer chinelos de borracha);
- ▲ Utensílios para pequeno-almoço (Copo/caneca/taça, colher);
- ▲ Cantil ou garrafa de água;
- ▲ Relógio.

### Equipamento de Orientação:

- ▲ Bússola;
- ▲ SI-Card\*;
- ▲ Caneta dermatográfica (acetato);
- ▲ Vestuário e calçado adequado.

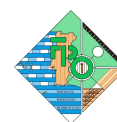
\* Indicar o nº de SI nas observações do formulário de inscrição. Se não tiver, indicar nas observações que necessita de um;



\*Se o participante perder o SPORTident “emprestado” pela FPO terá de pagar o valor correspondente ao modelo que lhe foi atribuído (entre 30€ ou 37,20€)

## NORMAS E REGRAS DE SEGURANÇA A CUMPRIR

- ▶ A utilização de máscara é **OBRIGATÓRIA** por parte de todos os elementos envolvidos (staff, atletas e acompanhantes), autorizando-se a sua dispensa apenas nos períodos de aquecimento e de realização dos treinos.
- ▶ Estarão **SEMPRE** disponíveis máscaras e dispensadores de álcool-gel para higienização e desinfeção;
- ▶ Será também feita medição regular da temperatura, ao longo do evento.
- ▶ O aquecimento é feito na área circundante aos locais de início dos treinos, devendo evitar-se aglomerados;
- ▶ O acesso dos atletas à zona de início dos treinos será feito por chamada e/ou mediante indicação de um responsável;
- ▶ Após cada treino, todos os atletas deverão **colocar máscara e higienizar as mãos** sendo todo o material necessário fornecido pela entidade organizadora;
- ▶ Utilização do Espaço de Alojamento:
  - ▶ O acesso ao mesmo apenas é autorizado aos elementos responsáveis pela organização do evento e aos participantes na atividade;
  - ▶ Na permanência e circulação no espaço de alojamento e local de toma de pequeno-almoço e realização das reuniões técnicas deverá ser sempre respeitado o distanciamento social de segurança.
  - ▶ Nos balneários, a utilização dos chuveiros é condicionada a 50% da sua capacidade, alternando as cabines/ chuveiros em uso.
  - ▶ Igual procedimento será observado para utilização das restantes instalações sanitárias.
  - ▶ Perante a identificação de um caso suspeito de covid-19, o mesmo será encaminhado para a área de isolamento existente no Estádio Municipal.
  - ▶ Deverão ainda ser cumpridas as regras de boa utilização de um espaço comum de pernoita, nomeadamente no que à limpeza e ruído diz respeito, devendo ser respeitado o período de silêncio definido entre as 23h30 e as 07h00.




## ANEXOS

### AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO


A Autorização do Encarregado de Educação deve ser entregue, devidamente assinada, pelo responsável do menor de idade.

O ficheiro deverá ser descarregado no site da FPO, acedendo aos detalhes do evento, acedendo ao Menu “+Orientação – Ori-Júnior” e consultando os detalhes do evento, poderá descarregar o anexo - [Autorização Encarregado de Educação 11OriJnior 2021](#).

Após descarregar, deverá ser assinado pelo responsável e anexado no processo de inscrição, no respetivo formulário de inscrição.



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO**  
Fundada em 19 de Dezembro de 1990  
 Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/95. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995  
 Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012



**11º OriJúnior**

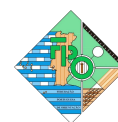
**Autorização do Encarregado de Educação**

Eu, \_\_\_\_\_  
 portador(a) do Bilhete de Identidade / Cartão do Cidadão n.º \_\_\_\_\_,  
 encarregado(a) de educação de \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, autorizo-o(a) a participar no “11º OriJúnior”, que  
 se realiza no período de 27 a 30 de dezembro de 2021, em Aguiar da Beira,  
 organizado pela Federação Portuguesa de Orientação-FPO, com o apoio da  
 Câmara Municipal de Aguiar da Beira e do clube ori-Estarreja.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

O(A) declarante,

\_\_\_\_\_  
 (Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação)




## TERMO DE RESPONSABILIDADE

O termo de responsabilidade deverá ser entregue, devidamente assinado pelo participante e pelo Encarregado de Educação, em caso de menor de 18 anos.

O ficheiro deverá ser descarregado no site da FPO, acedendo aos detalhes do evento, acedendo ao Menu [“+Orientação – Ori-Júnior”](#) e consultando os detalhes do evento, poderá descarregar o anexo – [Termo de Responsabilidade 11º OriJúnior 2021](#).

Após descarregar, deverá ser assinado pelo responsável e anexado no processo de inscrição, no respetivo formulário de inscrição.



### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ORIENTAÇÃO

Fundada em 19 de Dezembro de 1990  
Utilidade Pública Desportiva. Despacho 62/95. Diário da República n.º 244, de 21.10.1995  
Utilidade Pública. Despacho 4861/2012. Diário da República n.º 70, de 09.04.2012

### Termo de Responsabilidade

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de Orientação no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara, bem como as demais regras definidas pelas organizações dos eventos;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino, quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei a organização do evento/federação/meu clube, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação, organização do evento ou pelas Autoridades de Saúde, assim como a outros procedimentos de monitorização definidos por estas entidades.
6. De acordo com a Orientação nº036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 01/11/2021

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de dezembro de 2021  
(Localidade, Data)

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação\* (no caso de agentes desportivos menores de idade):  
\_\_\_\_\_

\*Documento de identificação n.º \_\_\_\_\_