

REGULAMENTO

TRILHOS DAS AZENHAS

Condições de participação

IDADE DE PARTICIPAÇÃO

TRILHOS DAS AZENHAS LONGO 25 km : Maiores de 16 anos, feitos até ao dia anterior à data da prova.

TRILHOS DAS AZENHAS CURTO 16km : Maiores de 16 anos, feitos até ao dia anterior à data da prova ou 16 anos com autorização parental.

TRILHOS DAS AZENHAS CAMINHADA 10KM

INSCRIÇÃO REGULARIZADA

A inscrição no **Trilhos das Azenhas** pressupõe a total aceitação de todas as normas constantes do presente regulamento. O atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos.

(** Menores de 18 anos, terão de solicitar um termo de responsabilidade à organização, via e-mail, rodadianteirabtt@gmail.com.)

CONDIÇÕES FÍSICAS

Para participar no **Trilhos das Azenhas** é importante:

- Estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos e do desnível das mesmas e ainda de se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente.
- Ter adquirido, antes do evento, capacidade autónoma em montanha que permita a gestão dos problemas que derivam neste tipo de prova.
- Conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas (vento, frio, nevoeiro e chuva).
- Saber gerir problemas físicos ou mentais decorrentes de uma fadiga extrema, os problemas digestivos, as dores musculares e articulares, as pequenas lesões, etc.
- Não ser acompanhado por elementos/atletas não inscritos na prova.
- Levar todo o material obrigatório durante a prova.
- Colocar os seus lixos nos locais próprios, localizados nos abastecimentos.

AJUDA EXTERNA

Só é permitido ajuda externa em postos de abastecimento indicados para o efeito. Qualquer ajuda externa fora destes locais está sujeita a desqualificação da prova. O atleta deve estar consciente da sua condição física e gerir os seus problemas que surjam para uma atividade em montanha, de forma segura. Parceiros:

COLOCAÇÃO DO DORSAL

O dorsal / número do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado á frente do corpo, de forma facilmente visível aos elementos da organização e entidades que apoiam e colaboram com a mesma.

Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização.

No caso de desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a entregar o dorsal a organização, sem prejuízo do mesmo ser devolvido no final da prova (meta ou secretariado).

A ocultação do dorsal poderá dar o direito a penalização.

REGRAS DE CONDUTA DESPORTIVA

O comportamento inadequado, tais como, o recurso a linguagem ofensiva, a agressão verbal ou física assim como deixar lixo nos trilhos, não será tolerado e dará direito a desqualificação, com a proibição de inscrição em edições posteriores.

PROVA

Apresentação da prova / Organização

O **TRILHOS DAS AZENHAS** é organizado pela Roda Dianteira BTT.

A Roda Dianteira BTT é uma entidade, que tem como principal objetivo promover e desenvolver atividades desportivas de aventura associadas à natureza. O âmbito da sua ação passa pela promoção de atividades de cariz ambiental, social e cultural.

O **TRILHOS DAS AZENHAS** é um evento de Trail Running que percorre trilhos e caminhos, passando por várias aldeias do Concelho de Coimbra.

O evento será constituído por 2 provas competitivas e 1 caminhada:

- **Trilhos das Azenhas** (25km);
- **Trilhos das Azenhas** (16km);
- **Trilhos das Azenhas – caminhada** (10km)

Programa / Horário

26 Março (Sábado)

14h00 – Abertura do secretariado – Centro Cultural e Recreativo Dianteiro

20h00 – Encerramento do secretariado

27 Março (Domingo)

07h30 – Abertura Secretariado – Centro Cultural e Recreativo Dianteiro

09h00 – Encerramento do Secretariado

09h00 – Controlo Zero **Trilhos das Azenhas Longo** (25km)

09h15 – Briefing

09h30 – Partida **Trilhos das Azenhas Longo** (25km)

09h35 – Controlo Zero **Trilhos das Azenhas Curto** (16km)

09h50 – Briefing

10h00 – Partida **Trilhos das Azenhas Curto** (16km)

10h05 – Controlo Zero **Caminhada Trilhos das Azenhas**

(10km)

10h10 – Briefing

10h15 – Partida **Caminhadas Trilho das Azenhas**

(10km)

14h00 – Cerimónia de Entrega Prémios

17h00 – Encerramento do Evento

Distancia / Altimetria / Tempo limite

PROVA	DISTÂNCIA	TEMPO LIMITE
Trilhos das Azenhas Longo	25 km	05h00
Trilhos das Azenhas Curto	16 km	04h00
Trilhos das Azenhas Caminhada	10 km	03h00

Locais de abastecimento / Barreiras horária / Tipo de abastecimento

Trilhos das Azenhas Longo (25km)

Abastecimento 1 – 7 km Sólidos/Líquidos

Abastecimento 2 – 14 km Sólidos/Líquidos

Abastecimento 3 – 21 km Sólidos/Líquidos

Trilhos das Azenhas Curto (16km)

Abastecimento 1 – 7 km Sólidos/Líquidos

Abastecimento 2 – 12 km Sólidos/Líquidos

Trilhos das Azenhas Caminhada (10 km)

Abastecimento 1 – 7 km Sólidos/Líquidos

Metodologia de controlo de tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal. Nos pontos de controlo existirá um outro dispositivo que regista a passagem dos atletas.

Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização. Ao longo do percurso existirão pontos de controlo devidamente assinalados. Os atletas terão de parar a fim de ser registado o controlo do seu dorsal, assim como respeitar a ordem de chegada ao posto de controlo. Nestes mesmos postos de controlo poderá ser colocado nos atletas um outro sistema de controlo eletrónico.

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo o atleta respeitá-lo ao longo da prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos.

Material Obrigatório / Recomendado

EQUIPAMENTO	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
Telemóvel operacional	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório
Corta-Vento	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Reservatório Água	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Manta Sobrevivência	Obrigatório	Obrigatório	Recomendado
Copo	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Camisola Térmica	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Luvas	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Mascara proteção ind	Obrigatorio	Obrigatorio	Obrigatorio

******A organização não disponibiliza copos nos locais de abastecimento, cada atleta será responsável por levar o seu copo, caso entenda necessário.

Caso as condições climáticas o justifiquem, o material obrigatório poderá ser reformulado. Nesse caso tal será dado conhecimento aos atletas através dos meios de comunicação oficiais, pelo menos com 24 horas antes do início da prova.

A organização reserva o direito de verificar nos postos de controlo o material obrigatório, caso o atleta não possua algum dos itens será desclassificado.

Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indenizações resultantes do seu incumprimento. O atleta é responsável pelo cumprimento das regras do código de estrada.

Desqualificações

Será desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Não leve consigo o material obrigatório imposto pela organização;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu número bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá em futuras edições as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

Responsabilidades perante o atleta

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descrito.

A inscrição nas provas implicara a total aceitação do presente regulamento.

Assistência médica

No caso de o atleta considerar que necessita de assistência médica, deve proceder do seguinte modo:

- Solicitar apoio no posto de abastecimento;
- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no dorsal;
- Telefonar para o 112 (neste caso responsabiliza-se pelas despesas que os atos médicos e de transporte acarretem);

Todos os postos de abastecimento possuem kit de primeiros socorros, existirão enfermeiros distribuídos de forma estratégica ao longo do percurso.

Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

Suspensão e/ou anulação da prova

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa.

Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

Caso as condições climatéricas ou ambientais se verifiquem extremas, a partida pode ser atrasada no máximo de duas horas, período após o qual a prova é cancelada.

As mesmas também podem ser suspensas ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, etc.

Devido a situação que atravessamos em virtude da Covid-19 a data do evento poderão ser publicitadas nas nossas páginas do Facebook, obrigatoriamente a cumprir no dia de prova, tais como apresentação de certificado de vacinação Etc..

INSCRIÇÕES

Processo inscrição (local, pagina web, método de pagamento)

Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível no site:

<https://stopandgo.net/>

Não serão aceites outros métodos de pré-inscrição por email ou telemóvel.

Ao fazer a inscrição os atletas aceitam os termos gerais do regulamento.

Pedido de faturas da inscrição é feita no ato da inscrição, não serão emitidas faturas

Material incluído com a inscrição

TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	CAMINHADA
Dorsal	Dorsal	Dorsal
Almoço	Almoço	Almoço
Premio Finisher	Premio Finisher	Abastecimento
Abastecimentos	Abastecimentos	Brinde alusivo à prova
Cronometragem	Cronometragem	Seguro desportivo (Ac. Pessoais)
Registo Fotográfico	Registo Fotográfico	Transporte para a meta em caso de desistência
Seguro desportivo (Ac. Pessoais)	Seguro desportivo (Ac. Pessoais)	Assistência em Posto Médico
Transporte para a meta em caso de desistência	Transporte para a meta em caso de desistência	Equipa de busca e salvamento em zonas remotas
Assistência em Posto Médico	Assistência em Posto Médico	
Equipa de busca e salvamento em zonas remotas	Equipa de busca e salvamento em zonas remotas	

Valores / Períodos de inscrição

Até 28/02/2022 - Todos os atletas em geral:

- Trilhos das Azenhas Longo (25km) – 16,00 €
- Trilhos das Azenhas Curto (16km) – 13,00 €
- Trilhos das Azenhas caminhada 10km – 10,00 €

De dia 01/03/2022 a 22/03/2022 – Todos os atletas em geral:

- Trilhos das Azenhas Longo (25km) – 18,00 €
- Trilhos das Azenhas Curto (16km) – 15,00 €
- Trilhos das Azenhas Caminhada – 10,00 €

* Os atletas a disputar o Circuito de Trail curto da ADAC têm um desconto de 1,5€ no Trilhos das Azenhas.

Número de vagas

- Trilhos das Azenhas Longo (25km) – 250
- Trilhos das Azenhas Curto (16km) - 250
- Trilhos das Azenhas Caminhada (10km) – 100

A organização reserva-se ao direito de ultrapassar o número limite de vagas para satisfazer os seus compromissos perante os patrocinadores oficiais do evento e convidados da organização.

A organização reserva-se ainda ao direito de ajustar o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova.

Todas as alterações serão anunciadas com a devida antecedência no website oficial e redes sociais.

Alteração de inscrições

Serão aceites alterações de inscrição entre provas até *22/03/2022, sujeito o número de vagas*

Nas situações de up-grade de prova, será cobrado o pagamento do valor da diferença entre provas.

Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor de diferença não será restituído.

Condições devolução do valor inscrição

No caso de o atleta solicitar o cancelamento da inscrição por motivo de lesão, doença ou falecimento de familiar, deverá contactar a organização para o email rodadianteirabtt@gmail.com.

Ao pedido de reembolso terá de ser anexado o atestado/comprovativo médico.

Não se efetua transição de inscrições para anos seguintes.

Os reembolsos serão efetuados nos seguintes períodos:

- Até 28/02/2022: 50% da taxa será devolvida;
- A partir de 01/03/2022: não haverá reembolsos.

O atleta que prestar falsas declarações terá a sua inscrição automaticamente anulada sem direito a reembolso.

Secretariado da prova / Horários / Locais

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

26 Março (Sábado)

14h00 – Abertura do secretariado – Centro Cultural e Recreativo Dianteiro

20h00 – Encerramento do secretariado

27 Março (Domingo)

07h30 – Abertura Secretariado – Centro Cultural e Recreativo Dianteiro

09,00 – Encerramento do Secretariado

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação.

O levantamento de dorsais da equipa do próprio depende da exibição dos comprovativos de pagamento das inscrições, apresentação dos números dos documentos de identificação e a assinatura de um documento da responsabilização pelo levantamento dos mesmos.

ESCALÕES E PRÉMIOS

Data, local e hora de entrega de prémios

Domingo 27 de Março – 14h00 – Centro Cultural e Recreativo do Dianteiro

Categorias etárias e equipas

As categorias etárias serão definidas automaticamente em função dos dados disponibilizados pelos participantes no ato da inscrição.

A classificação por escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época competitiva.

- M Juvenil e F Juvenil – 16 a 17 anos (até 15 km)
- M Júnior e F Júnior – 18 a 19 anos (até 25 km)
- M Sub-23 e F Sub-23 – 20 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 44 anos
- M45 e F45 – 45 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 54 anos
- M55 e F55 – 55 a 59 anos
- M60 e F60 – mais de 60 anos
- Equipas - a classificação por equipas, será atribuída em função dos 3 melhores tempos da geral.

Prémios

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados da geral M/F, 3 primeiros classificados de cada escalão M/F e às três primeiras equipas.

INFORMAÇÕES

Como chegar

Dianteiro - Latitude: 40.235348 / Longitude: -8.363728
Largo 25 de Abril, Dianteiro
3030 – 227 Coimbra

MARCAÇÃO E CONTROLES

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controlos estabelecidos

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL

O atleta é o responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta. Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso balizado sem utilizar atalhos. A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva. A limpeza do percurso iniciar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor.

DIREITOS DE IMAGEM

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do **TRILHOS DAS AZENHAS**:



<https://www.rodadianteirabtt.pt>



rodadianteirabtt@gmail.com



<https://www.facebook.com/Rodadianteira/>

PROTEÇÃO DE DADOS

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para rodadianteirabtt@gmail.com.

CASOS OMISSOS

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, caso haja alterações, serão informadas atempadamente. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até á data do evento. Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

DIVERSOS

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento. A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento. Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada. A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.

IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
 - Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
 - É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
 - A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
 - A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
 - Em caso de um participante não poder participar ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
 - Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o recipiente que julguem mais adequado para a sua hidratação;
 - A organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.
 - Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do Kit Atleta será solicitado a cada participante a assinatura, e sem reservas, de um Termo de Responsabilidade (em anexo), no qual assumirá, por sua honra, o seguinte:
 - Que leu e aceita o presente regulamento da prova e o plano de contingência;
 - Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
 - Que adotará um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar, as medidas gerais emanadas pela DGS, durante a prova, designadamente a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização da EPI facial;
 - Que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória;
 - Que não teve qualquer contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-COV-2 ou Covid-19 nos últimos 14 dias;
 - Que não comparecerá à prova se apresentar sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória ou se tiver conhecimento;
- O Termo de Responsabilidade deve ser impresso, devidamente assinado e entregue no ato de levantamento do Kit Atleta. (Termo enviado aquando do envio do guia do atleta).

Devido a situação que atravessamos em virtude da Covid-19 a data do evento poderão ser publicitadas nossas paginas do Facebook, obrigadoriedades a cumprir no dia de prova, tais como apresentação de certificado de vacinação Etc..

O presente regulamento está sujeito a alterações.

ANEXOS

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, contacto telefónico _____ portador do documento de identificação n.º _____, atleta 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;
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 o meu clube ou federação, 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 ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 2022

Assinatura: _____

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

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



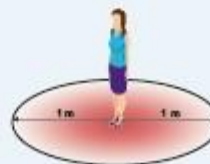
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base
de álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 ☎

808 24 24 24



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS
ANTES DE
COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO
CORRETA
Verificar o lado correto a
colocar voltado para a
cara (ex: na máscara
cirúrgica lado branco,
com arame para cima)



3º
COLOCAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
/ELÁSTICOS



4º
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo
do queixo



5º
NÃO TER A MÁSCARA
COM A BOCA OU
COM O NARIZ
DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º
TROCAR A MÁSCARA
QUANDO ESTIVER
HÚMIDA



2º
NÃO RETIRAR
A MÁSCARA PARA
TOSSIR OU ESPIRRAR



3º
NÃO TOCAR
NOS OLHOS, FACE
OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos
de seguida



COMO REMOVER

1º
LAVAR AS MÃOS
ANTES DE REMOVER



2º
RETIRAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
/ELÁSTICOS



3º
DESCARTAR EM
CONTENTOR DE RESÍDUOS
SEM TOCAR NA PARTE
DA FRENTE DA MÁSCARA



4º
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.