

# Plano de Gestão de Riscos e Segurança



## **ATENÇÃO!**

**TODOS OS PARTICIPANTES DO CAMBOR 2026 — ATLETAS E MEMBROS DA ORGANIZAÇÃO DEVEM CONHECER O PLANO DE GESTÃO DE RISCOS E SEGURANÇA E SEGUIR SUAS ORIENTAÇÕES.**

**RESSALTA-SE QUE É OBRIGAÇÃO DO ATLETA CONHECER AS REGRAS DA MODALIDADE, COM ESPECIAL ATENÇÃO ÀS ÁREAS PERIGOSAS OU PROIBIDAS, E COMO ESTAS SÃO REPRESENTADAS POR MEIO DAS SIMBOLOGIAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE.**

**CONFORME DIVULGADO EM NOSSOS CANAIS OFICIAIS, AS ÁREAS DO CAMBOR 2026 POSSUEM DIVERSOS OBSTÁCULOS NATURAIS E ARTIFICIAIS. FIQUE ATENTO À SIMBOLOGIA DO MAPA E RESPEITE RIGOROSAMENTE AS ÁREAS PERIGOSAS E PROIBIDAS.**

Joinville-SC - 2026

## **1. APRESENTAÇÃO**

A Confederação Brasileira de Orientação (CBO) e o Clube de Orientação de Joinville-SC (COVILLE) apresentam seu Plano de Gestão de Riscos e Segurança referente aos percursos do XXVII Campeonato Brasileiro de Orientação (CAMBOR 2026).

O Campeonato Brasileiro de Orientação (CAMBOR) 2026, é um evento válido para o Ranking Mundial (WRE) e está sendo organizado pelo Clube de Orientação de Joinville-SC (COVILLE). Acontecerá entre os dias 30 de abril a 3 de maio de 2026, no município de Campo Alegre (percurso médio e longo) e no município de Joinville-SC o percurso sprint.

Atendendo ao que recomenda a Confederação Brasileira de Orientação (CBO), apresentamos o presente PLANO DE SEGURANÇA que envolve os preparativos, andamento e providências posteriores, relativos à segurança deste evento.

## **2. OBJETIVOS**

- a. Mitigar os riscos à segurança dos participantes (atletas e comissão organizadora) nos eventos de Orientação;
- b. Padronizar condutas e procedimentos a serem adotados pelos participantes em casos de acidentes, efetivo ou potencial, que possam ocorrer nos eventos de Orientação durante a realização do CamBOr 2026;

## **3. RESPONSABILIDADES**

### **a. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ORIENTAÇÃO (CBO)**

- Estabelecer regras gerais para a gestão de segurança nos eventos (oficiais e não oficiais) da modalidade Orientação;
- Fiscalizar, por intermédio do Árbitro, o cumprimento do Plano de Gestão de Riscos e Segurança; e
- Nomear a Comissão de Investigação para apuração de acidentes, garantindo a independência dos trabalhos, atribuindo responsabilidades com fundamento no relatório apresentado.

### **b. COMISSÃO ORGANIZADORA**

- Estabelecer regras específicas para a gestão de segurança do evento, considerando o tipo de competição e suas condicionantes;
- Publicar, como anexo ao Boletim Informativo, o Plano de Gestão de Riscos e Segurança do evento, considerando as especificidades do evento;

- Designar o Gestor de Segurança do evento.

### c. ATLETAS

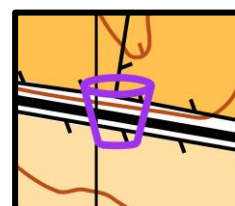
- **Conhecer e cumprir** o Plano de Gestão de Riscos e Segurança;
- **Prestar** os primeiros socorros ao acidentado, caso tenha condições de fazê-lo, ou informar à organização do evento o ocorrido;
- **Conhecer** as especificações dos mapas de Orientação (ISOM, ISSOM e ISSPrOM), em especial aquelas que tratam de áreas proibidas ou perigosas para a prática da modalidade;
- **Conhecer e respeitar** o traçado do percurso, em especial as especificações que representam situações e obstáculos, naturais ou artificiais, que coloquem ou possam colocar em risco a segurança do competidor (penhascos, cursos d'água, vias de tráfego de veículos, dentre outros);
- **Conhecer e respeitar** suas condições físicas e biológicas quanto à execução do percurso, não se colocando em situação que possa oferecer risco à sua integridade física;
- **Fazer** uso de vestuário adequado, manter a hidratação e atenção aos sinais de exaustão térmica.
- **Cumprir a regra** que trata da responsabilidade pelo seguro pessoal (atual Regra 6.6); e
- **Cumprir as orientações** específicas quanto à segurança emitidas pela organização do evento, caso existentes.

## 4. DADOS DO EVENTO

- a. Comissão Organizadora: conforme boletim informativo
- b. Programação do evento: conforme boletim informativo

## 5. REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA

Durante os percursos médio e longo, haverá pontos marcados no mapa para socorro médico, sendo que nos pontos de hidratação também haverá um membro da organização.



comunicação para solicitar a ajuda médica.

Haverá 01(um) ponto no percurso médio e 02 (dois) pontos no percurso longo, além do ponto de água sinalizado no mapa.

Lembrando que esse recurso deverá ser empregado para incidentes de maior gravidade, onde o atleta não possa se locomover até a chegada ou a partida.

As regras gerais de segurança encontram-se descritas a seguir:

**a. Acidente com abelhas:**

- ✓ Na maioria das vezes, a picada de abelha não é grave. Ela causa apenas um pouco de dor, coceira e inchaço. No entanto, é importante tomar alguns cuidados para que a situação não se torne grave.
- ✓ Diferente dos outros insetos, como mosquito, marimbondo e vespa, as abelhas deixam o ferrão nas suas vítimas logo após a picada. Na hora de socorrer, é importante retirá-lo e fazer o curativo adequadamente.
- ✓ **Confira a seguir como proceder em casos de picada de abelha:**
- ✓ Lave a região picada com água gelada.
- ✓ Com a ajuda de uma pinça ou agulha, remova o ferrão da abelha.
- ✓ Aplique gelo envolto em um pedaço de tecido no local da picada para diminuir o inchaço. Deixe agir por 20 minutos.
- ✓ Também é possível aplicar uma pomada cicatrizante ou anti-inflamatória para tratar a picada. O local deve secar sem nenhum tipo de cobertura.
- ✓ Quando uma pessoa tem alergia à abelha, a situação muda de figura. Ela deve ser levada imediatamente ao hospital para que os procedimentos de emergência sejam tomados pela equipe médica.
- ✓ Os principais sintomas de reação alérgica são: inchaço dos tecidos da garganta, boca ou rosto, respiração ofegante, dificuldades para respirar, batimentos acelerados, tontura, inquietação, urticárias em outras áreas do corpo e queda repentina da pressão sanguínea.
- ✓ Isolar a área com fita zebraada.
- ✓ **Importante:** os atletas possuidores de alergia à ferroada de abelhas deverão conduzir seus remédios.

**b) Acidente com animais peçonhentos:**

- ✓ Não fazer sucção do veneno;
- ✓ Não espremer o local da picada;
- ✓ Não dar nada alcoólico, querosene ou fumo para o acidentado;

- ✓ Não fazer torniquete, impedindo a circulação do sangue: isso pode causar gangrena ou necrose local;
- ✓ Não cortar ou queimar o local da ferida;
- ✓ Não fazer aplicação de folhas, pó de café ou terra sobre a ferida, sob o risco de infecção;
- ✓ Manter a pessoa em repouso, evitando o seu movimento para que não favoreça a absorção do veneno;
- ✓ Manter a região picada no mesmo nível do coração ou, se possível, abaixo dele;
- ✓ Localizar a marca da picada e limpar o local com água e sabão ou soro fisiológico;
- ✓ Cobrir o local com um pano limpo;
- ✓ Remover anéis, pulseiras e outros objetos que possam prender a circulação sanguínea, em caso de inchaço do membro afetado;
- ✓ Levar a pessoa imediatamente para o pronto-socorro mais próximo ou ligar para o serviço de emergência;
- ✓ Tentar identificar que tipo de animal atacou a vítima, observando cor, tamanho e características dele;
- ✓ Se possível, levar o animal causador do acidente para identificação;
- ✓ No caso de acidentes causados por escorpiões, aranha-armadeira e viúva-negra, recomenda-se fazer compressas mornas no local e analgésicos para alívio da dor.

## **6. PROCEDIMENTOS GERAIS DAS EQUIPES DE SEGURANÇA**

### **a. Acidente leve:**

- ✓ Verificar se o atleta tem condições de prosseguir no percurso, caso contrário providenciar a evacuação.

### **b. Acidente grave:**

- ✓ Em caso de acidente grave (que a vítima perca a capacidade de locomoção), o atleta deverá ser socorrido por uma comissão composta por cinco pessoas, formada pelo Chefe da Equipe de Percursos, dois socorristas e dois membros da Equipe.
- ✓ O Gestor de Segurança possui a atribuição de organizar a ação, prover os recursos materiais e humanos, contato com a equipe de evacuação, para transporte da vítima ao hospital e preenchimento das fichas de acidente e

ficha de baixa (dados da vítima, hospital e acompanhante).

- ✓ Atendimento a vítima: O Gestor de Segurança, ou a primeira pessoa que tiver contato com o acidentado, deverá manter a calma e avaliar a situação antes do início das ações de socorro, a fim de verificar possíveis riscos e perigos adicionais que possam estar presentes no cenário e a possibilidade de a vítima ainda estar viva, de acordo com a gravidade da lesão (Ex.: Esmagamento do crânio indicativo de óbito);
- ✓ Os socorristas deverão iniciar as ações por meio da avaliação preliminar da vítima, observando existência de deformidades indicativas de ossos quebrados, danos na coluna, hemorragias, perfurações ou esmagamento de órgãos, presença dos sinais vitais, priorizando as manobras de reanimação cardiopulmonar, contenção de hemorragias, imobilização de membros e transporte da vítima, nessa ordem ou conforme o caso;
- ✓ Transporte da vítima: após a prestação dos primeiros socorros imediatos, a vítima deverá ser colocada na maca de emergência e transportada até o local de acesso da ambulância ou veículo de socorro, se for o caso;
- ✓ Após a chegada ao Ponto de Atendimento da arena, o Gestor de Segurança deverá cessar as ações de socorro, entregar a vítima aos cuidados da equipe de saúde e informar rapidamente as circunstâncias do sinistro ao Diretor do Evento;
- ✓ o Diretor do Evento deverá providenciar a elaboração da ficha de acidente e ficha de baixa (dados da vítima, hospital e acompanhante);
- ✓ Com a maior brevidade possível, o Diretor do Evento deverá informar a ocorrência aos familiares do acidentado, designando um representante para dirigir-se a unidade hospitalar informada a fim de prestar a ajuda necessária a vítima e seus familiares;

### **c. Acidente fatal:**

- ✓ No caso de ocorrência de acidente fatal, Ch Eqp deverá articular-se da seguinte forma:
- ✓ Isolar o local diretamente relacionado ao acidente, preservando suas características, até a liberação pela autoridade policial competente, conforme legislação em vigor;
- ✓ Comunicar o acidente ao Diretor Geral que por sua vez de imediato comunicará aos organismos competentes nos níveis Federal, Estadual e Municipal;

- ✓ Diretor do Evento Providenciar, com a máxima urgência, para que os familiares

sejam notificados do ocorrido, fornecendo o devido apoio social;

- ✓ A instituição de uma Comissão de Investigação, a ser nomeada pela CBO, em até 48 (quarenta e oito) horas, após o acidente, para, no prazo máximo de 15 (quinze) dias, identificar as causas do acidente, apurar as responsabilidades e recomendações a serem observadas a fim de mitigar eventos futuros;
- ✓ O relatório da Comissão de Investigação deverá conter, no mínimo:
  - Descrição do acidente;
  - Local preciso, com fotografias, vídeo, croqui, dentre outros meios de representação da dinâmica do acidente;
  - Dados relativos à(s) pessoa(s) acidentada(s);
  - Causas imediatas e básicas;
  - Recomendações a serem observadas para aperfeiçoamento da gestão de riscos na prática da modalidade.

## 7. REGRAS ESPECÍFICAS DE SEGURANÇA (CAMBOR 2026)

### a. Situações gerais:

Atividade	Local	Perigo	Dano	Probabilidade do Risco	Controle Operacional	Tratamento
<b>Evento Modelo</b>	Campo Alegre	Animais peçonhentos	Desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Identificar no mapa as áreas perigosas	Sinalizar para o Resgate as áreas prováveis de ocorrência.
		Área pedregosa, barrancos e penhascos intransponíveis	Escoriações, entorses, fraturas múltiplas, morte	Baixa	Alertar atletas, identificação de área perigosa no mapa	Sinalizar para o resgate as áreas prováveis de ocorrência. Divulgação aos atletas em boletim informativo. Controlador na área perigosa, balizamento, identificação no mapa de área proibida.
<b>Percurso Médio</b>	Campo Alegre	Pisar em buracos ou tropeçar em objetos	Entorses ou fraturas	Baixa	Alertar atletas	Balizamento de locais com fita zebraada ou cone, atendimento, evacuação.

<b>Percurso médio</b>	Campo Alegre	Área pedregosa, barrancos e penhascos intransponíveis	Escoriações, entorses, fraturas múltiplas, morte	Média	Alertar atletas, identificação de área perigosa no mapa	Sinalizar para o resgate as áreas prováveis de ocorrência. Divulgação aos atletas em boletim informativo. Controlador na área perigosa, balizamento, identificação no mapa de área proibida.
		Ataque de abelhas, marimbondos e outros insetos	Ferroadas, desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Identificar no mapa, não cruzar a área com o percurso perigoso.	Medicamentos apropriados para atendimento e evacuação. Os alérgicos deverão portar apitos e seus medicamentos. Equipe de saúde em condições de chegar até o ferido.
		Animais peçonhentos	Desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Alertar atletas	Equipe de percurso em pontos estratégicos para receber alerta dos atletas
<b>Percurso Pre-O</b>	Centro de Campo Alegre	Travessia de vias internas	Escoriações, entorses, fraturas	Baixa	Alertar atletas	Atendimento, evacuação.
		Pisar em buracos ou tropeçar em objetos	Escoriações, entorses, fraturas	Baixa	Alertar atletas	Balizamento de locais com fita zebraada ou cone

<b>Percurso Pre-O</b>	Centro de Campo Alegre	Ataque de abelha, marimbondos e outros insetos	Ferroadas, desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Identificar o mapa, não cruzar a área com o percurso	Medicamentos apropriados para atendimento e evacuação. Os alérgicos deverão portar apitos e seus medicamentos. Equipe de saúde em condições de chegar até o ferido
		Animais peçonhentos	Desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Alertar atletas	Equipe de percurso em pontos estratégicos para receber alerta dos atletas
<b>Percurso Longo</b>	Campo Alegre	Travessia de vias internas e externas	atropelamento	Média	Alertar atletas, balizamento da via e batedores controlando o trânsito de veículos e pedestres	Atendimento, evacuação.
		Pisar em buracos ou tropeçar em objetos	Escoriações, entorses, fraturas	Baixa	Alertar atletas	Balizamento de locais com fita zebraada ou cone

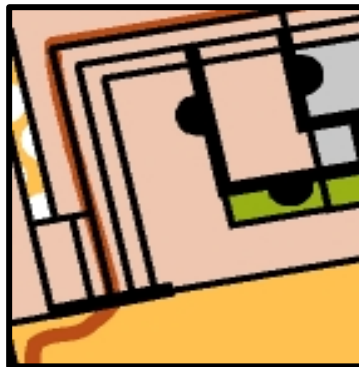
<b>Percurso Longo</b>	Campo Alegre	Área pedregosa, barrancos e penhascos intransponíveis	Escoriações, entorses, fraturas múltiplas, morte	Média	Alertar atletas, identificação de área perigosa no mapa	Sinalizar para o resgate as áreas prováveis de ocorrência. Divulgação aos atletas em boletim informativo. Controlador na área perigosa, balizamento, identificação no mapa de área proibida.
		Ataque de abelhas e marimbondos e outros insetos	Ferroadas, desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Identificar no mapa, não cruzar a área com o percurso	Medicamentos apropriados para atendimento e evacuação. Os alérgicos deverão portar apitos e seus medicamentos. Equipe de saúde em condições de chegar até o ferido
		Cercas elétricas	Choques elétricos	Baixa	O fio da cerca elétrica fica paralela a cerca de arames.	No dia do evento a cerca elétrica será desligada.
		Animais peçonhentos	Desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Alertar atletas	Equipe de percurso em pontos estratégicos para receber alerta dos atletas

<b>Percurso Sprint</b>	Associação Atlética Tupy Joinville	Travessia de vias internas	atropelamentos, entorses, fraturas	Baixa	Alertar atletas	Atendimento, evacuação.
		Pisar em buracos ou tropeçar em objetos	entorses, fraturas	Baixa	Alertar atletas	Balizamento de locais com fita zebraada ou cone
		Ataque de abelhas, marimbondos e outros insetos	Ferroadas, desconforto, alergias, inchaço, choque anafilático	Baixa	Identificar no mapa, não cruzar a área com o percurso	Medicamentos apropriados para atendimento e evacuação. Os alérgicos deverão portar apitos e seus medicamentos. Equipe de saúde em condições de chegar atéo ferido.

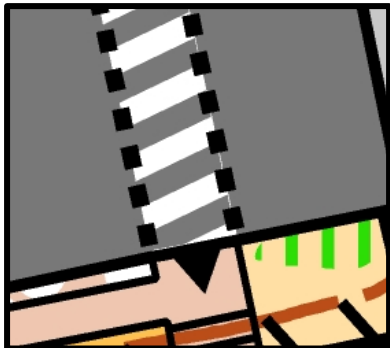
## b. Situações críticas:

As situações apresentadas na sequência, representam áreas críticas de segurança, que caso não sejam respeitadas as especificações do mapa, do traçado do percurso e as recomendações gerais deste Plano, podem representar um potencial risco para a integridades dos participantes do Evento.

**SITUAÇÃO 1:** Percurso Sprint CAMBOR 2026 – Diversas áreas com diferenças significativas de níveis.



**SITUAÇÃO 2:** Percurso Sprint CAMBOR 2026 – Possui áreas com paredes de vidros. Na presente situação aparece uma estrutura com portas e paredes de vidros transparentes, podendo haver colisões, sendo importante atentar para não acabar colidindo, todas elas estarão com fita zebreada.



**SITUAÇÃO 3:** Percursos Médio e Longo na Floresta CAMBOR 2026 – Penhascos. Na presente situação temos a representação de penhasco no extrato do mapa e a foto do local na floresta.



**SITUAÇÃO 4: Percursos Médio e Longo na Floresta CAMBOR 2026 – Penhascos.** Na presente situação temos a representação de penhasco na extremidade do mapa, conforme extrato.



**SITUAÇÃO 5: Percursos Médio e Longo na Floresta CAMBOR 2026 –** Na presente situação temos a representação do cruzamento de trilha com cerca, conforme extrato do mapa e a foto do local na floresta.



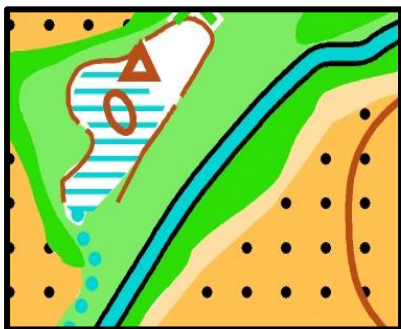
**SITUAÇÃO 6: Percursos Médio e Longo na Floresta CAMBOR 2026 – Linhas de água.** Na presente situação temos a representação de passagem em linha de água no extrato do mapa e a foto do local na floresta.

**OBS 1:** Foram construídas 02 (duas) passarelas, conforme imagens abaixo, atenção especial, pois será de passagem obrigatória em percurso.



**OBS 2:** Conforme as imagens abaixo, solicita-se atenção especial à linha de água, que apresenta largura considerável. Em caso de chuva, o nível

poderá elevar-se. Informamos, ainda, a existência de 02 (duas) pontes de concreto armado ao longo do percurso.



**SITUAÇÃO 7: Percursos Médio e Longo na Floresta CAMBOR 2026 – Área perigosa com abelhas.** Conforme indicado no extrato do mapa, a zona delimitada está classificada como área perigosa devido à presença de abelhas. Ressalta-se que não haverá percurso traçado através desta área; contudo, ela deve ser rigorosamente considerada como área de risco para fins de aproximação acidental ou desvios de rota, será devidamente sinalizada com fita zebraada.



**SITUAÇÃO 8: Percursos Longo na Floresta CAMBOR 2026 – Travessia de estrada pavimentada.** O percurso envolve a travessia da Estrada Saltinho. Por se tratar de uma via com fluxo considerável de veículos, a atenção deve ser redobrada, visto que a travessia é necessária tanto para o acesso ao local de partida quanto durante a execução da prova.



**SITUAÇÃO 9: Percursos Longo na Floresta CAMBOR 2026 – Acesso Proibido (Rodovia SC 301):** A Rodovia SC 301, situada no limite do mapa, é considerada **área de acesso proibido**. Devido ao elevado fluxo de veículos, a via representa risco à integridade física, sendo vedada a circulação de atletas em qualquer hipótese, conforme extrato abaixo.



## 8. DIRETRIZES PRELIMINARES PARA CONDIÇÕES SOBRE CALOR EXTREMO

### 8.1 INTRODUÇÃO

Estas orientações são provisórias e servirão como referência inicial. Novas diretrizes mais detalhadas serão formalizadas com base nos estudos em andamento pela IOF, pela Diretoria Técnica da CBO e pelas adaptações necessárias à realidade brasileira, considerando a diversidade de condições climáticas do país.

Neste momento, não serão divulgadas recomendações específicas para grupos de risco, como atletas veteranos. Essas orientações serão incluídas em futuras atualizações, após análise técnica e validação científica.

### 8.2 OBJETIVO

Fornecer orientação aos organizadores para determinar o que constitui condições perigosas no contexto de calor extremo. Estabelecer critérios e procedimentos para garantir mais segurança aos participantes em eventos Oficiais da CBO realizados sob condições climáticas severas, especialmente calor extremo.

### 8.3 APLICAÇÃO

Será fornecido a medição do índice WBGT (Wet Bulb Globe Temperature), 30 minutos antes do início das provas pela organização.

Os atletas devem monitorar as condições climáticas, avaliar seus limites físicos e

evitar excessos. A organização pode fornecer dados como temperatura e umidade, mas a decisão de ajustar ou manter o esforço é responsabilidade exclusiva do atleta.

#### **8.4 AÇÕES PARA MITIGAR OS IMPACTOS DO CALOR EXTREMO**

O risco de calor extremo na época do evento ser muito pequeno, serão adotadas as seguintes medidas para reduzir os impactos das condições de calor intenso em eventos com risco significativo.

-Agendamento dos percursos o mais cedo possível no dia.

-Haverá sombra suficiente no espaço CEPROVI e na área da partida.

- Haverá Disponibilização de pontos de hidratação adicionais além do mínimo especificado nas Regras de Competição.

No espaço CEPROVI haverá recursos para resfriamento, como duchas e torneiras com água fria.

Seguir as orientações médicas e organizacionais, incluindo uso de vestuário adequado, hidratação constante e atenção aos sinais de exaustão térmica.

- Haverá suporte médico adequado.

#### **8.5 INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**

a) O que é Estresse Térmico?

Exercício vigoroso pode causar doenças relacionadas ao calor, inclusive em clima ameno quando a intensidade é alta por >~45 minutos, ou com exposição prolongada ao calor.

Em clima quente e úmido, o risco aumenta porque:

-Pode haver produção insuficiente de suor para resfriamento.

- A alta umidade impede a evaporação adequada do suor. Gravidade: sem tratamento, pode evoluir para golpe de calor (raro, porém potencialmente fatal).

Precaução: quem pratica esporte regularmente deve adotar medidas e reconhecer/gerenciar situações perigosas em calor ou esforço fora do habitual.

Organização, treinadores, árbitros e atletas devem compreender as causas e aplicar medidas simples para reduzir riscos em clima quente/úmido.

##### **Atenção prática:**

- Maior incidência em corridas de rua  $\geq 10$  km.

- Esforço próximo à exaustão, muito acima do ritmo de treino, eleva o risco. Metas são úteis, mas ignorar sintomas para buscar recorde pessoal pode causar lesões graves.

- Respeite seus limites: se sentir sobrecarga/indisposição, diminua o ritmo ou pare; se outro atleta aparentar mal-estar, incentive-o a parar e ofereça ajuda.

b) Como identificar doença relacionada ao calor?

“Ouça o corpo”: ao surgir qualquer sintoma, pare imediatamente.

**Sinais/sintomas possíveis:**

- Tontura, cabeça leve, náusea, fadiga evidente
- Interrupção da sudorese
- Perda de habilidade/coordenação (falta de firmeza)
- Confusão, comportamento agressivo/irracional
- Alteração do nível de consciência, colapso
- Pele pálida ou acinzentada.

c) Regras de segurança para treinos e competições

- Construa condicionamento antes de esforços intensos, especialmente em clima quente.
- Modere a intensidade em condições quentes ou úmidas.
- Evite exercícios intensos em calor/umidade se estiver indisposto ou em recuperação de doença.
- Hidrate-se antes e durante o exercício.
- Interrompa o esforço se ocorrer mal-estar em calor/umidade ou durante intensidade alta.
- Interrompa/assista outros participantes que pareçam indispostos, confusos ou com perda de coordenação.

d) Fatores que aumentam o risco de doença pelo calor

- Alta intensidade (esforço perto do limite pessoal).
- Baixo condicionamento (treino insuficiente em intensidade/duração semelhantes à competição).
- Histórico de doença pelo calor ou intolerância ao calor.
- Idade  $\geq$  65 anos.
- Temperatura elevada e umidade alta.
- Baixa circulação de ar/sem vento (ou vento a favor em corridas de rua).
- Exposição prolongada a condições quentes.
- Roupas pesadas/equipamentos de proteção (ex.: acolchoamento).
- Falta de aclimatação (ausência de treino recente em calor/umidade).
- Desidratação (ingestão insuficiente antes e durante atividades >60 min).
- Doenças/condições médicas (infecção atual/recente, distúrbios crônicos de saúde).

e) Ingestão de Líquidos (Hidratação)

Durante exercícios vigorosos em ambientes quentes, ocorre perda significativa de líquidos pelo suor, o que pode comprometer o desempenho e aumentar o risco de

problemas

térmicos. Para reduzir a desidratação:

**Antes do exercício:**

Ingerir 5 a 7 ml de líquido por kg de peso corporal entre 2 e 4 horas antes da atividade (aprox. 350 - 490 ml para uma pessoa de 70 kg). Opcionalmente, consumir mais 3 a 5 ml/kg

cerca de 20 - 30 minutos antes. Pequenas quantidades de sódio podem ajudar na retenção

de líquidos.

**Durante o exercício:**

Iniciar a hidratação desde o começo e manter intervalos regulares. Consumir 400 a 800 ml por hora, ajustando conforme intensidade, taxa de suor e condições ambientais. Em

atividades com duração superior a 60 minutos, utilizar bebidas esportivas contendo carboidratos (6–8%) e sódio para repor energia e eletrólitos.

**Após o exercício:**

Repor aproximadamente 150% do peso perdido durante a atividade (ex.: perda de 500 g → ingerir 750 ml), avaliando pela variação de peso corporal e cor da urina.

Essas orientações ajudam a manter o equilíbrio hídrico, prevenir desidratação e garantir segurança durante esforços prolongados no calor.

A desidratação raramente é a única causa de doenças relacionadas ao calor, mas manter uma ingestão adequada de líquidos, ajuda no controle da temperatura corporal. Carboidratos e eletrólitos presentes em bebidas esportivas contribuem para manter o desempenho em eventos de resistência.

A ingestão de água superior à perda de suor em eventos que duram várias horas pode levar à condição prejudicial chamada hiponatremia (baixo nível de sódio no sangue).

f) Ondas de calor, clima excepcionalmente quente e viagens

É necessário cuidado extra durante ondas de calor fora de época ou clima incomumente quente ou úmido, ou ao viajar de uma região fria para um clima quente ou úmido.

Nessas circunstâncias, os atletas não estão aclimatados e correm maior risco de doenças relacionadas ao calor se mantiverem a mesma intensidade de exercício do clima frio.

g) Idade e Condições Médicas

Se você teve recentemente febre alta, infecção, diarreia ou vômito, NÃO deve

participar de exercícios intensos.

Pessoas com mais de 65 anos ou que sofrem de diversas condições médicas, que tomam medicamentos ou estão grávidas podem ter dificuldades para se exercitar no calor.

Exemplos incluem: asma, diabetes, problemas cardíacos, epilepsia, sobrepeso e obesidade. Medicamentos podem incluir até aqueles comprados sem prescrição. Se não tiver certeza sobre os efeitos, consulte seu médico ou farmacêutico.

h) Tratamento de Doenças Relacionadas ao Calor

### **1. Exaustão pelo Calor**

A exaustão pelo calor em esportes é caracterizada por pressão arterial baixa ao término do exercício. A vítima sofre um colapso semelhante a desmaio, com pele acinzentada.

Atletas com exaustão pelo calor geralmente se recuperam rapidamente ao deitar com as pernas elevadas.

Como a diferença entre exaustão simples e o risco elevado de insolação nem sempre é óbvia, atletas que colapsam após exercício intenso devem ser resfriados conforme indicado abaixo.

### **2. Insolação (Golpe de Calor)**

A insolação é uma condição em que o controle da temperatura corporal está prejudicado. Pode causar lesões devastadoras e é potencialmente fatal. A gravidade das complicações aumenta com a duração da temperatura corporal elevada. Primeiros socorros imediatos são essenciais e podem salvar vidas. O objetivo é reduzir a temperatura corporal rapidamente. Se um participante apresentar sinais de doença relacionada ao calor, siga estas ações:

- Retire o da atividade
- Deite a pessoa em local fresco
- Eleve pernas e quadris para melhorar a pressão arterial
- Remova roupas em excesso
- Resfrie molhando a pele abundantemente e abanando vigorosamente (resfriamento por evaporação)
- Aplique bolsas de gelo na virilha, axilas e pescoço
- Ofereça água fresca se estiver consciente

Pessoas com exaustão pelo calor geralmente se recuperam rapidamente com essas medidas. Se o atleta permanecer gravemente doente, confuso, vomitando ou

apresentar sinais de alteração da consciência, chame uma ambulância imediatamente e procure ajuda médica. Em caso de dúvida, trate como insolação.

### **3. Tratamento para Insolação:**

- Continue o resfriamento. Se possível, utilize uma banheira rasa de lona ou plástico com

água gelada (5-10 minutos)

- Se necessário, continue o resfriamento durante o transporte ao hospital

Observação: Após o exercício, a temperatura corporal só pode ser medida com precisão no

reto, pois boca e axila subestimam seriamente a temperatura real. Temperatura retal acima

de 41°C é perigosa. A medição retal deve ser feita apenas por médico ou enfermeiro.

## **9. DESENVOLVIMENTO DO PLANO**

### **9.1 APOIOS EXISTENTES NOS LOCAIS DE EVENTO:**

#### **1) Dia 30 de abril de 2026 – das 09h às 11h - 13h às 15h30 – Evento Modelo:**

- Uma Ambulância com motorista/socorrista espaço CEPROVI.
- Equipe de Segurança: circulando pela arena.

#### **2) Dia 01 de maio de 2026 – das 09h00 às 13h00 – Percurso longo e Percurso Médio WRE:**

- Duas Ambulâncias com motorista/socorrista e médico posicionada no local próximo a chegada do percurso (Espaço CEPROVI).
- Em caso de necessidade de remoção do acidentado, a Organização do evento decidirá quanto à continuidade, ou não, da competição, caso não tenha outra equipe de pronto atendimento disponível no local da competição;
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso;
- Equipe de Segurança: circulando pela arena.
- Equipes da Polícia Militar estarão apoiando e fiscalizando o trânsito no acesso, instalando sistema de redução de velocidade com cones, circulando na via, balizando e prestando apoio e segurança aos atletas, motoristas e outros transeuntes.

### **3) Dia 02 de maio de 2026 – das 09h00 às 13h00 – Percurso Longo WRE e Percurso Médio:**

- Duas Ambulâncias com motorista/socorrista e médico posicionada no local próximo a chegada do percurso (Espaço CEPROVI).
- Em caso de necessidade de remoção do acidentado, a Organização do evento decidirá quanto à continuidade, ou não, da competição, caso não tenha outra equipe de pronto atendimento disponível no local da competição;
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso;
- Equipe de Segurança: circulando pela arena.
- Equipes da Polícia Militar estarão apoiando e fiscalizando o trânsito no acesso, instalando sistema de redução de velocidade com cones, circulando na via, balizando e prestando apoio e segurança aos atletas, motoristas e outros transeuntes.

### **4) Dia 03 de maio de 2026 – das 09h00 às 11h00 – Percurso Sprint:**

- Duas Ambulâncias com motorista/socorrista e médico posicionados, uma ambulância próxima ao local da partida e outra próximo ao local da chegada dos percursos.
- Em caso de necessidade de remoção do acidentado, a Organização do evento decidirá quanto à continuidade, ou não, da competição, caso não tenha outra equipe de pronto atendimento disponível no local da competição;
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso;
- Equipe de Segurança: circulando pela arena; elementos fixos nos locais considerados de maior risco.

## **9.2 APOIOS HOSPITALARES EXISTENTES EM CAMPO ALEGRE E SÃO BENTO DO SUL**

### **1) PRINCIPAIS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO MÉDICO**

#### **a. Campo Alegre**

**Hospital São Luiz (Instituto Santé):** É a principal unidade de referência para urgências no município. (SUS, Convênios e Particular).

**Endereço:** Rua Padre Luiz Gilg, 250 - Centro, Campo Alegre – SC.

**Telefone:** (47) 3632-2111.

**Horário de atendimento:** Aberto 24 horas.

**b. São Bento do Sul**

**UPA 24h São Bento do Sul** (Público/SUS)

**Endereço:** Rua João Pauli, 203 - Bairro Colonial.

**Horário de atendimento:** Aberto 24 horas.

**Hospital e Maternidade Sagrada Família (HMSF)** (SUS, Convênios e Particular)

**Endereço:** Rua Henrique Schwarz, 10 – Centro.

**Telefone:** (47) 3631-0200.

**Horário de atendimento:** Aberto 24 horas.

### **9.3 APOIOS HOSPITALARES EXISTENTES EM JOINVILLE -SC**

**a. Hospital Municipal São José:** (Público/SUS)

**Endereço:** Av. Getúlio Vargas, 238 - Anita Garibaldi.

**Horário de atendimento:** 24 horas.

**Telefone:** (47) 3441-6666.

**b. Hospital Regional Hans Dieter Schmidt:** (Público/SUS)

**Endereço:** R. Xavier Arp, s/n – Iririú.

**Telefone:** (47) 3481-3100.

**Horário de atendimento:** 24 horas.

**c. Hospital Infantil Dr. Jeser Amarante Faria:** (Público/SUS)

**Endereço:** R. Araranguá, 554 - América.

**Telefone:** (47) 3145-1600.

**Horário de atendimento:** 24 horas.

**d. Hospital Dona Helena:** (Particulares e Convênios)

**Endereço:** R. Blumenau, 123 – América.

**Telefone:** (47) 3451-3333.

**Horário de atendimento:** 24 horas.

- e. **Hospital Geral Joinville (Hapvida NotreDame Intermédica)** (Particulares e Convênios)

**Endereço:** R. Itaiópolis, 128 – América.

**Telefone:** (47) 3121-4691

**Horário de atendimento:** 24 horas.

- f. **Centro Hospitalar Unimed** (Particulares e Convênios)

**Endereço:** R. Orestes Guimarães, 905 – Centro.

**Telefone:** (47) 3441-9555.

**Horário de atendimento:** 24 horas.

- g. **Pronto Atendimento (UPA/PA) 24 Horas**

**UPA 24h Norte:** Localizada no bairro Costa e Silva.

**Endereço:** R. Guilherme, 640.

**UPA 24h Sul:** Localizada no bairro João Costa.

**Endereço:** R. João da Costa Júnior, s/n.

**UPA 24h Leste:** Localizada no bairro Aventureiro.

**Endereço:** R. José Francisco Vieira, 75.

#### 9.4 TABELA DE TELEFONES ÚTEIS, EM CASO DE EMERGÊNCIA

<b>Serviço</b>	<b>Telefone</b>
Corpo de Bombeiros	193
Polícia Militar da Cidade e apoio do Helicóptero Águia de Joinville-SC	190
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Rodoviária Estadual	194
Serviço de Atendimento Móvel de Urgência SAMU	192

## **10. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este Plano de Gestão de Riscos e Segurança deve ser de conhecimento obrigatório de toda a Comissão Organizadora .

Os atletas devem estar cientes do item 1.3 – Apêndice 5 das Regras de Orientação Pedestre (ROP) da CBO 2026 – “Os competidores que participam de uma prova são responsáveis pelos riscos e acidentes que venham a sofrer no deslocamento, concentração e execução dos percursos. O seguro contra acidentes é de responsabilidade do atleta ou do clube a que ele pertence”.

---

MARCELO FERNANDES PEREIRA  
Gestor de Segurança

---

EVANDRO DE MELO CASARIN  
Diretor de Prova

---

LUIZ BORELLA  
Árbitro IOF