



Plano de Gestão de Riscos e Segurança

ATENÇÃO!

TODOS OS PARTICIPANTES DA X COPA SUL DE ORIENTAÇÃO — 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 DA X COPA SUL DE ORIENTAÇÃO POSSUEM OBSTÁCULOS NATURAIS E ARTIFICIAIS. FIQUE ATENTO À SIMBOLOGIA DO MAPA E RESPEITE RIGOROSAMENTE AS ÁREAS PERIGOSAS E PROIBIDAS.

1. APRESENTAÇÃO

O Clube de Orientação Lobo Bravo (COLB) apresenta seu Plano de Gestão de Riscos e Segurança referente à X Copa Sul de Orientação.

2. OBJETIVOS

O objetivo deste plano é antecipar as ações de segurança necessárias à realização do evento de modo a preservar a saúde e integridade física dos atletas participantes.

3. A INSTITUIÇÃO CEDENTE DO EVENTO

Confederação Brasileira de Orientação (CBO) – CNPJ 03.071.250/0001-00, única dirigente e autoridade máxima do desporto de orientação no Brasil, que tem por finalidade difundir, promover, regular e dirigir a prática da Orientação no Brasil, objetivando o progresso de todas as entidades filiadas.

4. A INSTITUIÇÃO CESSIONÁRIA

Clube de Orientação Lobo Bravo (COLB) – CNPJ 01.759.567/0001-09, entidade desportiva de natureza privada que é a entidade máxima dirigente do desporto de orientação na cidade de Guarapuava, Estado do Paraná, entidade cessionária da X Copa Sul de Orientação.



5. DADOS DO EVENTO

a. Principais membros da Organização

Função	Nome	Email	Telefone
Diretor de Prova	Fabio Alexander Hartmann	hartmann@pm.pr.gov.br	42 98807-2165
Diretor Adm e de Arena	Adriano José Siqueira		42 98877-9743
Diretor Técnico e Chefe Equipe Percursos e Resgate	Odilon Penteado Junior		42 99873-3270
Chefe Equipe de Segurança	Dangeles Alberto Mandu		42 99866-0866
Equipe de Percursos e Resgate	Odilon Penteado Junior Tiago Evaristo		42 99947-0122
Árbitro Nacional	Luiz Sérgio Mendes	lsergioeasa@gmail.com	61 99886-8092

b. Cronograma

Data	Horário	Atividade	Local
20 Ago 26 quinta-feira	09h - 17h	Chegada das delegações Abertura da Secretaria	Centro de Eventos Terra das Cachoeiras Gigantes https://maps.app.goo.gl/p8AM8HPrTsoEr8XF9
	09h - 16h	Evento Modelo	Salto Manduri https://maps.app.goo.gl/e92ZAqBy7dNWcrGe7
21 Ago 26 sexta-feira	08h	Cerimônia de Abertura	Ózera Hotel Fazenda https://maps.app.goo.gl/V97aW6BVCGs7cgbN6
	09h	Percurso Longo	Ózera Hotel Fazenda https://maps.app.goo.gl/V97aW6BVCGs7cgbN6
22 Ago 26 sábado	09h - 22h	Percurso Médio (09h)	Raiu Pousada Hostel https://maps.app.goo.gl/bZcNkNdayaXv1G2GA
		Cerimônia de Premiação Floresta (19h) Apresentação Cultural Sorteio de Brindes Jantar (20h30min)	Centro de Eventos Terra das Cachoeiras Gigantes https://maps.app.goo.gl/p8AM8HPrTsoEr8XF9
23 Ago 26 domingo	08h – 15h	Percurso Sprint Elite (08h) Percurso Sprint Geral (09h)	Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) SEMEAR https://maps.app.goo.gl/7pmHCdN15ha7GM4A6
		Premiação e encerramento (12h-15h) Retorno das delegações	Ginásio de Esportes Gilmar Agibert https://maps.app.goo.gl/paLu9YfuefNmmFZj7



6. AÇÕES DE SEGURANÇA

As ações de Segurança encontram-se declinadas no quadro a seguir:

PLANILHA CONTROLE DE GESTÃO DE RISCOS E SEGURANÇA					
Atividade	Perigo	Danos	Probabilidade do Risco	Controle Operacional	Tratamento
Percursos Modelo, Longo e Médio	Ataque de Abelhas e marimbondos	Ferroadas diversas no corpo das pessoas, forte desconforto, inchaços localizados, choques anafilático, alergias	Alta	Controle da organização, Equipe de saúde em condições de chegar até o ferido, medicamentos apropriados para o atendimento, evacuação	Isolamento de locais onde tenham abelhas com fita zebrada, Identificação no mapa dos locais de perigo como área perigosa.
	Travessia de linha d'água	Risco de afogamentos	Baixa	Não uso da área	Locais indicados no mapa, porém podem ser transpostos sem problemas
	Cercas elétricas	Choques elétricos	Média	Controlador irá monitorar para que ocorra o desligamento nos dias de prova	Será solicitado o desligamento nos dias de prova
	Queda em barrancos	Graves fraturas, morte	Baixa	Controlador na área perigosa, identificação no mapa com o símbolo correspondente	Isolamento com fita zebrada na área, sem passagem de rotas no local
Percurso Sprint	Travessia de ruas	Escoriações, entorses, fraturas, múltiplas	Baixo	Distribuir folders aos veículos informando do evento	Balizamento no mapa das áreas de passagem e áreas de maior fluxo de veículos.
_____ Gestor de Segurança			_____ Diretor da Prova		
_____ Árbitro CBO					

7. DESENVOLVIMENTO DO PLANO

7.1- APOIOS EXISTENTES NO LOCAL DO EVENTO

- Uma Unidade de Resgate (UR) do SAMU e/ou Corpo de Bombeiros.
- Equipe com médica e ambulância da Prefeitura Municipal de Prudentópolis-PR.
- Um carro com o Chefe da Equipe de Percursos e Resgate.
- Cinco integrantes do COLB.

7.2- APOIOS EXISTENTES NA CIDADE

SAMU

End.: R. Conselheiro Rui Barbosa, 1735, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000.

Localização: <https://maps.app.goo.gl/h5qWnc5EcYRcHhBK9>

Telefones: 192 / (42) 3621-7192 / 3080-1661.

Hospital Sagrado Coração de Jesus

End.: R. Marechal Floriano Peixoto, 1377, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000.

Localização: <https://maps.app.goo.gl/3a9kwFTb8hcB2WZXA>



Telefone: (42) 3446-1333.

Santa Casa de Misericórdia

End.: R. Cândido de Abreu, 1400, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000.

Localização: <https://maps.app.goo.gl/AdJcamffHDm7v1wH9>

Telefone: (42) 3446-1236.

Pronto Atendimento Municipal 24 horas

End.: Rua Conselheiro Rui Barbosa, 1780, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000

Localização: <https://maps.app.goo.gl/SvLXc8ur9irRutoK7>

Telefone: 42) 3446-8100

6ª Companhia Independente de Bombeiros Militar de Prudentópolis

Comandante: 1º Tenente QOEM BM Daniel Kaneko

End.: Rua Pref. Afonso Ditzel, 222, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000

Localização: <https://maps.app.goo.gl/dTKRq4jMcq6ZW1sBA>

Telefones: 193 / (42) 3446-5134

4ª Companhia de Polícia Militar de Prudentópolis

Comandante: Capitão QOEM PM Walla Schreiner

End.: Rua Pref. Afonso Ditzel, 735, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000

Localização: <https://maps.app.goo.gl/1iX3tQVrthvw2aBx8>

Telefones: 190 / (42) 3446-1893

Delegacia de Polícia Civil de Prudentópolis

End.: Rua Afonso Pena, 370, Centro, Prudentópolis - PR, 84400-000

Localização: <https://maps.app.goo.gl/rqt9AEV3s88UfZ9j6>

Telefone: (42) 3446-1202

7.3 – POSIÇÃO DAS EQUIPES DE APOIO

a) Dia 20 de Agosto 26 – das 09h às 16h

- UR SAMU e/ou Corpo de Bombeiros: acionar caso necessário.
- Carro do Chefe de Equipe de Percursos: próximo à lanchonete no local.
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso Treino.
- Equipe de Segurança: circulando motorizada pela área do mapa.

b) Dias 21 de Agosto 26 – das 08h50min ao término da prova

- Equipe com médica e ambulância da Prefeitura Municipal de Prudentópolis-PR na chegada.
- UR SAMU e/ou Corpo de Bombeiros: acionar caso necessário.
- Um ponto Base de Salvamento e Socorro em local determinado pelo Chefe da Equipe de Resgate (centro do mapa)
- Carro do Chefe de Equipe Percursos: junto à Ambulância.
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso de longo.
- Equipe de Segurança: circulando motorizada pela área do mapa.



c) Dia 22 de Agosto 26 – das 08h50min ao término da prova

- Equipe com médica e ambulância da Prefeitura Municipal de Prudentópolis-PR na chegada.
- UR SAMU e/ou Corpo de Bombeiros: acionar caso necessário.
- Um ponto Base de Salvamento e Socorro em local determinado pelo Chefe da Equipe de Resgate (centro do mapa).
- Carro do Chefe de Equipe de Percursos: junto à Ambulância.
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso de médio.
- Equipe de Segurança: circulando motorizada pela área do mapa.

d) Dia 23 de Agosto 26 – das 07h50min ao término da prova

- Equipe com ambulância da Prefeitura Municipal de Prudentópolis-PR na chegada.
- UR SAMU e/ou Corpo de Bombeiros: acionar caso necessário.
- Carro do Chefe da Equipe Percursos: junto à Ambulância.
- Equipe de percursos e resgate: na chegada do percurso de longo.
- Equipe de Segurança: circulando motorizada pela área do mapa.

7.4 – PROCEDIMENTOS GERAIS DAS EQUIPES DE APOIO

ATENÇÃO: em situação de acidente, toda e qualquer decisão de atendimento médico, remoção para hospital etc., incluindo para qual unidade hospitalar encaminhar o acidentado, será atribuição da equipe médica presente no evento. A equipe de Segurança/Resgate fará o devido acompanhamento desde o momento em que tomar conhecimento do acidente até a liberação do acidentado pela equipe médica ou pela unidade hospitalar que cuidar do caso.

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 será socorrido por uma comissão composta por até cinco pessoas, formada pelo Chefe da Equipe Percursos, dois socorristas e dois membros da equipe. O Chefe da Equipe possui a atribuição de organizar a ação, prover os recursos materiais e humanos e a comunicação à EQUIPE MÉDICA no local (com ambulância), para transporte da vítima ao hospital.

Atendimento à vítima: Um membro da equipe deverá e realizar a avaliação inicial da ocorrência antes do início das ações de socorro, verificando a segurança da cena, a existência de riscos ou perigos adicionais que possam comprometer a equipe de resgate ou a vítima, bem como avaliando o estado geral da vítima, a presença de sinais vitais e a gravidade aparente das lesões. Somente após essa avaliação deverão ser iniciadas as medidas de atendimento e acionados, quando necessário, os serviços especializados de emergência. (Ex.: Esmagamento do crânio indicativo de óbito); Após avaliação circunstancial o Chefe da Equipe deverá acionar a MÉDICA do local.

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 etc. 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 da entidade de socorro, se for o caso;

Após a chegada da entidade de socorro, o Chefe da Equipe deverá cessar as ações de socorro, entregar a vítima aos cuidados dos paramédicos e informar rapidamente as circunstâncias do sinistro, bem como, tomar conhecimento sobre qual hospital a unidade de socorro levará o acidentado;

Em seguida, o Chefe da Equipe deverá informar a ocorrência aos familiares do acidentado e 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, Chefe da Equipe 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 de imediato aos organismos competentes nos níveis Federal, Estadual e Municipal;

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, em até 48 (quarenta e oito) horas, após o acidente, para, no prazo máximo de 15 (quinze) dias, identificar as causas e recomendar medidas que se façam necessárias para evitar acidentes semelhantes fica a cargo da CBO;

Elaborar um relatório contendo, no mínimo: - Descrição do acidente; - Local preciso, com croquis; - Dados relativos às pessoas acidentadas; - Causas imediatas e básicas; - Providências a serem tomadas, visando prevenir repetição;

Garantir à comissão, autoridade e autonomia suficientes para conduzir as investigações sem quaisquer restrições;

7.5 – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS DAS EQUIPES DE APOIO

a) Acidente com abelhas

Na maioria das vezes, a picada da 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 mais 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 a 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 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 zebra.

Os atletas alérgicos deverão conduzir apitos e 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.

8. REGISTROS DE ACIDENTES

Os registros de acidentes serão feitos na ficha conforme modelo Anexo A.

9. DIRETRIZES PRELIMINARES PARA CONDIÇÕES SOBRE CALOR EXTREMO

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.

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.



APLICAÇÃO

Será disponibilizada 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.

AÇÕES PARA MITIGAR OS IMPACTOS DO CALOR EXTREMO

Considerando que o risco de calor extremo durante o período de realização do evento é reduzido, serão adotadas as seguintes medidas preventivas:

- Agendamento dos percursos o mais cedo possível no dia.
- Haverá sombra suficiente nos locais de partida tanto nos percursos floresta quanto no percurso Sprint.
- Haverá disponibilização de pontos de hidratação adicionais além do mínimo especificado nas Regras de Competição.
- Seguir as orientações médicas e organizacionais, incluindo uso de vestuário adequado, hidratação constante e atenção aos sinais de exaustão térmica.
- Haverá suporte médico adequado.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

1. 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:

- a. Maior incidência em corridas de rua ≥ 10 km.
- b. 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.
- c. 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. Como identificar doença relacionada ao calor?
“Ouça o corpo”: ao surgir qualquer sintoma, pare imediatamente.

Sinais/sintomas possíveis:

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



2. 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 quando houver calor ou elevada umidade, especialmente se estiver indisposto.
- 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.

3. 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 ≥ 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 aclimação (ausência de treino recente em calor/umidade).
- Desidratação (ingestão insuficiente antes e durante atividades $> 60\text{min}$).
- Doenças/condições médicas (infecção atual/recente, distúrbios crônicos de saúde).

4. Ingestão de Líquidos (Hidratação)

Durante exercícios vigorosos ou 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 $\rightarrow$ 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).



5. 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.

6. 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.

7. Tratamento de Doenças Relacionadas ao Calor

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.

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.

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.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente Plano deverá ser amplamente divulgado entre todos os integrantes da Comissão Organizadora. Os atletas devem estar cientes da “Regra 42- 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”.

Assinado no original

Dangeles Alberto Mandu

Gestor de Segurança

Assinado no original

Fabio Alexander Hartmann

Diretor de Prova

Assinado no original

Luiz Sérgio Mendes

Árbitro do Evento



ANEXOS

A- Modelo da Ficha de Acidentes

FICHA REGISTRO DE ACIDENTES

Evento:				Organizador:	
Data:				Local:	
Nr	Atividade	GDH	Fato	Envolvidos	Descrição Detalhada
01	Percurso Longo	data/hora	Escorregão de atleta em calçada	Atleta 12345 Pedro	No momento em que o atleta 12345 Pedro realizava seu percurso na prova do revezamento, passando pela calçada que existe entre o ponto 2 e 3 de seu percurso, veio a escorregar e cair no chão, sofrendo escoriações leves. Foi socorrido pela equipe de apoio e encaminhado a equipe médica no qual recebeu atendimento. O atleta foi liberado para continuar na competição. Segue anexo mapa para melhor entendimento
02	Percurso Médio	data/hora	Atleta com corte no joelho	Atleta 12345 Pedro	O atleta 12345 Pedro sofreu um corte no seu Joelho direito em uma cerca de arame quando foi transpor o obstáculo, entre o ponto 1 e 2 de seu percurso. Foi atendido pela equipe médica e encaminhado ao Hospital da cidade para a realização de sutura.
03	Percurso Sprint	data/hora	Atleta com corte no joelho	Atleta 12345 Pedro	O atleta 12345 Pedro sofreu um corte no seu Joelho direito em uma cerca de arame quando foi transpor o obstáculo, entre o ponto 1 e 2 de seu percurso. Foi atendido pela equipe médica e encaminhado ao Hospital da cidade para a realização de sutura.



B- Fluxogramas

