



# UNIVERSIDADE METODISTA

## Curso de Especialização em Gestão Desportiva

### Equipamentos e instalações desportivas

#### Módulo 2

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Calendário

	<b>14-16h</b>	<b>16-18h</b>	<b>18-20h</b>
<b>Dia 29 Mai</b>		Políticas e planificação das infra-estruturas desportivas	Desenhos de instalações desportivas
<b>Dia 4 Jun</b>	Normativas referentes às características das ID	Investigações sobre as características das ID	
<b>Dia 5 Jun</b>	Tipos de equipamentos desportivos em função das actividades desportivas	Normas de segurança dos equipamentos e seu manuseamento	
<b>Avaliação</b>		<b>PROVA ESCRITA</b>	<b>Data: a definir</b>

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Equipamentos desportivos (ED)

ED para a prática específica (individuais e de utilização colectiva)

ED de apoio ao praticante

ED de ajuízamento/arbitragem

- ED de apoio à arbitragem e de medição

ED para informação ao público e praticantes

- ED informativos: videoscreen, marcador electrónico
- Instalação sonora (não é ED mas fundamental numa ID)

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# ED para a prática específica (individuais e de utilização colectiva)



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792

# ED de apoio ao praticante



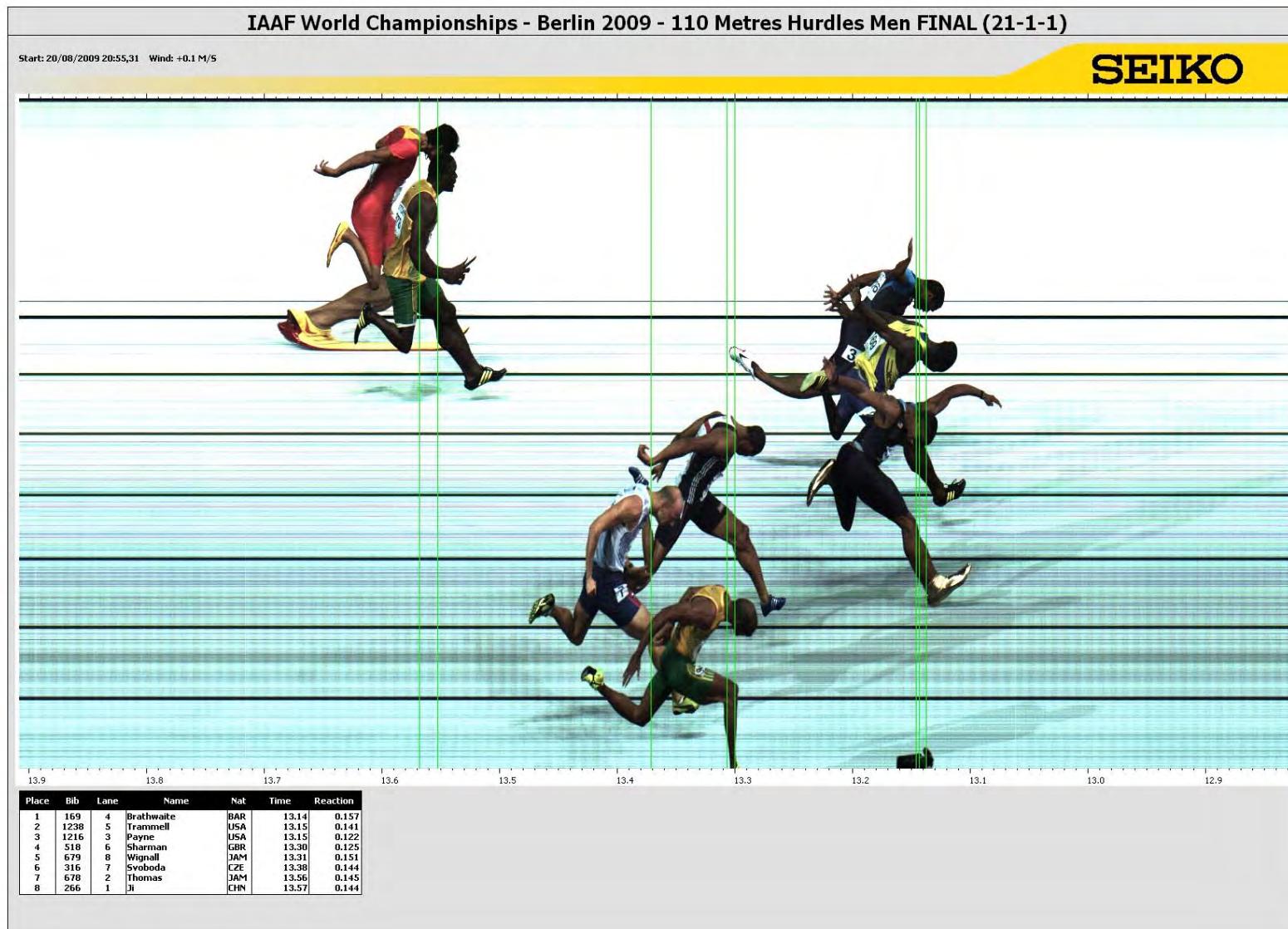
---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# ED de ajuízamento/arbitragem



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# ED de ajuízamento/arbitragem



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# ED de ajuízamento/arbitragem



Consola de controlo do marcador PEGASUS ABC



Consola de posse de bola



Ligações

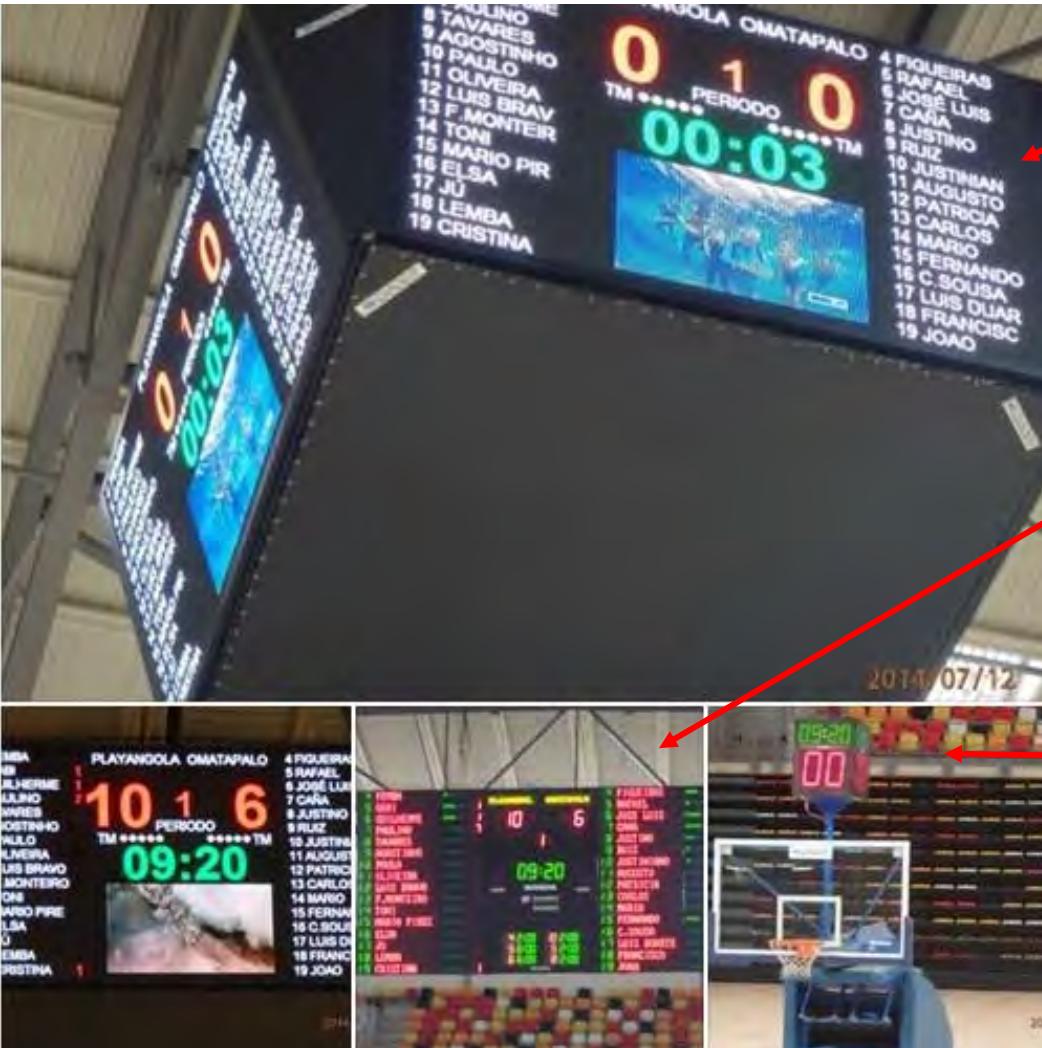
FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# ED para informação ao público e praticantes

- ED informativos: videoscreen, marcador electrónico



Videoscreen de 4 faces  
(Multiusos do Kilamba)

PEGASUS ACB:  
marcador desportivo  
(Multiusos do Kilamba,  
Pavilhões da Cidadela,  
Namibe e Malanje)

Marcador de 24  
segundos para tabelas  
de basquetebol  
(existem de uma face e  
de 4 faces)

FERNANDO TAVARES – Consultor

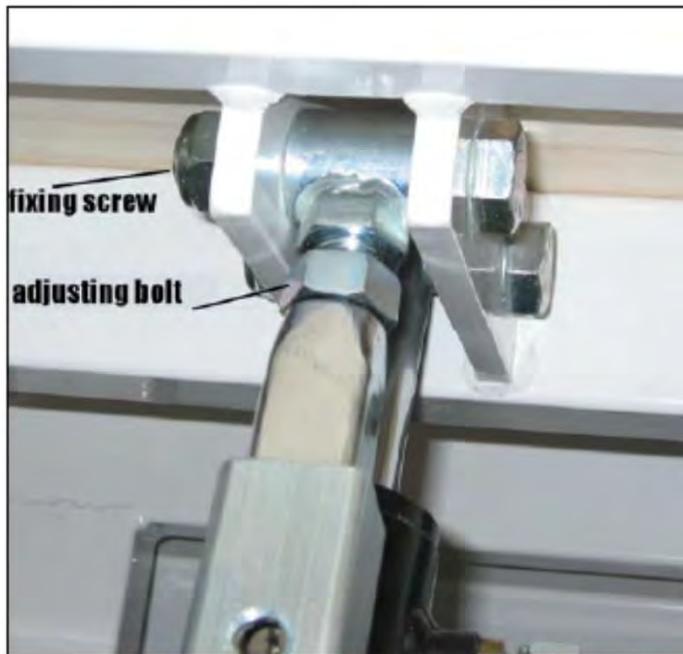
[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de ID e ED (ex. retirado ficha técnica Sportsystem SO4118)

## par. 5 - How to regulate the height of the structure

Each unit comes with a pre-positioned height in order that ring stay at 305 cm from ground level when the position is blocked in correspondence to basketball's hole made in the telescopic rod. The other marked position is corresponding to mini-basketball's height. In any case it is possible to regulate height of backstop by adding on the telescopic rod's head.



Picture 8: head of telescopic rod

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

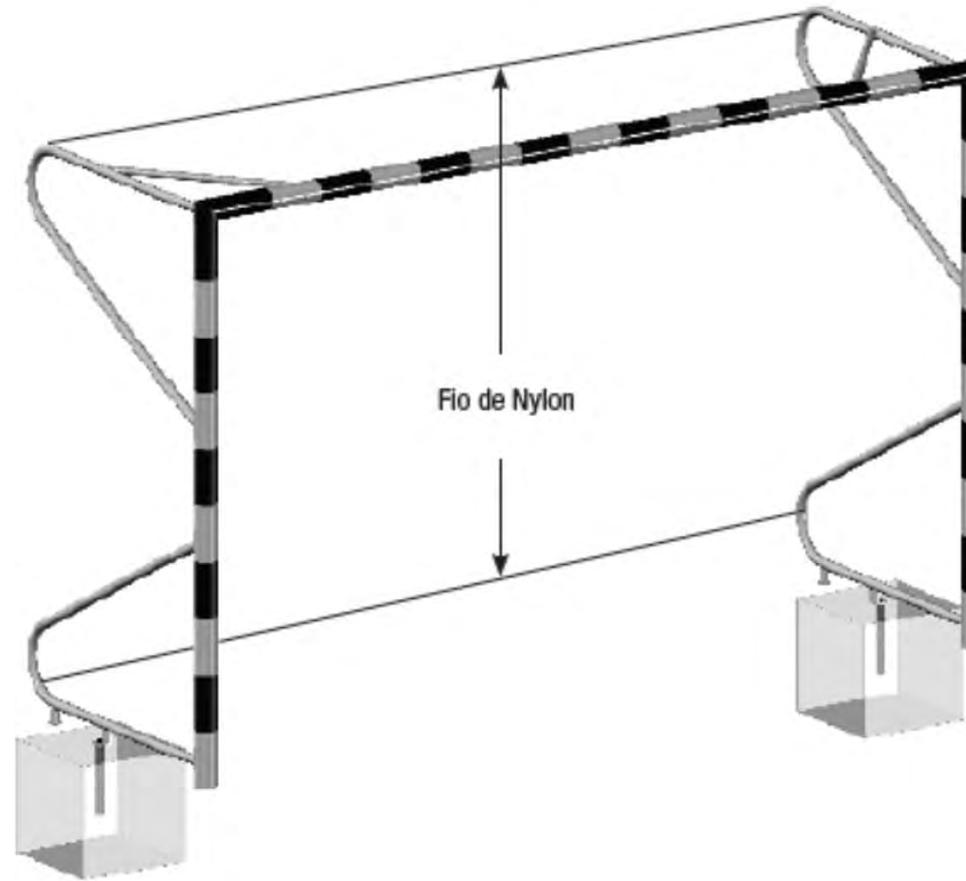
[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de ID e ED (ex. retirado ficha técnica Mondo Portugal PBO-B02-F)

## FIXAÇÃO AO SOLO

Perspectiva da vista frontal, posterior e pormenor (P2)



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de instalações desportivas

O serviço de manutenção numa instalação desportiva será essencial para assegurar a máxima rentabilidade de equipamentos e instalações proporcionando, as melhores condições de segurança, conforto e qualidade de utilização aos utentes.



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de instalações desportivas

**Económicas:** Para obter o máximo rendimento dos investimentos efectuados em instalações e equipamentos desportivos, prolongando ao máximo a sua vida útil, mantendo-os em operação o máximo de tempo possível e nas melhores condições de funcionalidade;

**Legais:** A legislação obriga a prevenir situações que constituam factor de insegurança (risco de acidente), e de incómodo (ruído);

**Sociais:** as instalações desportivas asseguram também a prestação de um serviço social e estas devem estar em perfeitas condições de utilização.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de ID e ED

**1º Nível:** regulação simples, previstas pelo fabricante, sem necessidade de desmontagem ou abertura do equipamento, ou troca de elementos consumíveis. Este nível pode ser executado pelo operador, no local, com recurso a ferramentas de uso geral e com o apoio das instruções de operação.

**2º Nível:** resolução de avarias por troca de elementos previstos para este efeito e operações menores de **manutenção preventiva**, tais como lubrificações ou controlo de funcionamento. Este nível de manutenção deve ser executado por técnico habilitado, no local, com ferramentas portáteis definidas nas instruções de manutenção. As peças de substituição devem existir em stock de forma a evitar a paragem do equipamento.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de ID e ED

**3º Nível:** identificação e diagnóstico de avarias, reparações por troca de componentes ou elementos funcionais, reparações mecânicas menores e todas as operações correntes de **manutenção preventiva**. Este trabalho deve ser realizado por técnico especializado, no local ou nas instalações de manutenção.

**4º Nível:** todos os trabalhos importantes de **manutenção corretiva ou preventiva** com exceção de renovação e reconstrução. Para a execução desta manutenção é, geralmente, requerida uma equipa enquadrada por um técnico muito especializado, numa oficina especializada dotada com equipamento de ensaio e controlo específico.

**5º Nível:** trabalhos de renovação, reconstrução ou reparações importantes, confiadas a serviços próprios ou a empresas exteriores.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de instalações desportivas

- Verificação regular das necessárias condições de segurança
- Plano de limpeza e higiene das instalações desportivas
- Plano de manutenção regular dos equipamentos desportivos
- Planos sectoriais de manutenção (relvados, máquinas, edifício, etc.)
- Os variados equipamentos devem ser regularmente verificados
- Planos regulares e quotidianos de limpeza, higienização e controlo da qualidade;
- Iguais procedimentos para as instalações de apoio como p.ex. salas de media, controlo de competições, sala VIP, bancadas, etc.



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção do relvado natural

## Cuidados na utilização

- Regar regularmente o relvado de acordo com as condições atmosféricas. Principalmente em zonas e períodos do ano quentes, não regar um ou dois dias, é suficiente para deixar secar zonas do relvado
- Remoção de pastilhas elásticas, fezes de animais e outros contaminantes
- Após utilização do relvado (jogo de futebol, râguebi ou lançamentos de atletismo p.ex.) recuperar os “buracos” e “rasgões” sofridos pelo relvado, recuperar zonas “peladas”
- Monda manual de infestantes
- Retirar ervas, sementes, papéis e outros lixos
- Controlo sobre o funcionamento da rega (verificação de zonas não regadas) principalmente durante o verão
- Utilização de calçado adequado.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção regular do relvado natural



- Tratamento fitossanitário adequado às características do relvado (sementes componentes do mesmo)
- Corte do relvado (periodicidade elevada p.ex. em época de crescimento rápido e menos elevada em época de pousio)
- Recuperação de zonas de relvado (zonas com musgo, peladas, etc.)

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção periódica do relvado natural

- Controlar a compactação e estado geral do relvado
- Repor areia e efectuar arejamento do relvado



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção extraordinária do relvado natural

- Verificar a compactação
- Proceder a tratamentos necessários como p.ex. escarificação do relvado
- Verificar a instalação de recolha de águas pluviais
- Verificar o equipamento de rega
- Desinfecção com fungicida/bactericida de toda a área.



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção do relvado sintético



## Cuidados na utilização

- Regar o relvado 15 minutos antes do jogo;
- Controlar a carga do relvado (mistura de areia e borracha);
- Remoção de pastilhas elásticas, fezes de animais e outros contaminantes;
- Utilização de calçado adequado

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção regular do relvado sintético



- Escovagem do campo com equipamento adequado.
- Retirar ervas, sementes, papéis e outros lixos;

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção periódica do relvado sintético

- Retirar ervas, sementes, papéis e outros lixos
- Controlar a compactação e regularidade das cargas com particular atenção nas zonas de maior desgaste, nomeadamente marcas de penalty, pontapé de canto, área de guarda-redes, procurando marcas de deterioração
- Verificar deslocamentos e compactação dos materiais de enchimento
- Escovagem do campo com equipamento adequado.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção extraordinária do relvado sintético

- Todas as juntas entre os rolos com que foi construído o relvado
- Linhas de marcação
- Juntas de colagem (estado das mesmas)
- Verificar a compactação
- Nível de enchimento das camadas de areia e borracha aferindo de eventuais necessidades de recarregar e uniformizar a distribuição destes materiais
- Escovagem do campo de jogo com máquina adequada
- Verificar a instalação de recolha de águas pluviais
- Verificar o equipamento de rega
- Desinfecção com fungicida/bactericida de toda a área.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



## Manutenção dos equipamentos

Revisão na recepção de material emprestado

*Inspecção periódica de materiais (uma vez por mês pelo menos)*

No caso de barreiras, rodas e outros materiais que necessitem, olear e untar com massa consistente

Aparafusar e apertar barreiras e outros materiais desapertados

Olear convenientemente obstáculos

Limpar engenhos

Arrumar convenientemente

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



## Manutenção da pista

Mudança 3/4x vezes por semana de porta da gaiola e escadotes (uma vez por semana)

Limpeza de água e areias (sempre que necessário)

Limpeza de água dos colchões

Limpeza de areias e sujidade das caixas de chamada

Drenagem em boas condições de círculos, vala e caixas

Limpeza de poeira e fungos debaixo dos colchões (mensal)

Limpeza de caleiras (mensal)

Retirar redes da gaiola quando está muito tempo sem utilização

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



## Plano de limpeza

### **Pavimento:**

Sempre que necessário: aspirar e varrer

Semanalmente ou sempre que se justifique: aplicação de desengordurante/desinfectante com limpeza de máquina de pressão (*aplicar, deixar actuar, esfregar, enxaguar, secar*)

Aplicação de fungicida nas zonas em que se propicie a sua proliferação

### **Caixas de areia:**

Aplicação de desinfectante/germicida com iodo activo quinzenalmente através de *pulverização e remexendo a areia*

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792





# Preocupações com os pavilhões

Importante a polivalência funcional, a adequação de um bom e durável pavimento desportivo adequado para as modalidades e uso que dele se espera, as boas áreas de circulação e organização funcional e, principalmente, índices de conforto adequados a espetadores e praticantes desportivos, nomeadamente índices de conforto:

- Higiene e segurança
- Acústico e auditivo
- Visual e luminoso
- Térmico
- Ventilação e qualidade do ar
- Estético
- Organização espacial e funcional
- Utilização desportiva para os praticantes

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção - Piso interiores

## MUITO IMPORTANTE

- Seguir as indicações para limpeza constantes na ficha técnica do pavimento
- Utilizar produtos recomendados pelo fabricante ou equivalente quando se limpam os pavimentos
- Utilizar máquinas e utensílios adequados às características do pavimento
- Verificar com regularidade juntas de ligação e de dilatação
- Verificar pinturas desportivas
- Ter cuidado com infiltrações e humidades principalmente em pavimentos de madeira



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



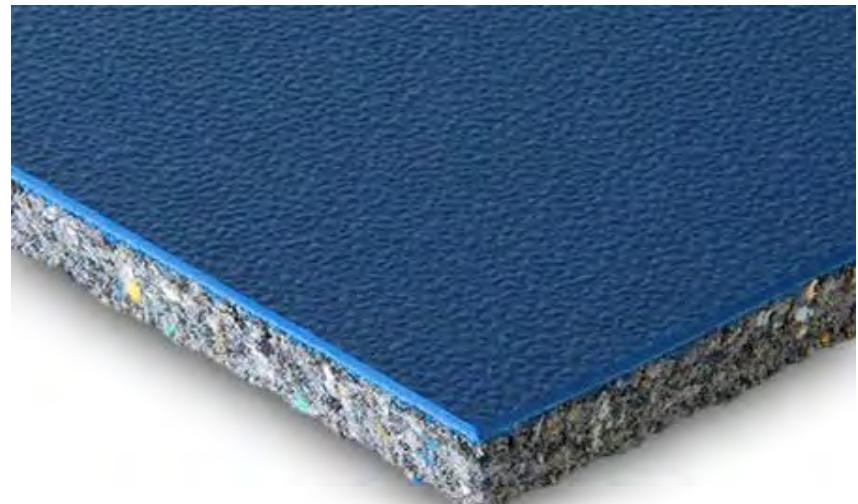
# Manutenção - Piso interiores

## CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO

- Remoção de pastilhas elásticas, papéis e outros lixos;
- Aspiração e limpeza e/ou lavagem com equipamento e produtos de limpeza adequados;
- Utilização de calçado adequado.

## MANUTENÇÃO PERIÓDICA

- Limpeza e/ou lavagem com equipamento e produtos de limpeza adequados;
- Limpeza de resíduos p.ex. resinas utilizadas pelos jogadores de andebol;



FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção - Pisos interiores

## MANUTENÇÃO EXTRAORDINÁRIA

- Verificar juntas de dilatação e zonas de maior desgaste;
- Verificar estado do verniz (decapagem e substituição se necessário);
- Verificar pinturas e marcações (linhas e cores);
- Desinfecção com fungicida/bactericida de toda a área.



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Procedimentos de manutenção e higienização

**Check-list** – lista de verificação que ajuda a monitorizar e organizar procedimentos, tarefas e verificações regulares;

**Formação dos trabalhadores** – formação dos trabalhadores das diferentes unidades para que sejam mais eficazes, eficientes e produtivos, adequando técnicas e procedimentos adequados ao seu perfil funcional;

**Higienização** – procedimentos regulares de limpeza, desinfeção e adequação de equipamentos, instalações, espaços e pavimentos de uma instalação desportiva;

**Limpeza** – procedimentos que permitem retirar lixos, sujidade, poeiras e outros detritos, que prejudicam o funcionamento de máquinas e sistemas e/ou prejudicam o conforto e adequada higiene para os utilizadores;

**Manutenção corretiva** – na sequência de uma avaria ou perda de função ocorre para corrigir uma situação anómala e proporcionar de novo os habituais índices de utilização;

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Procedimentos de manutenção e higienização

**Manutenção preventiva** – a manutenção realizada para prevenir avaria, perda de função ou qualidade de funcionamento. Exerce-se regularmente de uma forma sistemática e programada (p.ex: como a manutenção periódica de um carro de 10000 em 10000 km);

**Ocorrência** – identificação, registo, resolução e arquivamento de acontecimentos relacionados com situações inesperadas no decurso da gestão e utilização da instalação desportiva;

**Segurança no trabalho** – adequação de procedimentos e normas de segurança com o objetivo de proteger a integridade física e saúde dos trabalhadores que lidam com diferentes, máquinas, equipamentos e materiais;

**Verificação** – procedimentos de rotina com periodicidade programada efetuados para verificar a adequação de equipamentos, máquinas, sistemas e espaços às tarefas de manutenção e higienização definidos;

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Tipo de plano de manutenção e higienização

		Tipo de área/ equipamento/ sistema				
		Semanal	Quinzenal	Mensal	Semestral	Anual
Limpeza geral	Limpeza de Balneários	✓				
	Limpeza de instalações sanitárias	✓				
	Limpeza de sala VIP	✓				
	Limpeza de sala Media	✓				
	Limpeza de bancadas		✓			
	Limpeza do recinto		✓			
Verificação e manutenção	Chuveiros e drenagem balneários		✓			
	Autoclismos e torneiras sanitárias		✓			
	Portas e bancadas			✓		
	Portões e vedações			✓		
	Instalações elétricas				✓	
	Iluminação desportiva				✓	
	Sistema de som				✓	

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Tipo de plano de manutenção e higienização

Tipo de área/ equipamento/ sistema		Semanal	Quinzenal	Mensal	Semestral	Anual
Limpeza	Limpeza do relvado		✓			
	Monda manual de infestantes (ervas)			✓		
	Limpeza do sintético (atletismo e polidesportivo)		✓			
	Limpeza de caleiras			✓		
	Limpeza da caixa de areia	✓				
Verificação e manutenção	Cargas (areia e borracha)			✓		
	Juntas e áreas de maior desgaste			✓		
	Sistema de rega	✓				
	Rede de drenagem	✓				
	Equipamentos fixos (balizas, tabelas, etc.)	✓				
	Equipamentos desportivos		✓			
	Varredura e escovagem do relvado sintético				✓	
	Varredura e aspiração do sintético desportivo				✓	

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Manutenção de ID e ED



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Problemas ...



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Problemas ...



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792

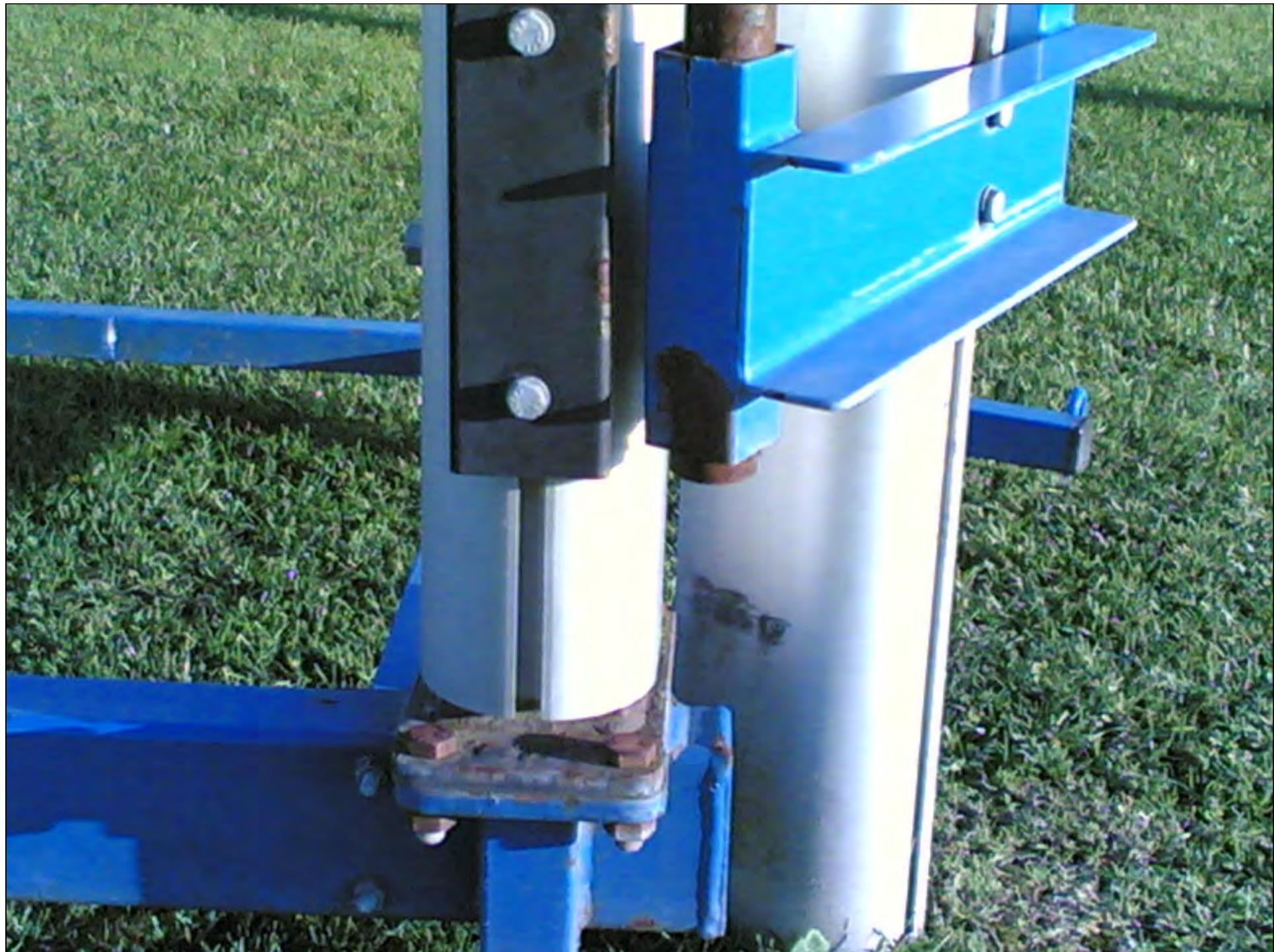






















# Regras de segurança



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Regras de segurança

## Utilização da pista

Atenção à direcção da corrida (sentido anti-horário)

Na pista podem existir problemas por utilizar ténis de bicos, outros ténis, botas, sapatos, patins em linha, etc...

Piso molhado: ter cuidado com calçado sem bicos e principalmente nas zonas com fungos (piso manchado)

## Utilização dos blocos e barreiras:

Devem ser utilizados no sentido correcto

## Utilização dos obstáculos:

Atenção ao obstáculo molhado. Colocar bem o apoio

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Regras de segurança

## Caixa de saltos

Colocação adequada da tábua de chamada

Colocação adequada das caixas colectoras de areia

Adequação da areia do sector de quedas (profundidade e granulometria)

## Sector de quedas (colchões):

Atenção à colocação da fasquia e postes

Retirar a capa de intempérie antes de utilizar

Utilizar só com protecção anti-bicos

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Regras de segurança

## Círculos de lançamentos

Atenção ao piso, rebordo do círculo e antepara escorregadios

Atenção à colocação das redes da gaiola (fechadas entre painéis) e colocação das portas

Atenção à pega adequada dos engenhos

## Sector de quedas dos engenhos

Nunca atravessar o sector de queda enquanto decorrem lançamentos

Estar sempre atrás e afastado de quem lança

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Exemplo de normas de utilização de uma pista:

- Para a prática da actividade desportiva na Pista (zonas de piso sintético, zona relvada, locais de concursos e campo exterior de treinos de lançamentos) os utentes devem estar devidamente equipados.
- Considera-se devidamente equipado o utente que utilize vestuário desportivo adequado e calçado próprio para a prática de atletismo: sapatos desportivos e/ou sapatos de bicos (\*)
- a) Considerando a necessidade imperiosa de preservação do piso sintético, recorda-se que os bicos utilizados nos sapatos de bicos não podem exceder os 9mm de profundidade e os 4mm de diâmetro. Nos sectores de salto em altura e lançamento do dardo podem ser utilizados bicos com um máximo de 12 mm de profundidade e 4 mm de espessura.
  - (\*) Específicos para a prática do Atletismo
- A utilização do relvado é permitida para realizar trabalho técnico e de recuperação, sempre que não decorram treinos de lançamentos.
- A existência de treinos de lançamentos, por razões óbvias de segurança, condicionará ou impossibilitará a actividade a decorrer no relvado.
- No caso da corrida de recuperação, em cima do relvado solicita-se a mudança regular de direcção e de “trilho”, para evitar-se o pisoteio constante de uma mesma área.
- Contribui também para diminuir a incidência de lesões musculares e articulares de etiologia inflamatória.

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# Exemplo de normas de utilização de uma pista:

- Circulação e utilização dos espaços na pista
- Espaço exterior envolvente à pista; o perímetro exterior à pista que vai da partida dos 400 metros à partida dos 100 metros e do limite exterior do corredor nº.8 até à zona da bancada.
- Destina-se a todos os utentes que pretendem correr ou marchar, isto é, efectuar corrida, contínua, aquecimento, treino de marcha atlética, marcha, trabalho variado de condição física.
- Corredores 1 e 2 em todo o perímetro da pista destinam-se a atletas em treino intervalado, fraccionado ou competitivo em distâncias (em todo o perímetro da pista).
- Corredores 3 e 4 : destinam-se aos atletas em treino de velocidade e estafetas (em todo o perímetro da pista).
- Corredores 5 e 6 : destinam-se a atletas em treino de barreiras baixas (por exemplo: 400 metros barreiras, 300 metros barreiras, 200 metros barreiras, etc.). (Em todo o perímetro da pista).
- Corredores 7e 8 : recta da meta e recta oposta à meta – destinam-se a atletas em treino de barreiras altas (por exemplo: 110 metros, 100 metros, 80 metros, 60 metros barreiras).

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792



# OBRIGADO pela vossa cooperação!



Para troca de opiniões e partilha de informação sobre gestão e manutenção de instalações desportivas consulte-nos em:

[www.consulting.fernandotavares.com.pt](http://www.consulting.fernandotavares.com.pt)

Obtenha mais informações no site acima mencionado   
(Clique na seta no modo de Apresentação de Diapositivos)

---

FERNANDO TAVARES – Consultor

[fernandotavares@playgroupangola.co.ao](mailto:fernandotavares@playgroupangola.co.ao) +244 948 587 745 | [consulting@fernandotavares.com.pt](mailto:consulting@fernandotavares.com.pt) +244 915 692 792

