

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DEL DEPORTE PARALÍMPICO

Aspectos Generales De Prevención Para El Retorno A La Actividad Física Y Deportiva.

Este protocolo está enfocado a entregar directrices a los funcionarios para un correcto funcionamiento en el “Retorno Seguro a la Actividad Física y Deportiva”, y debe ser aplicado y respetado por todos quienes ingresen a los recintos deportivos incluyendo atletas, practicantes y trabajadores.

PROTOCOLOS OPERACIONALES

Con el fin de optimizar el uso de las distintas instalaciones deportivas, reduciendo al máximo el riesgo de contagio de COVID-19, se deben aplicar las siguientes medidas respecto del flujo de personas:

- **Ingreso y salidas únicas:** disponer de un sector exclusivo de acceso y de salida, con el fin de poder realizar por personal capacitado un control clínico de ingreso (control de temperatura) de todos/as los/las usuarios/as de las instalaciones.
- **Bloques de ocupación:** los recintos deportivos deben abrir en bloques de horarios específicos de ocupación y en función de las características del recinto y de la actividad a realizar. Cada recinto determinará quiénes y cuántos podrán ingresar al recinto acorde a la evaluación previa y acorde a lo establecido por las autoridades sanitarias.
- **Capacidad de ocupación:** establecer grupos de entrenamiento acorde a lo permitido por las autoridades sanitarias en las diferentes fases de desconfinamiento. A modo general, debe recordarse las distancias sugeridas de separación entre deportistas (5 metros de distancia entre personas que realizan actividades estáticas, 10 metros de distancia en desplazamientos de velocidad moderada y 20 metros de distancia a alta velocidad). Esto eventualmente puede sufrir modificaciones acorde a la normativa instruida por las autoridades sanitarias. Con fecha 22 de julio de 2021, la normativa en el uso de pista atlética y campo es la siguiente para las distintas etapas (Establece tercer plan "paso a paso", Resolución exenta 644; 14 de julio de 2021):
 - **Cuarentena:** Se permitirá el desarrollo de actividades individuales o grupales de un máximo de 5 personas si es que es en una instalación al aire libre y todos cuentan con pase de movilidad.
 - **Transición:** Durante los días de semana, se permitirá el desarrollo de actividades individuales o grupales de un máximo de 10 personas si es que es en una instalación al aire libre y todos cuentan con pase de movilidad. En espacios cerrados, se permitirá hasta un máximo de 5 personas. Durante

los fines de semana y festivos aplican normas de Cuarentena (no se permite uso de recintos cerrados)

- **Preparación:** Se permite la práctica deportiva en la instalación cerrada hasta un máximo de 25 personas simultáneamente, mientras que en espacios cerrados se permite un máximo de 100 personas. En caso de que todos cuenten con pase de movilidad, se permite en la instalación cerrada hasta 100 personas y hasta 200 personas en lugares abiertos.
- **Apertura:** Se permite la práctica deportiva en la instalación cerrada hasta un máximo de 100 personas simultáneamente, mientras que en espacios cerrados se permite un máximo de 250 personas. En caso de que todos cuenten con pase de movilidad, se permite en la instalación cerrada hasta 250 personas y hasta 1000 personas en lugares abiertos.
- **Uso de camarines y duchas:** No se permite el uso de camarines y duchas (“**entrar, entrenar y salir**”), debido a que en esos lugares el intercambio de implementos y exposición sanitaria es mucho mayor. El número máximo final por bloque horario estará supeditado a las características del recinto, del deporte/disciplina a realizar y de las instrucciones de las autoridades sanitarias.
- **Control de ingreso:** todo/a usuario/a de un recinto deportivo podrá hacer uso efectivo de su bloque de ocupación habiendo contestado el cuestionario de síntomas COVID-19 para cada día. Este cuestionario deberá ser rellenado cada día que el atleta, practicante y trabajador ingrese a un recinto.
- **Coordinador/supervisor de recinto:** se debe disponer de un coordinador/supervisor en cada recinto deportivo encargado de la aplicación del protocolo, junto con el registro de entrada y salida de personas. En casos justificados, deberá derivar al área médica o símil del recinto previa coordinación con personal correspondiente. Además, deberá dar énfasis a la educación sobre medidas preventivas relacionadas a COVID-19. Por último, informará al personal de aseo de las instalaciones utilizadas para su mantención específica.
- **Insumos y comportamiento de higiene personal:** se debe disponer de insumos de higiene en puntos estratégicos del recinto. El uso de mascarilla es de carácter obligatorio y será responsabilidad del usuario contar con ella. Se debe mantener distanciamiento social acorde a lo expuesto por las autoridades sanitarias y el distanciamiento deportivo según actividad descrito en este protocolo. Las medidas preventivas más importantes y que deben ser cumplida en todo momento son:
 - Lavado frecuente de manos.
 - Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.
 - Uso de mascarilla cuando no se está realizando la actividad física y deportiva (se entiende por mascarilla cualquier material que cubra la nariz y boca para evitar la propagación del virus, ya sea de fabricación artesanal o industrial (numeral 25, Resolución Exenta N°341, Ministerio de Salud)).

- Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.
 - Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
 - No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
 - Evitar saludar con la mano o dar besos.
 - Mantener ambientes limpios y ventilados.
 - Estar alerta a los síntomas por COVID-19.
 - En caso de dificultad respiratoria acudir a servicio de urgencia, o de lo contrario llamar a Salud Responde.
- **Box de Paciente Sospechoso/Aislamiento:** en el recinto se debe disponer de un box o sala de evaluación exclusivo para pacientes con sintomatología COVID-19, con elementos de protección personal adecuados (pecheras desechables manga larga, antiparras clínicas, mascarillas clínicas, guantes de procedimientos y gorro clínico desechable). Se deberá notificar al área médica o similar del recinto para la evaluación del paciente. En caso de requerirse, el mismo box servirá de zona de aislamiento hasta la derivación oportuna del paciente acorde a instrucción de autoridad sanitaria.
 - **Personal calificado para aseo terminal:** disponer de personal de aseo con la preparación adecuada para la realización de aseo tipo terminal en el box de aislamiento.
 - **Ventilación de espacios:** los espacios cerrados deben ser ocupados en su mínima expresión y se debe favorecer su ventilación en todo momento.
 - **Espacios comunes:** se debe asignar un espacio determinado y señalizado para que los atletas, practicantes y trabajadores dejen sus bolsos o pertenencias; el lugar debe ser sanitizado en cada bloque designado para tal labor. Además, deben existir dispensadores para la eliminación de artículos de higiene de manera segura y debidamente señalizados.
 - **Área médica:** se debe contar con personal médico o similar para alertar y conducir cualquier situación que pudiese aumentar el riesgo de contagio. El personal sanitario deberá regirse por el documento “Directrices de la OMS sobre higiene de las manos en la atención de la salud”. En caso de no contar con esta área, se debe contar con área de derivación previamente establecida con la autoridad sanitaria.

* Todas las limpiezas realizadas en los diferentes recintos del Estadio nacional se realizarán acorde al “Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes - Covid-19” del Ministerio de Salud de Chile.

Aspectos Reglamentarios

Consideraciones por deporte

La norma ministerial establece un modelo de retorno deportivo en fases. Las consideraciones propias del entrenamiento que deben resguardarse para los diversos deportes paralímpicos, dadas sus diferencias con los deportes convencionales, deben agregarse a las medidas generales establecidas por el ministerio. Este documento pretende ser material complementario a los protocolos ministeriales y es responsabilidad del deportista, asistentes y cuerpo técnico estar en conocimiento de las guías emanadas por las autoridades. En esta primera guía, se mencionan algunos deportes paralímpicos y se irá actualizando la información según la fase epidemiológica. La designación de bloques de entrenamiento o la factibilidad de realizar preparación física corresponderá a las autoridades ministeriales y encargados del recinto deportivo. Según la etapa de desconfinamiento, privilegiar la realización de preparación física en casa en la medida de lo posible.

En relación al aforo, se debe tener en consideración a lo expuesto en el Plan Paso a Paso, el cual se puede ir modificando en función de las características epidemiológicas de la pandemia.

Para Powerlifting

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- Se debe considerar que, para entrenamiento específico, la distancia entre las bancas debe seguir la recomendación ministerial de estar separadas por 5 m en todas sus direcciones
- Los deportistas deben agruparse en bloques de entrenamiento distintos, con el fin de evitar compartir bancas en un mismo entrenamiento sin desinfección. Los deportistas que sólo utilizarán bancas deben distribuirse de manera tal que existan suficientes bloques de entrenamiento (limpieza después de cada bloque).
- Se sugiere que aquellos que residen en el Centro de Alto Rendimiento intenten estar en un mismo bloque de entrenamiento
- No obstante, podrán entrenar más deportistas en un mismo bloque si realizan otros trabajos que no impliquen compartir implementación (por ejemplo, trabajo de fortalecimiento en gimnasio o máquinas dispuestas en el lugar de entrenamiento) y las estaciones de entrenamiento estén a 5 metros de distancia entre ellas en todas las direcciones.

- La carga de barra será realizada por el entrenador, asistente, o deportista, procurando no compartir los discos ni que éstos sean manipulados por más de una persona. Ante la dificultad de llevar a cabo esta tarea, cuando se requiera la asistencia de un tercero, éste debe utilizar alcohol gel previo a la manipulación de los discos.

Sobre los/las usuarios/as:

- Utilización de magnesio individual por deportista, el que debe ser guardado en cajas rotuladas con su nombre. Cada deportista es responsable del almacenamiento y cuidado del implemento.
- Mantener sus artículos deportivos en bolsos personales (botella de agua, magnesio, correas, entre otros) y en un espacio determinado.
- Para la grabación de levantamientos, cada deportista debe utilizar un trípode y celular individual o, en su defecto, para todos ellos deberá utilizarse un solo celular con un responsable de grabación (que podrá reenviar posteriormente los vídeos). Estos implementos son personales, no deben compartirse y deben ser considerados de manera similar a cualquier otro implemento deportivo.
- En caso de utilizar un implemento deportivo que se encuentre en un espacio común (ejemplo: mancuernas, barras extras, entre otros), el implemento ocupado debe dejarse en el espacio de entrenamiento asignado para el deportista para que pueda ser sanitizado en el bloque de limpieza posterior.

Sobre asistentes y entrenadores:

- Deben usar mascarilla durante toda la sesión de entrenamiento y mantener la distancia social de 2 m del deportista.
- En el caso de asistir a un deportista durante el levantamiento, se genera la imposibilidad de mantener una distancia social mayor a 2 m. Para estos casos, se sugiere que el entrenador o asistente utilice antiparras o escudo facial personal y de uso extendido para mantener la protección. Las medidas de higiene de los implementos se describen previamente. Es responsabilidad de cada persona contar con los elementos de protección personal.
- Si es posible, organice los entrenamientos en línea a través de pautas o vídeos.

Para Tenis de mesa

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- El deporte comprende una serie de aspectos técnicos que hacen difícil mantener medidas de distanciamiento deportivo o de contar con implementos personales que no se compartan. Debido a esto, los deportistas deben estar conscientes de la imposibilidad de cumplir con algunas normativas en la primera fase del retorno deportivo.
- Esto último es relevante, considerando que es un deporte dinámico (moderada-alta intensidad) y que el distanciamiento deportivo entre 2 deportistas es menor de 10 m. Incluso en componentes estáticos, es menor a la recomendación de distanciamiento deportivo de 5 m. Si bien es posible disminuir este riesgo con el uso de mascarilla, se debe considerar la factibilidad técnica de utilizarla durante el entrenamiento.
- Teniendo en cuenta estos aspectos, los deportistas y cuerpo técnico deben considerar riesgos y beneficios del retorno, así como las ventajas que puede traer esta vuelta respecto a la situación actual de entrenamiento.
- Se realizan recomendaciones en caso de que las autoridades consideren el retorno a la actividad en fases más avanzadas.

Sobre la utilización de los espacios:

- Considerando que la mesa tiene medidas de 2,7 m de largo y 1,5 m de ancho, la distancia diagonal es de aproximadamente 3,1 m.
- Se sugiere que los deportistas permanezcan siempre en un lado de la mesa y no se debe realizar cambios de lado.
- La separación entre mesas debe estar demarcada y disponer de separadores entre ellas. Dada la movilidad de los deportistas de pie, se sugiere considerar 2 m adicionales de separación lateral y 4 m en sentido anteroposterior además de los 5 m recomendados entre mesas (total 7 m lateral y 9 m anteroposterior).

Sobre los/las usuarios/as:

- El uso de mascarilla será obligatorio para entrar y mientras se encuentra en el recinto. No obstante, durante el entrenamiento podrán retirarla en casos de mayor exigencia aeróbica, manteniendo el mayor distanciamiento deportivo posible.

- Se sugiere habilitar un lugar para colgar toallas de manera individual. El uso de toalla para secarse el sudor deberá realizarse con las manos limpias, utilizando la misma mano que utiliza la paleta. El uso de alcohol gel debe ser con manos limpias y secas.
- Los deportistas deberán disponerse en 2 por mesa enfrentados uno al otro. Se sugiere no realizar rotaciones hacia las otras mesas. En el caso de requerir rotación de deportistas, se debe realizar limpieza y desinfección de la mesa previamente. No se sugiere realizar múltiples rotaciones.
- Revisar en casa, previo al traslado al recinto deportivo, el estado de las paletas. Evitar el cambio de goma en el recinto. De ser necesario, traer más juegos de paletas.
- No realizar limpieza de la mesa con la toalla que se utilizar para secar el sudor. En caso de requerir secar la mesa, se deben utilizar toallas o pañuelos desechables.
- Se sugiere que, durante el entrenamiento, las pelotas sean recogidas y desinfectadas por una persona, para evitar la múltiple manipulación de pelotas.

Sobre asistentes y entrenadores:

- Los entrenadores y asistentes deben permanecer en todo momento utilizando mascarilla.
- Debe evitarse el contacto con el deportista en la medida de lo posible y evitar compartir implementos.

Tenis en silla de ruedas

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- Se recomienda comenzar los entrenamientos en parejas y modalidad singles.
- Tanto deportista como entrenador han de mantenerse todo el entrenamiento en lados opuestos de la cancha, cada uno en el mismo lado.

Sobre los/las usuarios/as:

- De preferencia, utilizar un único recoge-pelotas por persona.
- Considerar que la silla de tenis ha de estar guardada en un lugar donde nadie la toque ni sea manipulada sin supervisión.

Sobre asistentes y entrenadores:

- El uso de la mascarilla es obligatorio, excepto mientras el entrenador ejecuta la práctica deportiva en esta disciplina.
- Se recomienda mantener una distancia social de al menos 2 metros con el deportista para dar instrucciones, utilizando mascarilla en el momento de dar instrucciones.
- Durante la práctica de cualquier ejercicio no debe existir una distancia menor de 10 m entre ambas personas.

Para Natación

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- Entrenamiento individual en una pista y entre cada deportista debe haber una pista libre.
- Mantener la preparación física en casa.
- Recordar que no está permitido el uso de duchas y camarines en primera fase.
- Limpieza de implementos que se utilizaron durante el entrenamiento tales como escaleras de entrada y barras de inicio de la pista.
- Se sugiere mantener la temperatura del agua de la piscina en 27-28°C.

Sobre los/las usuarios/as:

- Limpiar implementos personales antes y después de su uso tales como; anteojos, gorra, botella de agua, aletas, paletas, tablas, pull-boy, snorkel y bandas elástica. Realizar este procedimiento preferiblemente en casa.
- Todos los artículos del deportista deben estar en un bolso que deberá estar dispuesto en un espacio único por deportista. Se sugiere mantener un espacio de 2 metros entre pertenencias de deportistas.
- El entrenador debe notificar previamente qué materiales va a utilizar. Evitar el uso del Foam roller.
- Deportistas con discapacidad visual que deben apoyarse del hombro de su guía, deben lavarse las manos con alcohol gel al 70% cada vez que tomen contacto con alguna superficie u objeto, por lo que deben llevarlo consigo siempre.

Sobre asistentes y entrenadores:

- Entrenador y asistente deben usar mascarilla durante todo el entrenamiento. Se sugiere dar instrucciones previo al inicio de la sesión. En casos excepcionales, podrá retirarla para dar instrucciones siempre y cuando mantenga distancia social de al menos 2 metros con el deportista.
- Mantener la distancia social al dar instrucciones al deportista, de al menos 2 metros.
- Si el deportista necesita asistencia para colocar la gorra, el entrenador debe lavar sus manos antes y después de la acción, para ello debe llevar consigo alcohol gel al 70%.
- Los guías y asistentes para nadadores deben usar mascarilla durante todo momento y siempre debe ser el mismo asistente.

Para Atletismo pista

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- Se recomienda un retorno deportivo gradual para el ajuste de los diferentes sistemas (cardiorrespiratorio, musculo-esquelético).
- Los deportistas con discapacidad visual que corren con guías deben estar conscientes de que es imposible evitar el contacto estrecho con sus guías. El riesgo de esta práctica deportiva dependerá principalmente de la situación epidemiológica del país y la capacidad tanto del deportista como del guía de mantener las medidas de distanciamiento social y cuarentena fuera del entrenamiento.

Sobre los/las usuarios/as:

- Los deportistas deben ingresar al recinto utilizando mascarilla y utilizarla en todo momento en que no se esté entrenando. Al comenzar el entrenamiento, guardarla de acuerdo con las recomendaciones indicadas en las consideraciones generales.
- El uso de pista atlética debe considerar las distancias y recomendaciones dadas por los lineamientos generales del Ministerio del Deporte. Se sugiere que 2 atletas no corran simultáneamente. Además, se sugiere de todas formas que los deportistas usen distintos carriles para sus trabajos discontinuos, dejando al menos 1 carril de separación entre ellos
- En los trabajos que se realicen con más de 1 atleta, deben mantenerse al menos 10 o 20 m de separación entre ellos en sentido anteroposterior (dependiendo de la velocidad según lo expresado con consideraciones generales). Para mantener estas distancias, se sugiere que primero inicien los deportistas que tienen un ritmo más rápido.

- Deportistas con discapacidad visual deben mantener el mismo guía y cuerda durante todos los entrenamientos.
- Pese a que durante el entrenamiento deportista y guía son contacto estrecho, se sugiere que, al inicio o fin del entrenamiento, el deportista se apoye del hombro de su guía cuando requiera asistencia, y que posteriormente utilice alcohol gel al 70%.
- Los bolsos y todos los implementos deben dejarse en lugares separados por atleta.
- Se sugiere evitar el uso de foam roller en primera instancia. En casos excepcionales, puede utilizarse sobre un mat para luego guardarlo y llevarlo a desinfectar en casa.

Sobre asistentes y entrenadores:

- En caso de que el entrenador deba estar a un costado para ver el gesto técnico del deportista, debe mantener al menos 5 carriles de distancia (1,2 m de ancho por carril) o estar fuera de la pista para mantener la distancia mínima de 5 m de separación.
- Deben usar mascarilla durante toda la jornada y mantener el distanciamiento social al dar instrucciones.
- Por naturaleza del deporte en personas con discapacidad visual, estos podrán correr sin mascarilla al igual que el deportista, siendo consciente del contacto estrecho descrito previamente.

Para Atletismo lanzamiento

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- Se recomienda un retorno deportivo gradual para el ajuste de los diferentes sistemas (cardiorrespiratorio, musculo-esquelético).
- Los deportistas que lanzan de pie deberán seguir las recomendaciones similares a las descritas en los protocolos ministeriales sobre el deporte en general.

Sobre los/las usuarios/as:

- Se sugiere que el deportista utilice la mascarilla mientras pase al banco si es que requiere asistencia. Si requiere asistencia, se sugiere lavado de manos con alcohol gel tras estar en su posición.
- Los deportistas que practican lanzamiento en banco deben procurar entrenar en bloques separados o, en su defecto, limitar al mínimo el número de veces en que suben y bajan al banco.

- El banco debe ser de uso individual y, en caso de excepcional en que se requiera utilizar un único banco para distintos deportistas, estos deben entrenar en bloques distintos y el banco debe ser sometido al mismo protocolo de limpieza y desinfección que el resto del lugar.
- En caso de realizar el entrenamiento en un recinto cerrado, se sugiere disponer de un número de deportistas que sea acorde a la norma del ministerio (5 metros de separación entre ellos)

Sobre asistentes y entrenadores:

- El entrenador y/o asistente deben utilizar en todo momento mascarillas y estar al menos a 5 m de separación.
- En el caso de asistir para que el deportista suba al banco, se sugiere lavado de manos o higienización con alcohol gel antes y después de paso al banco. Además, se aconseja uso de escudo facial o antiparras en esta acción por la cercanía con el deportista y no quitarlas si requiere ajustar los tensores del banco de lanzamiento posteriormente.
- Si la persona que realiza la instalación del banco de lanzamiento no es el mismo deportista, debe evitar mantener contacto con la superficie mientras lo instala.
- Al momento de recoger los implementos (balas, jabalinas o discos), se sugiere que el asistente higienice sus manos antes de recogerlas y después de pasarlas al deportista. Debe evitar el contacto de sus manos con nariz y ojos hasta después de este proceso.

Para Canotaje

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- Se recomienda que el retorno sea de manera individual en el agua en las primeras fases.
- Antes y después de cada entrenamiento, se debe desinfectar toda la vía de acceso desde que el deportista se baja de su silla de ruedas hasta llegar a su embarcación (suelo, borde del muelle, entre otros.).
- Terminado el entrenamiento, se ha de realizar la limpieza de implementos.

Sobre los/las usuarios/as:

- Los deportistas deben ingresar al recinto utilizando mascarilla y utilizarla en todo momento en que no se esté entrenando. Al comenzar el entrenamiento, guardarla de acuerdo con las recomendaciones indicadas en las consideraciones generales.

- Terminado el entrenamiento, el deportista deberá abandonar el recinto de entrenamiento sin cambiar de ropa.
- Los entrenamientos deben ser en embarcaciones individuales y sin trabajos en grupos, resguardando distancias superiores a 5 m laterales entre deportistas y al menos 10 m en trabajos de carrera (uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos.

Sobre asistentes y entrenadores:

- Deben usar mascarilla durante todo el entrenamiento y mantener una distancia de al menos 2 m con el deportista al dar instrucciones.

ANEXO 1 – CUESTIONARIO DIARIO DE INGRESO COVID-19

El llenado de este cuestionario es personal y es de responsabilidad exclusiva de la persona que lo completa. Debe ser contestado diariamente y es requisito para poder ingresar al recinto deportivo asignado. Recuerde que, acorde a las autoridades sanitarias, de tener síntomas relacionados a COVID-19 o de haber tenido contacto estrecho no debe salir de su residencia.

Nombre Completo: _____.

Fecha: ___/___/___.

RUT: _____.

- 1- ¿Ha presentado alguno de los siguientes síntomas recientemente (últimas 24 horas)? (si usted tiene fiebre, o tiene dos o más síntomas de los descritos, no debe salir de su casa y avisar a su médico correspondiente):

- Fiebre (temperatura corporal de 37,8 °C o más)
- Tos
- Disnea o dificultad respiratoria
- Dolor torácico
- Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos
- Mialgias o dolores musculares

- Calofríos
- Cefalea o dolor de cabeza
- Diarrea
- Pérdida brusca del olfato o anosmia
- Pérdida brusca del gusto o ageusia
- Sin síntomas

2- ¿Ha tenido contacto estrecho con una persona confirmada con COVID-19? (si usted ha tenido contacto estrecho, no debe salir de su casa y avisar a la autoridad sanitaria)

- Si
- No