

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DE NAVEGACIÓN A VELA

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. Esto eventualmente puede sufrir modificaciones acorde a la normativa instruida por las autoridades sanitarias. 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 similar 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.

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE NAVEGACIÓN A VELA:

1. PROTOCOLOS GENERALES PARA LOS RECINTOS DEPORTIVOS.

- En relación al aforo y acorde al Plan Paso a Paso se debe tener en cuenta lo siguiente:
 - Fase 2: 10 personas como máximo al aire libre. No se puede realizar actividad deportiva en espacios cerrados.
 - Fase 3: 25 personas como máximo al aire libre; 5 personas como máximo en espacios cerrados.
 - Fase 4: 50 personas como máximo al aire libre; 10 personas como máximo en espacios cerrados.
- Inicie la actividad deportiva y/o recreativa con las recomendaciones preventivas en torno al COVID-19. Las recomendaciones deben estar publicadas en lugares visibles a modo de información general.
- Reforzar al inicio de la práctica las nuevas formas de saludo que evitan el contacto físico.
- Privilegiar las reuniones en forma virtual.
- Si debe realizar una reunión presencial de manera excepcional, deberán realizarse al aire libre, manteniendo a lo menos 2 metros de distancia entre los asistentes y siguiendo las recomendaciones de la autoridad sanitaria.
- Se prohíbe el uso del celular, joyas, aros, piercing y todo accesorio que no sea propio de la práctica, en las zonas de entrenamiento.
- Utilizar mascarillas de manera obligatoria para todas las personas que permanezcan en las instalaciones.
- Tener siempre en espacios comunes basureros de pedal para el desecho de residuos.
- No habilitar camarines. Las personas deben llegar a las instalaciones con la indumentaria para navegar y luego deben ir a cambiarse a su domicilio.
- Los baños se podrán utilizar de forma restringida con personal de limpieza permanente, con acceso a jabón y agua potable. Deberá contar con basureros de pedal.
- Deberá existir un lugar previamente determinado y señalado para que los deportistas dejen sus bolsos o pertenencias, evitando que tengan contacto con las pertenencias de otro deportista, siendo estos artículos sanitizados de forma frecuente.
- Asegurarse que el personal de apoyo a las actividades deportivas cuente con guantes y mascarillas.
- Cualquier persona que presente síntomas de la enfermedad (descritos en Anexo 1) se abstendrá de participar en cualquier actividad, y comunicará la situación de forma inmediata al club para que se tomen todas las medidas preventivas que correspondan. Así mismo Informar inmediatamente al Club, Escuela, Fedevela y/o entrenadores ante cualquier síntoma de sospecha de COVID-19.
- Establecer grupos de entrenamientos acorde a lo permitido por las autoridades sanitarias en las diferentes fases de desconfinamiento, respetando siempre el distanciamiento deportivo y social (como máximo en cada fase: Fase 1: 10 personas, Fase 2: 25 personas, Fase 3: 50 personas). Esto eventualmente puede sufrir modificaciones acordes a la normativa instruida por las autoridades sanitarias.

- Debe existir un encargado sanitario de cada actividad, el cual debe velar cada uno de los puntos anteriores se cumplan. De no ser respetado alguno de los puntos anteriores, debe suspender la actividad de manera inmediata, tomando todos los resguardos necesarios para terminarla.
- Los clubes deberán informar de su programa de entrenamiento a la autoridad marítima correspondiente y a la gerencia de la federación.

2. PROTOCOLO PARA DEPORTISTAS

- Lavar las embarcaciones con agua y jabón (idealmente biodegradable) o utilizar algún otro método de sanitización de las embarcaciones en todas sus superficies con las que se tiene contacto. Si tiene dudas de si alguna superficie ha sido manipulada por un tercero en forma reciente (menos de un mes), debe sanitizar las superficies incluso antes de la práctica deportiva.
- Los deportistas extremarán el principio de autonomía en la práctica del deporte respetando las distancias personales recomendadas.
- Mantener una distancia de al menos 3 metros para el armado de embarcaciones. Procurar mantener dicha distancia también durante el arriado e izaje de las embarcaciones.
- No realizar ejercicios físicos en sitios públicos en tierra.
- Utilizar mascarilla en todo momento estando en tierra. El uso de mascarilla es opcional durante la práctica deportiva.
- Para armar y desarmar las embarcaciones deberán hacer uso de guantes desechables, al igual que para las maniobras de arriado e izaje. Una vez usados depositar inmediatamente en el basurero más cercano.
- Está prohibido compartir botellas de agua, vasos, toallas o cualquier otro elemento que pudiera transmitir el virus. Todos los artículos deportivos deben estar marcados con el nombre del deportista, siendo de uso totalmente personal.
- Los deportistas, dentro de lo posible, no utilizarán transporte público para llegar a los clubes.

3. PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS

- No juntar las embarcaciones para conversar.
- En caso de acompañamiento del entrenador, no hará entrega al deportista de la hidratación, indumentaria o alimentación que requiera el deportista.
- En caso de indicaciones del entrenador desde el gomón, este deberá hacerlo con una distancia mayor a 2 metros y a popa o proa de la embarcación del deportista.
- En caso de uso de elementos electrónicos con el fin de documentar el entrenamiento los mismos, deberán ser manipulados por una sola persona, y ser sanitizados antes y después del entrenamiento.
- No es obligatorio el uso de mascarillas durante la práctica.
- No es obligatorio el uso de guantes durante la práctica.
- Para sacar del agua, montar o guardar la embarcación deberán hacer uso de guantes.
- Los bolsos, equipos personales, hidratación y alimentación deben estar identificada con el nombre del deportista y cada uno es responsable de ello.
- Los entrenadores, dentro de lo posible, no utilizarán transporte público para llegar a los clubes.

- Para disminuir la densidad de deportistas en los clubes se establecerán turnos de actividad deportiva. Estos grupos no podrán variar ni alternarse de forma temporaria.
- Se navegará en condiciones de riesgo limitado, quedando prohibida la navegación con más de 18 nudos.

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