

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO AL AIRE LIBRE

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

En relación al aforo, se debe tener en consideración lo expuesto en el Plan Paso a Paso, el cual se puede ir modificando en función de las características epidemiológicas de la pandemia. Para aquellos con pase de movilidad, es responsabilidad personal contar con el código QR que permita comprobar el estado de vacunación. A modo resumen, con fecha 22 de julio de 2021, las normas actuales de aforo del plan paso a paso son las siguientes:

Cuarentena	Transición	Preparación	Apertura
<p>Permitido todos los días tal que:</p> <p>En espacios públicos abiertos: en la banda horaria EVS y a toda hora quienes tengan pase de movilidad o Permiso de Desplazamiento. Deporte individual o grupal de máximo 5 personas.</p> <p>En recintos deportivos: sólo en espacios abiertos, deporte individual o grupal de máximo 5 personas y con pase de movilidad, de acuerdo a protocolo Minsal y Mindep.</p>	<p>Permitido de lunes a viernes tal que:</p> <p>En espacios públicos abiertos o espacios abiertos de recintos deportivos: Deporte individual o grupal de máximo 10 personas.</p> <p>En espacios cerrados: solo con pase de movilidad deporte individual o grupal de máximo 5 personas. Requiere cumplir estándar de ventilación.</p> <p>Sábados, domingos y feriados aplica las normas de cuarentena.</p>	<p>Permitidos todos los días tal que:</p> <p>Espacio cerrado: max. 25 personas. 100 personas si todos los asistentes tienen pase de movilidad. Requiere cumplir estándar de ventilación.</p> <p>Espacio abierto o aire libre: max. 100 personas. 200 personas si todos los asistentes tienen pase de movilidad.</p>	<p>Permitidos todos los días tal que:</p> <p>Espacio cerrado: max. 100 personas. 250 personas si todos los asistentes tienen pase de movilidad. Requiere cumplir estándar de ventilación.</p> <p>Espacio abierto o aire libre: max. 250 personas. 1000 personas si todos los asistentes tienen pase de movilidad.</p>

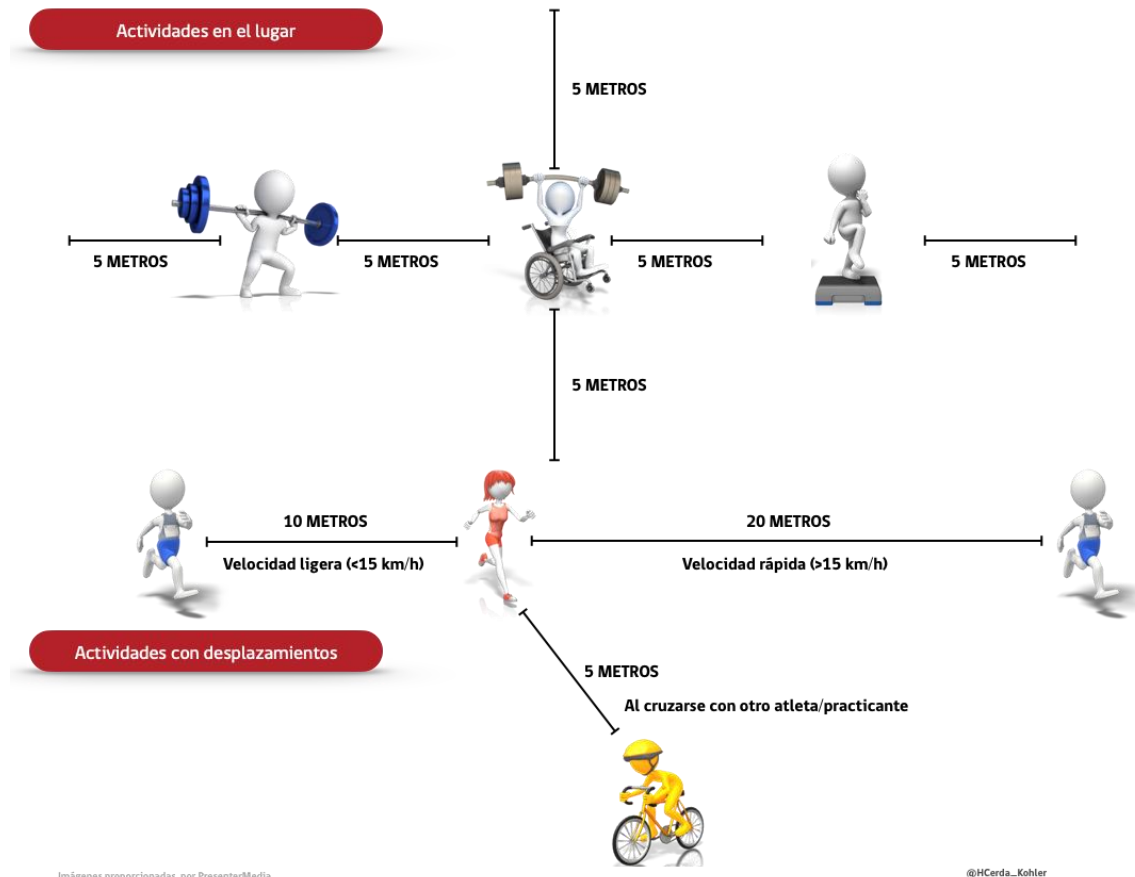
Fuente: Actualización al plan paso a paso, Ministerio de Salud de Chile

- 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.

Las sugerencias de distanciamiento durante las diferentes actividades deportivas o físicas son (**Figura 1**):

- Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
- Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.



Imágenes proporcionadas por PresenterMedia

@HCerda_Kohler

Figura 3. Distanciamiento deportivo sugerido durante diferentes tipos de actividad física y deportiva.

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