

## **PROTOCOLO RETORNO ENTRENAMIENTOS CDUC DURANTE PANDEMIA COVID-19**

**Documento Elaborado por Área de Medicina Deportiva UC Christus y el Club Deportivo Universidad Católica.**

### **1. INTRODUCCIÓN**

Desde marzo de 2020 la Pandemia de COVID-19 ha determinado múltiples restricciones y cambios en el modo de vida, suspendiéndose o limitando un sin número de actividades tanto comerciales como educativas y recreativas. El Club Deportivo Universidad Católica, entendiéndolo su condición de masividad y riesgo de transmisibilidad y, entendiéndolo la posible gravedad de la enfermedad que ya ha causado millones de infectados y cientos de miles de muertos en el mundo, se adelantó a las prohibiciones emanadas desde el MINSAL, suspendiendo las actividades deportivas desde hace ya 9 semanas.

El CDUC es un actor importante en la realidad deportiva del país y, dentro de sus objetivos, además de promover el deporte como un vehículo de valores esenciales en la sociedad, está el desarrollo del alto rendimiento deportivo por lo que existe una imperiosa necesidad de retomar y mantener el desarrollo de sus deportistas. Entendiéndolo la gravedad e incertidumbre que la situación está causando en lo sanitario, económico y en la salud mental de las personas y, observando las señales de la autoridad, en el afán de ir retomando progresivamente algunas actividades comerciales, parece posible y necesario plantear un retorno progresivo a la actividad deportiva, siendo extremadamente cuidadosos en las medidas de seguridad sanitarias que se impongan, evitando la aparición de nuevos contagios entre su comunidad.

Este protocolo, elaborado de manera conjunta por el área de medicina deportiva de la Red de Salud UC Christus y el Club Deportivo Universidad Católica, propone el retorno progresivo a los entrenamientos de las ramas deportivas y actividad deportiva recreativa de forma progresiva en la comunidad del club con una serie de propuestas de seguridad sanitaria que eviten brotes de contagio al interior de este y, a la espera de las resoluciones de la autoridad competente.

### **2. OBJETIVOS**

- Retornar a la actividad deportiva progresivamente, en condiciones sanitarias seguras para contagios por Covid-19.
- Contribuir a proteger, como interés fundamental, la salud de todos los involucrados en las actividades deportivas en forma directa y el personal de apoyo y, en forma indirecta, a sus familias.
- Apoyar en aspectos médicos y deportivos la toma de decisiones de las autoridades de la institución.
- Proponer el momento y las condiciones de seguridad adecuadas para la vuelta a los entrenamientos.



- Cuidar la salud de los deportistas en el proceso de vuelta a los entrenamientos, para recuperar la forma deportiva de manera progresiva y reducir la posibilidad de patología médica o traumática en esta fase y en la posterior competencia.
- Evitar la reaparición de brotes al interior del Club, que requieran necesidad de cuarentena.

### **3. NORMATIVA ACTUAL DE USO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS**

La Normativa sanitaria actual prohíbe la actividad en gimnasios y la celebración de eventos deportivos, de acuerdo con la siguiente resolución publicada en el Diario Oficial:

DISPONE MEDIDAS SANITARIAS QUE INDICA POR BROTE DE COVID-19 (Resolución) Núm. 200 exenta. - Santiago, 20 de marzo de 2020.

***4. Dispóngase el cierre de: a. Cines, teatros y lugares análogos. b. Pubs, discotecas, cabarets, clubes nocturnos y lugares análogos. c. Gimnasios abiertos al público.***

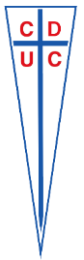
***5. Prohíbese la celebración de eventos deportivos, profesionales y aficionados. Esta medida comenzará a regir desde las 00:00 horas del 21 de marzo de 2020 y será aplicada por un plazo indefinido, hasta que las condiciones epidemiológicas permitan su supresión.***

Esta prohibición es por plazo indefinido, hasta que se resuelva lo contrario. Una vez que la autoridad sanitaria levante esta prohibición, se deberá proceder con un protocolo que limite las posibilidades de contagio entre los deportistas del CDUC.

### **4. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DURANTE VIGENCIA PROHIBICIÓN Y PARA CUMPLIR FUERA DE LOS ENTRENAMIENTOS**

Como toda la población, los miembros del CDUC y en particular los deportistas, por su rol de líderes en la comunidad, deben respetar todas las recomendaciones de OMS y autoridades sanitarias locales, reiterando las siguientes indicaciones básicas:

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel.
- ✓ Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).
- ✓ Mantener “distancia física” mínima con otras personas (1.5 metros) en sus actividades cotidianas.
- ✓ Mantener “distancia deportiva” mínima de 10 metros con otras personas durante el ejercicio físico.
- ✓ Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos.
- ✓ Limpiar superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que el virus tiene un tiempo variable de supervivencia en ellas.
- ✓ No compartir con terceros alimentos o infusiones como mate, té, café, ni otro tipo de líquidos o bebidas.
- ✓ No tener contacto físico directo con personas ajenas al grupo familiar (que vivan en el mismo hogar), incluyendo el no realizar saludo de mano, beso y abrazo.



- ✓ Uso de mascarilla en lugares públicos, en población sana o asintomática acorde a las indicaciones del Ministerio de Salud.
- ✓ En la situación de cuarentena esta debe respetarse de acuerdo con la normativa sanitaria, cuando ésta no exista se recomienda mantener un aislamiento social personal y familiar razonable, evitando los contactos innecesarios que puedan contribuir al riesgo de adquirir la enfermedad.
- ✓ En caso de síntomas sugerentes de coronavirus, posibles contactos con casos sospechosos o enfermos de COVID 19, o cualquier duda, comunicarse con miembros del cuerpo médico para decidir mejor conducta.

## **5. PROTOCOLO PARA VUELTA A ENTRENAMIENTOS**

### **5.1 DETERMINAR GRUPOS PRIORITARIOS PARA RETORNO EN GRUPOS PEQUEÑOS RESPETANDO DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

Para mantener las medidas de distanciamiento social sugeridas, será necesario limitar el número de deportistas en cada sesión de entrenamiento, y no sólo pensando en los 1,5 - 2 metros que se proponen en reposo, sino una distancia de 10 a 20 metros entre deportistas, dada la mayor distancia de dispersión de las gotas exhaladas en la hiperventilación normal que exige el ejercicio físico ("Distancia Deportiva" ej: Trote: 10 metros; equitación, ciclismo, polo, etc: 20 metros).

Para evitar la acumulación de gotas exhaladas en el ambiente, se deberán evitar o disminuir al mínimo el uso de recintos cerrados para las sesiones de entrenamiento.

Para tener un mejor control en los accesos y la capacidad de mantención en higiene de los recintos, deberían limitarse el número de recintos de entrenamiento disponibles.

En función de lo anteriormente dicho, la jefatura técnica deberá definir el número de deportistas en los diferentes recintos y horarios. Y el diseño de la sesión de entrenamientos deberá prever y evitar contactos y cruces cercanos durante la hiperventilación. La programación de entrenamientos fuera de las dependencias del Club también deberá realizarse en grupos pequeños y con el debido respeto de la "distancia deportiva".

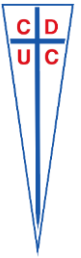
**Las diferentes ramas deportivas del club tendrán las siguientes consideraciones y/o restricciones, de acuerdo a recomendaciones del COCh:**

#### **AEROMODELISMO**

Es necesario que los implementos y aparatos sean manipulados exclusivamente por una persona, manteniendo en todo momento una distancia mínima de 5 metros con otras personas y realizando siempre esta práctica en espacios abiertos.

#### **ATLETISMO - LANZAMIENTOS**

Se recomiendan entrenamientos en grupos no superiores a 5 atletas por zona de lanzamiento, en donde cada uno utilice sus propios implementos, sin intercambios de estos y resguardando una distancia social superior a 5 metros de manera permanente. El implemento utilizado debe ser marcado y manipulado en todo momento exclusivamente por el deportista. El implemento deberá higienizarse al final de la jornada.



### **ATLETISMO - MEDIO FONDO Y FONDO**

Se recomienda utilización de pista con trabajos individuales (no en grupo o carro), dejando 1 pista libre en caso de sobrepaso en entrenamientos interválicos de mediana o larga duración, buscando una distancia social superior a 10 metros. Esto también en entrenamientos en ruta o circuitos a campo traviesa, evitando los grupos de carrera.

### **ATLETISMO - SALTOS**

No se recomienda el desarrollo de la actividad debido al contacto físico completo en fosos de salto largo y triple, especialmente en zonas de caída de arena, como en colchonetas en zonas de caída de saltos de alto y garrocha.

### **ATLETISMO - VELOCIDAD**

Se recomienda utilización de la pista atlética, dejando por lo menos dos carriles libres entre atletas lateralmente y tratando de mantener una separación de 10 metros entre atletas en carreras. No se podrán realizar entrenamientos de relevos.

### **CICLISMO- RUTA**

Se recomienda realizar entrenamientos individuales, evitando la utilización de rutas concurridas por muchos ciclistas, no realizando trabajos en grupo o de pelotón, buscando siempre un distanciamiento de más de 20 metros en carrera (pedaleo constante), dada la acción de dispersión de gotas del viento.

### **ECUESTRE - ADIESTRAMIENTO, CONCURSO COMPETO Y SALTO**

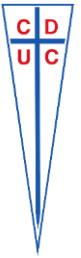
Estas disciplinas, se pueden practicar al aire libre con la precaución que cada jinete monte su caballo y use su propia implementación. También guardar una distancia de por lo menos 5 metros entre los jinetes con no más de 5 jinetes. Los caballos durante su descanso, deben estar cada uno en su respectiva caballeriza. En trabajo de carrera mantener 10 metros de distancia (galope constante). No debe compartirse el ordenanza, el jinete debe encargarse de los aperos y preparación del caballo desde que entra y sale de la caballeriza.

### **NATACIÓN - CLÁSICA**

No se recomienda, debido a que el deporte se realiza en un medio acuático donde suele haber contacto con fluidos corporales.

### **PATINAJE - ARTÍSTICO**

Esta disciplina se puede practicar en espacios al aire libre, donde cada patinador realice las prácticas con sus propios patines e implementos, los cuales no deben ser prestados. También se debe respetar una distancia entre los patinadores de por lo menos de 10 metros. Se recomienda que solo sean máximo 3 patinadores por pista y programa a realizar.



## **SKI EN TODAS SUS DISCIPLINAS (ALPINO, SNOWBOARD, FREESTYLE, CROSS COUNTRY)**

En estos momentos en el país no hay nieve por lo cual no es posible la práctica.

Si esta situación del COVID-19 continúa en la época de invierno, esta disciplina se puede practicar teniendo como recomendación que cada esquiador utilice su propia implementación, haya una distancia entre cada esquiador por lo menos de 20 metros. Al momento de usar el telesquí o andarivel lo debe hacer una sola persona por compartimiento.

## **SQUASH**

No se recomienda su entrenamiento por la cercanía que pudiesen tener los atletas, su realización en un recinto cerrado y la posibilidad de compartir un implemento.

## **TENIS**

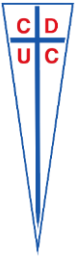
Se recomienda su entrenamiento solo si se cumplen las siguientes limitaciones: se debe tener especial cuidado de no utilizar el mismo implemento (pelotas de tenis y raquetas) por parte de los atletas, por lo tanto no se debe prestar ningún tipo de implementación (esta debe ser completamente personal). Las pelotas deben ser nuevas, personales y marcadas. También es importante que no se trabaje con más de una persona en la mitad de cancha correspondiente, y que una vez finalizado el entrenamiento se tomen las medidas de limpieza y desinfección necesarias antes de que ingrese el siguiente practicante.

## **TRIATLÓN**

Se recomienda realizar entrenamientos específicos solo en las modalidades de carrera y ciclismo ruta de forma individual, evitando los grupos de entrenamiento o pelotones en ambas modalidades. Igualmente, buscar circuitos o rutas poco concurridas procurando que exista un distanciamiento de más de 10 metros entre deportistas que compartan el recorrido.

**En cuanto a deportes de equipo como BALONCESTO, BALONMANO, FÚTBOL, RUGBY, HOCKEY CÉSPED, POLO, VÓLEIBOL Y HOCKEY PATÍN, entre otros,** no se recomienda su realización por la gran interacción que se puede tener entre los practicantes, algunos de ellos realizarse en espacios cerrados (coliseos) y especialmente por la necesidad en su práctica de compartir los mismos elementos. Dentro de este grupo incluimos el **VÓLEIBOL PLAYA**, ya que a pesar de ser practicado por un número menor de atletas, en la práctica se interactúa de forma cercana y especialmente se utiliza un mismo implemento (balón) de manera muy compartida, no solo en situación de juego sino en ejercicios de entrenamiento.

Sin embargo, sería **posible recomendar un retorno exclusivamente a los entrenamientos** siempre y cuando estos se organicen de tal manera que las actividades puedan ser realizadas individualmente o en grupos pequeños, sin compartir ningún implemento deportivo y respetando la distancia mínima de cinco metros entre cada deportista en todo momento, no sólo durante la práctica, sino que además en la llegada y salida del recinto al aire libre.



## 5.2 MEDIDAS DE HIGIENE PARA LOS RECINTOS DE ENTRENAMIENTO

- Limpieza frecuente de superficies, equipos del gimnasio u otros implementos de uso en entrenamientos (con Cloro o Amonio cuaternario) de acuerdo con las medidas de higienización dictadas por el Ministerio de Salud.
- Camarines, baños y gimnasios (si se usan) deberán estar higienizados previamente al inicio de los entrenamientos.
- Baños habilitados con jabón disponible e instalación de dispositivos con Alcohol Gel en áreas de entrenamiento, camarines, gimnasio y otros.
- Restringir circulación sólo al personal de apoyo mínimo necesario en áreas de entrenamiento, camarines, utilería, gimnasio y otros.

## 5.3 MEDIDAS DE INGRESO A LOS RECINTOS

Estas medidas aplican para deportistas, técnicos y personal de apoyo que ingrese al Club. No se permitirá el ingreso a otras personas al recinto deportivo.

- Para quiénes se trasladen en transporte público:
  - Uso obligatorio de mascarilla y guantes.
  - Ropa de entrenamiento guardada y aislada del ambiente.
  - Lavado de manos con agua y jabón, y refuerzo con alcohol gel previo al ingreso.
  - Cuestionario de posibles contactos y síntomas previo al ingreso.
  - Control de temperatura previo al ingreso.
- Para quiénes se trasladen en vehículo privado:
  - Evitar escalas en el traslado.
  - Si comparten el auto, el uso de mascarillas es obligatorio.
  - Estacionar con distancia de 1 auto por medio.
  - Traer ropa de entrenamiento puesta y dirigirse directamente al campo de entrenamiento, evitando camarines.
  - Ingresar con mascarilla.
  - Lavado de manos con agua y jabón, y refuerzo con alcohol gel previo al ingreso.
  - Cuestionario de posibles contactos y síntomas previo al ingreso.
  - Control de temperatura previo al ingreso.

En el ingreso se deberá respetar la distancia de 1,5 metros, pasando por el control (cuestionario y temperatura) de a 1 persona.

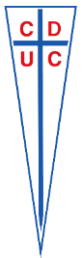
En camarines no podrán haber más de 4 personas simultáneamente, utilizando mascarillas. **Su uso será exclusivamente para quienes lleguen en transporte público.** La ropa del exterior deberá quedar guardada y aislada del ambiente.

Lavado de manos con agua y jabón por 30 segundos con técnica adecuada antes de salir de camarines.

Evitar todo contacto físico en los saludos.



Para apoderados o acompañantes de deportistas menores de edad, no podrán hacer ingreso al recinto donde se realiza la actividad deportiva, en caso de que usen transporte público se les indicará una zona de espera; en caso de que anden en vehículo privado se le recomienda esperar en o cerca de él.



#### **5.4 FASES DEL RETORNO AL ENTRENAMIENTO Y MEDIDAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO DURANTE LA ESTADÍA EN EL RECINTO (En camarines y/o lugares de entrenamiento para deportistas, técnicos, otros)**

Los entrenamientos deberán planificarse en grupos pequeños, que permitan mantener la “Distancia deportiva” de 10 a 20 metros entre deportistas durante los ejercicios, de acuerdo con el espacio del campo.

Se debe priorizar el entrenamiento al aire libre, limitando el trabajo en gimnasios cerrados y/o controlando el número de deportistas en el interior manteniendo la distancia deportiva de 10 a 20 metros dependiendo de la actividad.

El retorno deberá tener varias fases, con una exposición progresiva al riesgo de contagio, y una progresión física adecuada para prevenir lesiones:

**FASE 0: En situación de cuarentena, confinamiento total. Entrenamiento en casa.**

**FASE 1: Confinamiento parcial. Sin acceso al Club. Entrenamientos al aire libre, individuales, respetando distancia deportiva de 5 a 20 metros, de acuerdo a modalidad deportiva.**

**FASE 2: Acceso al Club con restricciones. Protocolos de ingreso, egreso, conductas en el recinto, conductas fuera de este. Entrenamientos individuales, sin contacto compartido de balones u otros implementos, exclusivamente al aire libre, manteniendo distancia deportiva de 5 a 20 metros, de acuerdo a modalidad deportiva. En horarios separados por al menos 30 minutos. No se permitirá el uso de gimnasios. Deporte restringido para mayores de 65 años y/o con antecedentes de crónicas de riesgo.**

**FASE 3: Acceso al Club con restricciones. Protocolos de ingreso, egreso, conductas en el recinto, conductas fuera de este. Entrenamientos grupales en grupos pequeños de máximo 10 deportistas, se podrán usar balones u otros implementos higienizados, sin contacto entre deportistas; uso de gimnasios en grupos reducidos que permitan distancia de 10 metros e higienización posterior al uso de cada máquina.**

**FASE 4 : Acceso al Club con restricciones. Protocolos de ingreso, egreso, conductas en el recinto, conductas fuera de este. Entrenamientos colectivos con interacción y contacto.**

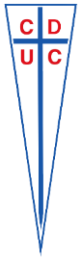
**FASE 5: Funcionamiento habitual del Club y sus entrenamientos, y actividades deportivas.**

**\*\* Los protocolos de Ingreso, Egreso, Conductas en el recinto, Conductas fuera de este podrán modificarse de acuerdo a la evolución de la pandemia en el país, y las recomendaciones de la autoridad sanitaria competente.**

##### **5.4.1 MEDIDAS DE HIGIENE Y CONDUCTAS DURANTE LA ESTADÍA EN EL RECINTO**

Los miembros del cuerpo técnico no deben tener contacto con los deportistas. La planificación e instrucción del entrenamiento deberá realizarse preferentemente de manera remota o por medios escritos o audiovisuales el día anterior.





Se evitará todo contacto físico, tanto en situaciones de saludo, como situaciones de juego.

El uso de mascarilla será obligatorio para staff técnico y para deportistas durante el ingreso, traslado hasta lugar de entrenamiento y egreso. Podrá evitarse su uso durante los entrenamientos, respetando la distancia deportiva.

Los deportistas evitarán tocarse la cara durante el entrenamiento.

Si se presentan tos o estornudos el deportista deberá cubrirse con la cara anterior del codo, o con un pañuelo desechable, y desecharlo. Posteriormente lavar manos de acuerdo a instrucciones anteriores.

La hidratación será en botellas individuales que no se pueden compartir.

No se deben compartir ningún otro tipo de líquidos o alimentos antes, durante o terminado el entrenamiento.

El uso de camarines estará limitado para recoger sus pertenencias y cambiarse de ropa sólo si fuera estrictamente necesario. No se permitirán duchas, saunas, jacuzzis o tinas y la permanencia en éste deberá ser limitada.

El personal de apoyo comprende a colaboradores con funciones administrativas, control de acceso, aseo, mantención y sanitización. Quienes funcionarán por sistemas de turnos mínimos, con restricción de circulación y deberán hacer **uso de mascarillas** para el cumplimiento de sus funciones.

Las labores de aseo y mantención en áreas de entrenamiento, camarines, utilería, gimnasio y otros se realizarán entre las pausas de grupos de entrenamiento evitando el contacto con los deportistas.

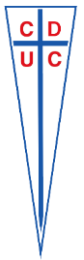
Deportistas, staff técnico o personal de apoyo que presenten síntomas (tos, fiebre, dificultad respiratoria), estén en contacto con familiares o cercanos con síntomas, diagnóstico o sospecha de contagio por COVID-19, no deberán presentarse a entrenar, avisando a su cuerpo técnico y contactándose con equipo médico para la adecuada orientación.

***IMPORTANTE: Luego de una primera etapa de medidas sanitarias, se evaluará el devenir de la epidemia, el comportamiento interno y la aparición de casos en la institución, con la intención de poder aumentar número de deportistas, uso de recintos, camarines, implementos, etc.***

## **5.5 CONTROLES DE SALUD PREVIOS PARA DEPORTISTAS ALTO RENDIMIENTO, STAFF TÉCNICO Y PERSONAL DE APOYO.**

Los deportistas seleccionados para reintegrarse a los entrenamientos, staff técnico y personal de apoyo deberán pasar por un chequeo médico previo:

- Entrevista remota o cuestionario respecto a estado salud, posibles contactos o contagios.
- Exámenes de detección de infección (PCR) o serología (IGg) en casos necesarios. (caso sospechoso o para estudio epidemiológico en el Club)
- Exámenes de función cardiorrespiratoria en casos necesarios. (quienes presentaron enfermedad sintomática con afectación respiratoria)



- Los deportistas, staff técnico o personal de apoyo que presenten síntomas (tos, dolor de gargante, fiebre, pérdida de olfato o gusto, diarrea, vómitos, dificultad respiratoria), estén en contacto con familiares o cercanos con síntomas, diagnóstico o sospecha de contagio por COVID-19, no deberán presentarse a entrenar, avisando a su cuerpo técnico y contactándose con equipo médico para la adecuada orientación.

## 5.6 EGRESO DEL RECINTO Y CONDUCTAS EN CASA

Estas medidas aplican para deportistas, técnicos y personal de apoyo que salga del recinto deportivo.

La salida del recinto de entrenamiento debe ser diferente a la entrada, evitando cruzarse.

En camarines retirar pertenencias, ponerse mascarilla y lavado de manos con agua y jabón. No más de 4 personas al interior simultáneamente, respetando distancia social de 1,5 metros.

Evitar contacto físico y mantener distancia social en despedida y desplazamiento hacia la salida.

El traslado en transporte público o compartiendo auto será con mascarilla obligatoria, idealmente sin escalas.

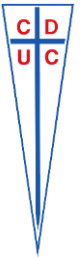
Al llegar a casa el deportista, staff técnico o personal de apoyo deberá sacarse la ropa en una zona de seguridad y ponerla a lavar, luego bañarse, antes de entrar en contacto con familiares, convivientes, incluidas mascotas.

En casa mantener las medidas del punto 4.

## 5.7 ENTRENAMIENTOS FUERA DEL RECINTO DEL CDUC

Existen grupos de deportistas del CDUC que podrían reunirse fuera de los recintos del Club para llevar a cabo sus entrenamientos. Si la planificación de dichos entrenamientos está bajo la responsabilidad de cuerpos técnicos del CDUC, deberán cumplir con el siguiente protocolo:

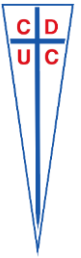
- Ajustarse a las disposiciones y prohibiciones de la autoridad sanitaria.
- Existiendo la autorización correspondiente, entrenar en grupos pequeños que permitan mantener la distancia social y la distancia deportiva durante los ejercicios mismos. En ciclismo la sugerencia es una distancia mínima de 20 metros.
- Lavado de manos previo con agua y jabón y técnica adecuada previo a reunirse.
- Presentarse directamente con la ropa de entrenamiento no usada previamente en lugares públicos.
- En el lugar de entrenamiento deberán responder cuestionario de posibles síntomas y contactos y tener control de temperatura.
- Evitar todo contacto físico tanto en saludos, despedidas o durante los ejercicios.
- La planificación del entrenamiento deberá realizarse en forma remota previamente, evitando así reunirse con el cuerpo técnico.
- Uso de mascarillas y evitar tocarse la cara.



- En una primera fase, se evitará el contacto compartido de implementos con las manos (balones u otros).
- Si se presentan tos o estornudos el deportista deberá cubrirse con la cara anterior del codo, o con un pañuelo desechable y, desecharlo. Posteriormente lavar manos de acuerdo a instrucciones anteriores.
- La hidratación será en botellas individuales que no se pueden compartir.
- No se deben compartir ningún otro tipo de líquidos o alimentos antes, durante o terminado el entrenamiento.
- Al regreso a casa deberá tomar las mismas medidas del punto 4.
- Los deportistas, staff técnico o personal de apoyo que presenten síntomas (tos, fiebre, dificultad respiratoria), estén en contacto con familiares o cercanos con síntomas, diagnóstico o sospecha de contagio por COVID-19, no deberán presentarse a entrenar, avisando a su cuerpo técnico y contactándose con equipo médico para la adecuada orientación.

### **Consideraciones**

- 1. Todas estas medidas y protocolos deberán ser revisadas y ajustadas a las realidades particulares de cada rama deportiva, en conjunto con los respectivos cuerpos técnicos.**
- 2. El Club, a través de sus ramas deportivas, deberá implementar “inspectores” sanitarios para el cumplimiento de los protocolos y sus fases de retorno a la actividad. Tendrán la facultad de suspender la actividad en caso de no cumplimiento.**
- 3. Todas estas medidas y protocolos podrán ser revisadas y ajustadas para el uso de las instalaciones de los socios generales del CDUC.**
- 4. Este protocolo ha sido redactado para el uso interno del CDUC, sus deportistas y socios.**
- 5. Este protocolo no contempla el retorno a las competencias ni eventos deportivos, sólo retorno a los entrenamientos y actividades deportivas recreacionales**



## 6. FUENTES

1. Bloken B., Malizia F., van Druenen T., Marchal T. (2020). Towards aerodynamicalley equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Pre-print Urban Physics, Wind Engineering & Sports Aerodynamics.
2. PROPUESTA DE PROTOCOLO PARA REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL FÚTBOL. Documento desarrollado por Comité COVID-19 de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional con la colaboración de la Comisión Médica ANFP integrada por representantes de todos los cuerpos médicos del fútbol profesional de Chile. Abril de 2020.
3. Recomendaciones para volver con seguridad a la Competición de Baloncesto. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE BALONCESTO, Abril 2020.
4. La Liga. (2020). Protocolo de Actuación para la Vuelta a los Entrenamientos de los Equipos de La Liga. Borrador del 01 de abril de 2020. España: La Liga.
5. Club Atlético Talleres. (2020). Protocolo de Entrenamiento en Espacios Seguros. De acuerdo a medidas sanitarias recomendadas por organismos internacionales COVID-19: FIFA, Conmebol, Real Federación Española de Fútbol, Deuscherr Fussbal-Bund, Organización Mundial de la Salud. Córdoba, Argentina: Club Atlético Talleres.
6. Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E. (2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *J Hosp Infect*, 104(3), 246-251. doi:10.1016/j.jhin.2020.01.022.
7. Ministerio de Salud. (2020). Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes – COVID-19 (Excluidos los establecimientos de atención de salud). Santiago, Chile: Plan de Acción Coronavirus COVID-19.
8. Sociedad Española de Medicina del Deporte. (2020). Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, de la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España en relación con el entrenamiento de deportistas en el estado de alarma decretado en España. Zaragoza, España: Sociedad Española de Medicina del Deporte.
9. Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Journal of sport and health science*, 9(2), 105-107. doi:10.1016/j.jshs.2020.01.005.
10. Considerations for sports federations/sports evento organizers when planning mass gathering in the context of COVID-19. Interim guidance, 14 April 2020, WHO.
11. Normativa general para la práctica deportiva en el contexto del COVID-19. Área médica COCh. Mayo 2020.

12. Plan Unidad Desarrollo Deportivo CDUC “Metodología Cruzada” para entrenamientos en período COVID-19. Mayo 2020

