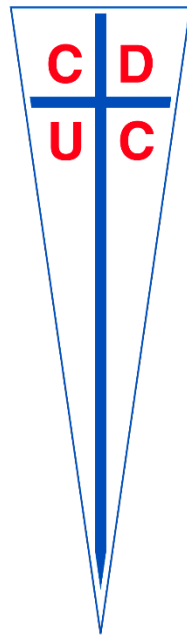


---

# PLAN DE ACCIÓN COVID RAMA SKI UC

---

Temporada 2020



JULIO 2020

CLUB DEPORTIVO UNIVERSIDAD CATOLICA RAMA DE SKI

## Índice

- 1) **Introducción:** Pagina 2.
- 2) **Manual Funcionamiento Interno:** Página 3.
- 3) **Manual De Comportamiento Para Corredores y Familias:** Página 6.
- 4) **Campaña Preventiva:** Página 9.

## **Introducción**

La aparición de la enfermedad COVID-19 y su posterior consolidación como pandemia mundial ha cambiado la manera de vivir y hacer las cosas. El deporte y la actividad física no se han quedado fuera alterándose principalmente las actividades indoor con la presencia de más de 2 personas. Los deportes al aire libre tienen más posibilidad de practicarse al ser más factible la distancia física pero con algunas consideraciones: diversos estudios apuntan que la eliminación de gotitas potencialmente contagiantes cuando uno realiza actividad física es mayor que en reposo, por lo tanto, la distancia física debe ser mayor a 1 metro, llegando hasta los 20 metros en deportes de velocidad como el ski (cuando se está practicando).

La actividad física ha tomado una relevancia nunca antes vista como motor de la salud de las personas, siendo un arma para fortalecer el sistema inmunológico y aportar a la salud mental de las personas.

Cabe destacar que este plan de acción fue realizado por los clubes de ski que componen la asociación metropolitana. Su elaboración fue redactada y diseñada por los jefes técnicos de cada club y con estrecha colaboración de 2 doctores que aportaron con el conocimiento técnico en materia de seguridad en tiempos de pandemia y como rama de ski CDUC lo adecuamos al tener el feedback constante del área de medicina deportiva Red De salud Christus.

Este plan de acción recoge la mejor información nacional e internacional en materias de deporte acogiéndose a las ordenanzas y protocolos ministeriales, y alineándose completamente al protocolo de operación de la asociación de centros de ski de Chile (ACESKI). Además recoge la experiencia de clubes de ski en Europa y USA que están operando actualmente bajo medidas similares. Es un plan dinámico, es decir, va cambiando según los protocolos y medidas oficiales MINSAL que se vayan actualizando.

Debemos dejar en claro que estamos practicando una actividad deportiva grupal en tiempos de pandemia, lo que se traduce en que las personas que se involucran en esto se están exponiendo a riesgos de contagio. El objetivo principal es disminuir este riesgo para cuidar la salud de todos nuestros colaboradores, atletas y sus familias, con el fin de poder disfrutar de la montaña y nuestro lindo deporte a pesar de las restricciones del momento, por eso lo principal es el autocuidado y la responsabilidad personal y familiar en pistas y fuera de ella.

La estructuración de este plan tiene 3 partes fundamentales:

- 1) Plan de acción interno de funcionamiento.
- 2) Manual de comportamiento para corredores y familias.
- 3) Campaña Preventiva.

## **1) Manual Funcionamiento Interno**

Este manual tiene por objetivo trazar los aspectos claves de funcionamiento interno de un club de esquí en relación a minimizar lo máximo posible los riesgos de contagio en todas las relaciones y acciones que se deriven de la actividad mediante medidas que favorezcan la comunicación fluida y el distanciamiento físico.

### **Alcance:**

- a) Componente Interno: Todos los colaboradores directos de los Clubes de ski (entrenadores y trabajadores) en sus labores de trabajo.
- b) Componente externo: Todos los colaboradores directos de los Clubes de ski (entrenadores y trabajadores) en la vuelta a sus casas.

### **Funciones Claves:**

**Encargado Covid Club:** Esta persona es clave para actualizar e informar a través del canal único de comunicación de cada club. Además, llevará la relación con el centro de ski respectivo. Tiene la facultad de suspender la actividad a entrenadores o atletas que presenten síntomas o se presente alguna sospecha al respecto. Tiene la responsabilidad de ir actualizando la información de cuestionarios de salud de atletas y entrenadores y generar trazabilidad si es necesario.

**Encargado Médico Club:** Cada club debe tener un “médico de cabecera” el cual se encargará de retroalimentar el canal oficial de cada club. Adicionalmente será la persona de primera consulta si es que hay sospechas en el cuestionario de seguridad a entrenadores y atletas, pudiendo resolver en conjunto con el encargado COVID de cada club decisiones de suspender la actividad y dar explicaciones pertinentes a cada apoderado. Los encargados Médicos SKI UC mantendrá comunicación directa con la red de salud UC Christus.

**Entrenadores:** Deben tener un comportamiento intachable, respetando las medidas de seguridad siendo un ejemplo para sus grupos. Deberán tener en la mochila reservas de alcohol gel, guantes no de látex y mascarillas. Además, cada mañana y periódicamente deben aplicar un cuestionario de salud a sus atletas para dirimir situaciones riesgosas. En lo personal, los entrenadores deben informar a la brevedad al encargado COVID del club si presentan algún síntoma o estuvieron en contacto directo con algún contagiado.

### **1.0 Comunicación**

El encargado COVID CLUB estará a cargo de las comunicaciones con respecto a toda la información derivada de la contingencia y la comunicación con el centro de ski. Esta comunicación se realizará por medio de WhatsApp (oneway) en un grupo único que incluye a todos los apoderados y solo se proporcionará información oficial con respecto a:

- Medidas de protección personal, su correcto uso y recomendaciones. Además de posibles cambios que se consideren adecuados y que provengan de fuentes oficiales.
- Noticias que puedan venir de los centros de ski, autoridad de salud, Federación, CDUC y otras entidades oficiales.
- Puntos de encuentro tentativos por categoría.
- Reporte del día con la situación del momento y las medidas que se están tomando internamente.

Es de suma importancia que se insista en una comunicación fluida, clara y precisa. Se deben evitar los “spams” para que el grupo de WhatsApp cumpla su objetivo. Es ideal que este representante de comunicación sea el mismo que lleve la relación con el centro de ski para que la coordinación sea rápida y eficiente.

### **1.1 Protocolo de mañana Entrenadores**

Se realizará una reunión de mañana de manera virtual con el Encargado COVID CLUB para actualizar y reforzar/revisar las medidas de seguridad, dar feedback del día anterior y organizar el día. Adicionalmente se tomará las siguientes acciones, las cuales para tener respaldo se registran a diario en un documento:

- Control de temperatura.
- Cuestionario de salud.
- Desinfecciones de elementos como radio, taladro y elementos de trabajo.

En el caso que algún entrenador presente síntomas o sospechas de contagio, debe consultar previamente con el encargado médico de cada club para ver evaluar la suspensión de la actividad.

### **1.2 Puntos de encuentro y recogida**

Con el objetivo de minimizar las posibilidades de aglomeración de gente se debe crear un plan para las diferentes categorías en coordinación estrecha con el encargado de cada centro de esquí que contemple:

- Cumplir con el control del personal de cada centro de ski.
- Puntos de encuentro diferentes para cada categoría. Si lo anterior no se cumple, diferir las horas de entrada de cada categoría.
- Se debe especificar qué medio de elevación se debe tomar, pudiendo ser distinto por categoría.
- No habrá un punto de recogida específico. A la hora de término del entrenamiento, los niños deben retornar solos a la casa o a su auto.

### **1.3 Funcionamiento Diario**

Luego de definir el punto de encuentro, los atletas se encontrarán con su entrenador y se le aplicará un cuestionario de salud. Si es que presentan algún síntoma o sospecha se suspenderá la actividad.

- El cuestionario se aplicará cada cierto tiempo.

- Las instrucciones deben ser informadas con la debida distancia física, deben ser precisas y dadas cuando el atleta está en el andarivel, por métodos virtuales o individuales.
- Se debe evitar al máximo cualquier tipo de aglomeración que provenga de los visitantes del centro de esquí en puntos como restaurants, baños, filas de andariveles y carritos.
- Se recomienda un sistema de amplificación de voz del entrenador o uso de máscara facial completa.
- Se recomiendan conexiones individuales por radio con mecanismo de desinfección en partida, ideal que un entrenador les pueda dar salida y use su propia radio.
- Para evitar posibles puntos de contagio (ir y volver a la casa por almuerzo) el entrenamiento se realizará en una jornada de duración de alrededor 4 horas sujeto a revisión

#### **1.4 Situaciones riesgosas**

Existe una serie de situaciones en las que por diferentes motivos son difíciles de administrar la debida distancia física:

- Baño: Se debe esperar protocolo centros de ski.
- Accidente: Se debe esperar protocolo centros de ski.
- Día de powder o frío considerable: Se deben extremar las medidas de distancia física ya que los elementos de protección personal pierden eficacia. En estos días se deben tomar medidas excepcionales como puede ser la suspensión del entrenamiento, acompañamiento de apoderados u otras decisiones del momento.

#### **1.5 Caso de contagio**

Nos debemos adherir a las medidas ministeriales vigentes en [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl).

## **2) Manual De Comportamiento Para Corredores y Familias.**

Este manual tiene como objetivo dictar las medidas que deberán tomar las familias y corredores con el fin de reducir las posibilidades de contagios y permitir el funcionamiento de las actividades de club. La comunicación y responsabilidad en cuanto a las medidas propuestas va a permitir mayor seguridad y continuidad del entrenamiento para todos.

**Responsabilidad de seguimiento de protocolos:** Quedará a criterio de las familias en casa, preocuparse por mantener el distanciamiento social fuera del entrenamiento. Esto en el contexto de la montaña se hace difícil pero esencial para poder mantener los clubs funcionando.

### **1.0 Atención a los medios de comunicación de cada Club**

Es importante el compromiso tanto de las familias como de los corredores estar al tanto de los medios de comunicación establecidos, en caso de cambio o aviso por parte de los encargados respectivos por club.

Los horarios y puntos de encuentro pueden variar para evitar las aglomeraciones de personas.

### **2.0 Chequeo diario síntomas**

- Toma de temperatura antes y después del entrenamiento. En caso de presentar temperatura sobre 37° NO debe asistir al entrenamiento y avisar al club respectivo.
- Checkeo diario de síntomas Covid, en caso de presentar síntomas: fiebre sobre 37°, tos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, dolor de garganta. NO debe asistir al entrenamiento y avisar al club respectivo. Recordar que al comienzo los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual.
- Si el corredor o algún familiar estuvo en contacto directo con un paciente covid, NO puede asistir al entrenamiento. Deberá avisar al club respectivo y hacer una cuarentena preventiva de 14 días
- En caso de corredor o familiar contagiado, NO debe asistir al entrenamiento y avisar al club respectivo. Además de seguir las normativas vigentes del MINSAL.

### **3.0 Elementos de protección personal**

- Uso de mascarilla obligatorio durante todo el entrenamiento. Esta no debe ser retirada en ningún momento. El buff NO es reemplazo del uso de mascarilla, pero sí se puede usar sobre esta. Se recomienda una mascarilla deportiva.
- Es obligación tener mascarilla de repuesto en caso de que se humedezca la primera. Cada corredor/a debe llevar alcohol gel y pañuelitos desechables en su bolsillo en todo momento. Importante una vez usado desechar inmediatamente.
- Mantener guantes puestos durante todo el entrenamiento, de esta manera se reduce el riesgo de contacto y de manipulación constante de la mascarilla. En caso de sacárselos, se deben desinfectar manos con alcohol gel antes de tocar objetos o acomodar sus accesorios, y luego antes de volver a ponérselos.
- Mantener las antiparras puestas durante el entrenamiento y descanso.
- Los deportistas no pueden intercambiar elementos de ski, ropa u otro elemento personal.

#### **4.0 Desinfección y uso de material deportivo**

- Para desinfección se recomienda lo siguiente:
  - Higiene personal: jabón, alcohol gel.
  - Material de ski: desinfectante que contenga al menos 70% de alcohol o cloro diluido (20 cc c/litro de agua), tener presente que el cloro puede decolorar la ropa. Otras opciones son: Lysoform ó amonio cuaternario diluido al 10%.
  - Limpieza del hogar: utilizar lo mismo previamente mencionado.
- Al llegar a la casa, primero sanitizar guantes, sacarse los guantes e inmediatamente lavar las manos antes de retirar casco, mascarilla y otros accesorios faciales y luego volver a lavarse las manos antes de iniciar otras actividades.
- Desinfectar material de entrenamiento, énfasis en los guantes, cuellos y mangas de las parkas (lugares con mayor contacto con mucosidades)
- Desinfectar o sanitizar las mascarillas no desechables antes de volver a utilizarlas.
- Dejar la ropa en un lugar aislado durante el día.

#### **5.0 Comportamiento en pistas**

##### **Entrenamiento normal**

- Se deberán respetar los horarios y puntos de encuentros para cada categoría
- No se permite compartir colaciones y otros artículos personales.
- Seguir normas impuestas por el centro de ski. Estas incluyen cuestionario de salud, subida de andariveles, distanciamiento en filas de andariveles, uso de baños, entre otros.



- Mantener distanciamiento físico con compañeros. Respetar los distanciamientos oficiales, los cuales son 5 metros detenidos luego de una bajada en donde la frecuencia respiratoria está alta, si se está en reposo total, se puede estar a 1 metro de distancia, durante el descenso se deben mantener mínimo 20 metros entre esquiadores.
- En los andariveles de todo tipo deben ir solos (según protocolo centros de ski)
- En la partida de los entrenamientos no pueden haber más de 5 corredores esperando, siempre distanciados a 2 metros.
- Los horarios para ir al baño para los más pequeños serán claros y bajo control de los entrenadores, deberán seguir las reglas establecidas por el centro de ski.

### **Trazados**

- Se deben respetar todas las medidas descritas de comportamiento en pista.
- Un entrenador debe estar en partida y otro en meta. Entre ellos comunicarán la información a los corredores usando sus propias radios. Los corredores no deben manipularla.
- En partida el distanciamiento obligatorio es de 1-2 metros
- Al llegar un corredor al final del trazado, debe detenerse y ubicarse a 5 metros del entrenador para escuchar las correcciones y volver a subir.
- Se debe evitar aglomeraciones en meta o partida

### **6.0 Funcionamiento Categorías**

En un inicio se plantea funcionar categorías u12, u14, u16, u18, u21, adulto y Freestyle ya que es más probable que practiquen el autocuidado y respeten las medidas de seguridad. En el curso de la temporada se evaluará el funcionamiento de categorías más pequeñas.

### **7.0 Actividades Complementarias al esquí en pistas**

#### Tuning

- Será responsabilidad de cada atleta. Como SKIUC se enviarán tutoriales en línea y se realizará un seguimiento estricto.

#### Preparación Física

- No habrá gimnasia grupal presencial. Se realizará de manera online mediante plataformas.

#### Otras actividades

- Se prohibirán actividades de todo tipo en donde no se pueda respetar la distancia física y en recintos cerrados.

### 3) Campaña Preventiva

Se realizarán reuniones de apoderados y con los atletas de manera constante.

Se pondrá a disposición material gráfico instructivo para familias, atletas y entrenadores que consiste en videos por RRSS, BBDD. Ilustraciones, infografías sobre los protocolos de entrenamiento.

- Instructivo ilustrado del correcto lavado de manos.
- Instructivo ilustrado de cómo manipular mascarillas y guantes.
- Instructivo para reutilizar mascarillas desechables.
- Instructivo ilustrado de comportamiento en pistas.

Ejemplos MINSAL y otros:



## Tengo COVID-19

¿cómo debe ser el aislamiento en la casa?

- **Duerme en una pieza solo.** Si no se puede, mantén al menos un metro de distancia con otros.
- La habitación debe **tener ventilación.**
- **Muévete lo menos posible** por la casa.
- Ten tus **propios utensilios** para comer (vasos, bombillas, cubiertos, etc.).
- El cuidador debe **usar mascarilla y lavarse las manos** tras cada contacto.
- Los **desechos** deben ponerse en una **bolsa plástica, cerrarla y botarla.**
- El **baño debe ser desinfectado** al menos una vez al día con cloro y todos los textiles usados por el paciente.
- Todos quienes **viven con el paciente** deben ser **monitoreados** por la Autoridad Sanitaria.

#PlanCoronavirus

## Cómo lavarse las manos

en 12 pasos y en 20 segundos:

1. Moje sus manos con agua.
2. Aplique una cantidad generosa de jabón.
3. Frote sus manos palma con palma.
4. Ponga la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos entre sí, y viceversa.
5. Frote las palmas de las manos con los dedos entrelazados.
6. Apoye el dorso de los dedos contra las palmas.
7. Haga movimientos circulares con el pulgar sobre la palma de sus manos.
8. Frote circularmente con la yema de sus dedos.
9. Enjuague con abundante agua.
10. Seque sus manos con una toalla desechable.
11. Cierre la llave con la misma toalla.
12. Listo, ¡manos limpias!

#CuidémonosEntreTodos

## CORONAVIRUS: ¿QUÉ HACER SI...?

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19

1. **No tengo síntomas y no he estado con ningún contagiado.**  
Sigue los consejos de prevención, lávate las manos frecuentemente y evita salir lo más posible.
2. **No tengo síntomas, pero estuve con un contagiado.**  
Empieza tu período de cuarentena y pon especial atención a cualquiera de estos síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar. Aplica medidas de aislamiento. En caso de síntomas, llama a Salud Responde.
3. **Tengo fiebre y síntomas respiratorios.**  
Acude a un centro de salud, siempre con mascarilla para que te hagan el test de diagnóstico.

Salud responde: 600-360-777

#CuidémonosEntreTodos

#PlanCoronavirus

## ¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19

1. **Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.**
2. **Cóbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.**
3. **Evita tocar la mascarilla mientras la usas.**  
Si lo haces, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.
4. **Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.**

El Ministerio de Salud recomienda el uso de mascarillas sólo si vas a estar a menos de un metro de distancia de cualquier persona.

600-360-7777

#CuidémonosEntreTodos

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600 • 360 • 7777**

## Portocolo para centros de esquí

Se implementarán si es que finalmente habilitan la actividad

### Controles previos al ingreso al centro de esquí

Acceso en transporte con ocupación del mismo al 50%.

Control diario de síntomas antes de subir al transporte mediante:

Control de olfato y gusto. Control de temperatura. Cuestionario diario con las preguntas de rigor: Dolor de garganta, cansancio físico.

Distancia entre vehículos

### Ingreso al centro de esquí

SERÁ OBLIGATORIO (personal y visitantes)

**DISTANCIAMIENTO OBLIGATORIO**  
El de 1.5 mts. se cumplirá en todas las filas y espacios internos

Uso de tapaboca

Antiparras o anteojos

Guantes

### Dentro del centro

En boleterías, contar con un vidrio separador para evitar el contacto directo con el cliente.

EVITAR EL AGRUPAMIENTO DE GENTE EN LOS PUNTOS CRÍTICOS

### Medios de elevación

Será obligatoria la limpieza permanente de todos los espacios y equipamiento

**Telesillas**  
dobles o cuádruple se deberá subir al 50% de su capacidad.

**Telecabinas cerradas**  
solo será posible su acceso en forma individual o grupo familiar.

Las mismas deberán ser desinfectadas todo el tiempo con suministros provistos por la Provincia

**En las cintas (Magic Carpets)**  
se ascenderá cada 1,5 mts entre personas.

### Rental

**Ingreso** fila con distanciamiento de 1.5 mts.

#### Procedimiento

Una persona les pulverizará en las manos una solución desinfectante.

El personal del rental dejará en la zona de seguridad del 1.5 mts la bota del cliente, el cual por sus propios medios y sin ningún acercamiento por parte del personal, deberá colocarse, además dejará una bolsa de nylon en la cual la persona pondrá los zapatos que previa desinfección será guardada en el locker correspondiente o entregada al cliente si el alquiler es por varios días.

Regulación del esquí: se realizará sin haber tenido contacto con el cliente. Se entregará fuera del local con su nombre para retirarlo de forma personal y dirigirse al medio de elevación.

NO SE BRINDARÁ EL SERVICIO DE GUARDA DE EQUIPOS DURANTE LA ESTADÍA. Los centros de esquí evaluarán la posibilidad de guardar los esquís a los visitantes que tengan la imposibilidad de trasladarlos.

#### Devolución

Se dejarán esquís y bastones en un rack fuera del rental