

Protocolo para clases pre-  
senciales en gimnasios,  
espacios deportivos y  
entornos naturales.

Este protocolo tiene por objetivo normar las condiciones necesarias para asegurar las condiciones sanitarias para el desarrollo seguro de Actividades Formativas en Gimnasios, Espacios Deportivos y Entornos Naturales de la carrera de Educación Física, bajo el contexto de la pandemia COVID-19.

Para ello se han considerado las indicaciones establecidas por el Ministerio del Deporte, por la Asociación Nacional de Guías de Montaña y el Ministerio de vivienda y Urbanismo (parques y plazas).

## I. ASPECTOS GENERALES

- 1.** No podrán participar en Actividades Formativas en Gimnasios, Espacios Deportivos y Entornos Naturales presenciales personas que deban cumplir aislamiento o cuarentenas obligatorias y /o preventivas, personas con COVID-19 positivo o con diagnóstico pendiente, o personas con sintomatología de la enfermedad.
- 2.** Las Actividades Formativas en Gimnasios, Espacios Deportivos y Entornos Naturales podrán iniciarse cuando la comuna en las que se desarrollen se encuentre en fase 3<sup>1</sup>, 4 o 5 del plan de desconfinamiento y, el 100% de los participantes en la actividad tengan su domicilio en comunas en fase 2 o superior y no declaren inconveniente en su participación producto de encontrarse en, o convivir regularmente con, personas del grupo de riesgo<sup>2</sup>.
- 3.** En la medida que no sea posible asegurar las condiciones señaladas en este documento, existirá un plan para realizar el curso de manera práctica y a distancia que garanticen el logro de los resultados de aprendizaje señalados en el programa, lo que podrá significar la realización posterior<sup>3</sup> de actividades físicas complementarias.
- 4.** Cuando sea posible la realización de Actividades Formativas en Gimnasios, Espacios Deportivos y Entornos Naturales, el docente de la asignatura con el apoyo del Director de Carrera, deberán adecuar la planificación y metodología de acuerdo a las disposiciones que a continuación se presentan.



## Protocolo para clases presenciales en gimnasios, espacios deportivos y entornos naturales.

- 1 Se debe contar con la autorización excepcional del alcalde de la comuna en cuestión.
- 2 Estrategia Gradual "Paso a Paso", Gobierno de Chile.
- 3 Cuando las condiciones sanitarias lo permitan.

## II. MEDIDAS SANITARIAS

1. Los participantes del curso deberán completar, cada día que se cite a encuentro presencial práctico, un cuestionario de síntomas COVID-19 previo al ingreso al recinto (ver Anexo nº1).

2. Se contará con un control único de entrada y salida para efectos de mantener el aforo establecido. Al ingreso se realizará un control de temperatura a todos los usuarios de las instalaciones.

3. Distanciamiento físico :

✓ Mantener un distanciamiento físico **de al menos 2 metros** en todo momento e indistintamente de la actividad.

✓ Mantener un distanciamiento físico **de al menos 5 metros** (en todas direcciones) mientras realizan actividad física de baja intensidad como **caminar o actividad en el lugar**.

✓ Mantener un distanciamiento físico **de al menos 10 metros** estando uno de tras de otro y al menos **5 metros de manera lateral**, cuando sean actividad física de mediana a alta **intensidad** (14 km/h).

4. Aforo:

✓ En lugares cerrados se considerará un máximo de 10 personas realizando actividad física al mismo tiempo.

✓ En lugares al aire libre se establece un máximo de 50 personas.

5. Las superficies que se compartan por los participantes serán sanitizadas antes y después de la clase. Después del uso de estas superficies, los participantes deberán aplicar alcohol gel nuevamente en aquellas partes expuestas de su cuerpo.

6. Existirá prohibición del uso de los camarines y el uso compartido de botellas, toallas u otros implementos sanitarios.



Protocolo para clases presenciales en gimnasios, espacios deportivos y entornos naturales.

### III. ASPECTOS ESPECÍFICOS PARA ENTORNOS NATURALES

Además de los aspectos señalados en los puntos anteriores, para las actividades realizadas en entornos naturales, se deberá considerar:

#### 1. Seguridad :

- Se deberá contar de forma impresa con la ficha médica de la asignatura y anexo de síntomas cuestionario preventivo sanitario que ayude a identificar sospechas o casos positivos de Covid-19.
- Los participantes deberán firmar el reglamento de la Salida.
- Al inicio de la actividad se deberán informar e inducir las siguientes medidas:
  - ✓ Los participantes deben hacer uso de mascarillas durante el desarrollo de la actividad.
  - ✓ Dar a conocer la manera correcta de estornudar, toser y bostezar tapándose la boca y la nariz con el antebrazo, no con las manos.
  - ✓ No llevar las manos no desinfectadas a la cara (principalmente ojos, boca y nariz).
- Es importante tener presente la regulación por pasos en cuanto a la realización o participación en eventos y actividades sociales y recreativas según resolución 591 del 23 de julio de 2020 del Ministerio de Salud que predispone el plan "paso a paso".

#### 2. Uso de implementos de Trekking y otros :

(Mascarilla, lentes y guantes).

- Cada participante debe llevar todos los implementos personales solicitados en la lista de equipo e implementos de la asignatura, los que no deben ser intercambiados.
- Utilizar la mascarilla en todo momento, especialmente en el briefing (reunión) de inicio y despedida, descansos o paradas y mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
- Utilizar lentes transparentes o solares en todo momento, así también guantes de trabajo para caminar y de látex para los momentos de descanso y de contacto con los implementos de la mochila o de alimentos.



## Protocolo para clases presenciales en gimnasios, espacios deportivos y entornos naturales.

- El equipo comunitario debe estar sanitizado y ser manipulado siempre con guantes evitando el contacto directo.
- Se deberá realizar un Estado de grupo considerando la condición física y emocional.

### **3. Durante el desplazamiento o caminatas, y momento de descanso :**

- Regular la distancia interpersonal de 2 a 5 m. de acuerdo con la intensidad física del momento. Para ello se controlará el ritmo y la velocidad de progresión y avisará con antelación la realización de paradas para evitar aglomeraciones.
- Respetar distancia interpersonal durante el cruce con otros grupos.
- Limitar las conversaciones mientras se esté en movimiento.
- Fomentar el uso de lentes de sol o transparentes.
- En zigzags y zonas empinadas, evitar detenerse justo encima o debajo de otra persona.
- Con viento fuerte asegurarse del uso de la mascarilla y si el espacio lo permite, andar en hilera.
- Evitarse acercarse a otros participantes sólo si es estrictamente necesario y siempre haciendo uso de mascarilla y guantes desechables.

### **4. Durante el cierre de la salida :**

- Al finalizar las actividades utilizar un espacio abierto amplio para quitarse el equipo y la ropa sucia, separados unos de otros. Depositar la ropa sucia en bolsas de basura y colocarse ropa limpia. Llegando a la casa a lavar y desinfectar la ropa utilizada durante la actividad. Desinfectar correctamente todo el material técnico.
- Todas las mascarillas y restos de comida utilizadas durante la excursión deben depositarse en bolsas de basura selladas y luego botarlas en basureros.



Protocolo para clases presenciales en gimnasios, espacios deportivos y entornos naturales.

### 5. Traslados :

- Evitar el viaje de más de tres personas en el mismo vehículo. En casos de vehículos más grandes, no ir a capacidad plena, sino que a un máximo del 60% de la capacidad del vehículo, incluyendo al conductor. Se remienda no más de dos pasajeros por filas de 3 o más asientos. Todos los pasajeros deberán portar sus elementos de seguridad (mascarillas) y usarlos correctamente. Todos los vehículos deben tener un dispensador de alcohol gel.
- El vehículo debe ser sanitizado antes y después de la actividad, con cloro al 10% o alcohol al 70% de concentración.

### 6. En relación con los alimentos :

- Los estudiantes traerán su propia alimentación para evitar riesgos de contagios.
- Cada persona debe llevar su botella con agua y comida, lo que no debe ser compartida entre los participantes.
- Para cocinar cada uno debe usar sus servicios y sus propios artículos de cocina.

“ En Santo Tomas Tú de Cuidas,  
nosotros te cuidamos y  
nos cuidamos todos. ”



## ORIENTACIONES DEL PROTOCOLO ASOCIACIÓN NACIONAL DE GUÍAS DE MONTAÑA (ANGM, 2020)

### 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.



- Escalofríos.
- 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).

- Sí.
- No.

(MINDEP, 2020)