



NORMATIVA GENERAL PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

Este protocolo se basa en el documento “Consideraciones para Federaciones Deportivas y Organizadores de Eventos Deportivos cuando planifican reuniones masivas en el contexto del COVID-19”, creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y actualizado el 14 de abril de 2020.

Contexto

La pandemia mundial del COVID-19 Coronavirus ha alterado muchas acciones habituales del ser humano, incluyendo la práctica del deporte y actividad física en el exterior o de manera grupal en recintos cerrados.

El principal llamado de las autoridades nacionales e internacionales es a **disminuir el riesgo de contagio y al autocuidado**, por lo que el retorno de cualquier iniciativa deportiva debe considerar esos elementos de manera obligatoria y **acomodarse sin excepciones a las nuevas condiciones** dictadas por los especialistas.

Al igual que otras actividades, **la reanudación de la práctica deportiva deberá ser progresiva y vigilada**, de manera tal que cumpla con las restricciones inherentes a cada etapa y propuestas a lo largo de este documento.

Parámetros

* Riesgo según deporte: Los deportes de “Bajo Riesgo” son los que tienen la posibilidad de **mantener la distancia social**, como por ejemplo el Tiro con Arco, Tiro Deportivo y algunas pruebas del Atletismo. Estos serán de menor riesgo si la distancia social recomendada para deportistas, entrenadores y espectadores se cumple.

Los deportes de “Alto Riesgo” incluyen a los deportes de **contacto físico y de cercanía entre los deportistas, lo cual aumenta el riesgo** de transmisión del COVID-19.

* Tamaño del evento: El tamaño del evento **tiene un efecto directo en el riesgo de transmisión del COVID-19**. Así mismo, cualquier evento con espectadores y staff de apoyo complejiza aun más la capacidad de mantener la necesaria distancia física.

* Locación: Los eventos **al aire libre tendrán una mucha mejor ventilación** que los eventos en recintos cerrados. Así mismo, será más fácil asegurar la necesaria distancia social en eventos al aire libre.

* Personas de riesgo: Es necesario identificar cualquier deportista que pueda pertenecer a un grupo de riesgo, ya sea **por su edad o por condiciones médicas** preexistentes.

* Comunicación: Es necesario que todos quienes practiquen alguna actividad deportiva **estén informados de los riesgos** de no respetar los parámetros establecidos, tanto para contagiarse como para traspasar el virus a otras personas.

Protocolo

En una primera etapa, y acorde con las actuales medidas a nivel nacional y mundial para prevenir el contagio de la población con COVID-19, las actividades deportivas deberán cumplir con los siguientes requisitos:

1. Todas las actividades deportivas, sin excepción, **deberán practicarse al aire libre y sin espectadores**, entendiéndose por tal a cualquier persona que no cumpla una función específica para la correcta realización de la práctica deportiva.
2. Todos los deportistas **deberán mantener una distancia física de al menos tres metros** entre sí. Los deportes denominados de “Bajo Riesgo” deben preocuparse de mantener estas condiciones, mientras que los de “Alto Riesgo” deberán adaptar sus prácticas para no incumplir con ninguna de las normas señaladas en este documento. La distancia social **no sólo debe cumplirse**

durante la práctica deportiva, sino que además en el ingreso, saludos, pausas de hidratación, salida y cualquier otro momento.

3. Los lugares de práctica deportiva deberán contar con lavamanos, jabón, alcohol gel y otras **instalaciones higiénicas que ayuden a evitar el contagio**, las cuales deben ser sanitizadas de manera constante. Los deportistas u personal involucrado deberán lavarse las manos al llegar, durante la actividad y al retirarse.
4. Cada federación, institución o lugar de entrenamiento **deberá nombrar un encargado**, quien coordinará que se cumplan todas los requerimientos necesarios de higiene y sanitización recomendados por las autoridades de salud, y así tener un ambiente seguro de práctica deportiva.
5. Todos los deportistas o personal involucrado en las actividades **deberán notificar cualquier alteración en su estado de salud**, absteniéndose de participar en caso de tener síntomas sospechosos: tos, fiebre, dificultad para respirar, dolores musculares, etc.
6. Cualquier **elemento deportivo** que sea utilizado para entrenar (pesas, balones, pelotas, raquetas, etc.) deberán ser utilizados, cuando sea posible, **exclusivamente por una persona**, siendo sanitizados antes y después de su uso.
7. Todos los deportistas deberán llegar vestidos con su indumentaria para entrenar, **quedando prohibida la utilización de camarines o vestidores** para ducharse o cambiarse de ropa.
8. Todos los deportistas **deberán ducharse en su domicilio** y lavar de manera separada su ropa.
9. Deberá existir un lugar previamente determinado y señalizado **para que los deportistas dejen sus bolsos o pertenencias**, siendo estos artículos sanitizados de forma frecuente.
10. Deberán existir **dispensadores para la eliminación de artículos de higiene** de manera segura y debidamente señalizados.
11. Está **prohibido compartir botellas de agua**, vasos, toallas o cualquier otro elemento que pudiera transmitir el virus.

12. Está **prohibida la participación de personas de mayores de 65 años** y de cualquiera que tenga **antecedentes de enfermedades** crónicas o graves y que forma parte del grupo de riesgo.
13. En caso de que el encargado sanitario de cada actividad vea que uno o varios de los puntos anteriores no se están respetando, **debe suspender la actividad de manera inmediata**, tomando todos los resguardos necesarios para terminarla.

Recomendaciones

- * Contar con **personal médico capacitado** para alertar y conducir cualquier situación que pudiese aumentar el riesgo de contagio.
- * **Tomar la temperatura** de todos los involucrados antes de entrar al lugar.
- * Asegurar que el personal de apoyo a las actividades deportivas **cuenta con guantes y mascarillas**.
- * Cada federación o institución deportiva **debe crear un protocolo propio**, el cual debe cumplir con todas las restricciones y características detalladas anteriormente pero además **adaptarse y profundizar en las condiciones especiales de la disciplina** deportiva en particular.

Una vez que en conjunto con las autoridades nacionales y especialistas de diversas áreas se decida que están dadas las condiciones para modificar algunas de las normas detalladas anteriormente, esto será comunicado y oficializado en un nuevo protocolo.

Invitamos a todos quienes buscan retomar la práctica deportiva a ser extremadamente conscientes **de la importancia de respetar la distancia física, el correcto higiene y todas las medidas de seguridad antes descritas**, tanto por su bienestar personal como el de la comunidad.