

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DEL HOCKEY CÉSPED

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

Este protocolo está enfocado a entregar directrices a los funcionarios para un correcto funcionamiento en el "Retorno Seguro a la Actividad Física y Deportiva", y debe ser aplicado y respetado por todos quienes ingresen a los recintos deportivos incluyendo atletas, practicantes y trabajadores.

PROTOCOLOS OPERACIONALES

Con el fin de optimizar el uso de las distintas instalaciones deportivas, reduciendo al máximo el riesgo de contagio de COVID-19, se deben aplicar las siguientes medidas respecto del flujo de personas:

- **Ingreso y salidas únicas:** disponer de un sector exclusivo de acceso y de salida, con el fin de poder realizar por personal capacitado un control clínico de ingreso (control de temperatura) de todos/as los/las usuarios/as de las instalaciones.
- **Bloques de ocupación:** los recintos deportivos deben abrir en bloques de horarios específicos de ocupación y en función de las características del recinto y de la actividad a realizar. Cada recinto determinará quiénes y cuántos podrán ingresar al recinto acorde a la evaluación previa y acorde a lo establecido por las autoridades sanitarias.
- **Capacidad de ocupación:** establecer grupos de entrenamiento acorde a lo permitido por las autoridades sanitarias en las diferentes fases de desconfinamiento. Esto eventualmente puede sufrir modificaciones acorde a la normativa instruida por las autoridades sanitarias. No se permite el uso de camarines y duchas ("entrar, entrenar y salir"), debido a que en esos lugares el intercambio de implementos y exposición sanitaria es mucho mayor. El número máximo final por bloque horario estará supeditado a las características del recinto, del deporte/disciplina a realizar y de las instrucciones de las autoridades sanitarias.
- **Control de ingreso:** todo/a usuario/a de un recinto deportivo podrá hacer uso efectivo de su bloque de ocupación habiendo contestado el cuestionario de síntomas COVID-19 para cada día. Este cuestionario deberá ser rellenado cada día que el atleta, practicante y trabajador ingrese a un recinto.
- **Coordinador/supervisor de recinto:** se debe disponer de un coordinador/supervisor en cada recinto deportivo encargado de la aplicación del protocolo, junto con el registro de entrada y salida de personas. En casos justificados, deberá derivar al área médica o similar del recinto previa coordinación con personal correspondiente. Además, deberá dar énfasis a la educación sobre medidas preventivas relacionadas a COVID-19. Por último, informará al personal de aseo de las instalaciones utilizadas para su mantención específica.
- **Insumos y comportamiento de higiene personal:** se debe disponer de insumos de higiene en puntos estratégicos del recinto. El uso de mascarilla es de carácter obligatorio y será responsabilidad del usuario contar con ella. Se debe mantener distanciamiento social acorde a lo expuesto por las autoridades

sanitarias y el distanciamiento deportivo según actividad descrito en este protocolo. 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.
- **Box de Paciente Sospechoso/Aislamiento:** en el recinto se debe disponer de un box o sala de evaluación exclusivo para pacientes con sintomatología COVID-19, con elementos de protección personal adecuados (pecheras desechables manga larga, antiparras clínicas, mascarillas clínicas, guantes de procedimientos y gorro clínico desechable). Se deberá notificar al área médica o similar del recinto para la evaluación del paciente. En caso de requerirse, el mismo box servirá de zona de aislamiento hasta la derivación oportuna del paciente acorde a instrucción de autoridad sanitaria.
 - **Personal calificado para aseo terminal:** disponer de personal de aseo con la preparación adecuada para la realización de aseo tipo terminal en el box de aislamiento.
 - **Ventilación de espacios:** los espacios cerrados deben ser ocupados en su mínima expresión y se debe favorecer su ventilación en todo momento.
 - **Espacios comunes:** se debe asignar un espacio determinado y señalizado para que los atletas, practicantes y trabajadores dejen sus bolsos o pertenencias; el lugar debe ser sanitizado en cada bloque designado para tal labor. Además, deben existir dispensadores para la eliminación de artículos de higiene de manera segura y debidamente señalizados.
 - **Área médica:** se debe contar con personal médico o similar para alertar y conducir cualquier situación que pudiese aumentar el riesgo de contagio. El personal sanitario deberá regirse por el documento "Directrices de la OMS sobre higiene de las manos en la atención de la salud". En caso de no contar con esta área, se debe contar con área de derivación previamente establecida con la autoridad sanitaria.

* Todas las limpiezas realizadas en los diferentes recintos del Estadio nacional se realizarán acorde al "Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes - Covid-19" del Ministerio de Salud de Chile.

Aspectos Reglamentarios

Recomendaciones Y Sugerencias Para La Práctica De Hockey Césped:

1. PUESTA EN MARCHA CLUBES

- Las decisiones sobre el momento de la reanudación (el "cuándo") de la actividad deportiva deben tomarse en conjunto con las Autoridades del Ministerio del Deporte y Autoridades de Salud Pública Nacionales.
- El regreso a la actividad deberá ser escalonado, en etapas y por categorías. Las respectivas acciones deben ser monitoreadas durante al menos 2 semanas según lo aconsejado por las autoridades sanitarias.
- Será fundamental que todos los actores, cumplan las normas de higiene, seguridad y distanciamiento que se dispongan en este protocolo.
- Las instituciones tendrán sus propios protocolos para entrenamiento, el cual podrá reforzar este protocolo, pero nunca debilitarlo.
- La prioridad en todo momento debe ser preservar la salud pública, minimizando el riesgo de transmisión. La comunidad del hockey tiene la responsabilidad de adherirse estrictamente a estos esfuerzos.
- Los brotes localizados pueden requerir que las organizaciones deportivas limiten nuevamente la actividad y esas organizaciones deben estar listas para responder en consecuencia. La detección de un caso de COVID-19 positivo en un club u organización deportiva o recreativa dará como resultado una respuesta de salud pública estándar, que podría incluir la cuarentena de un equipo completo o un grupo grande, y contactos cercanos durante el período requerido.

2. PROCEDIMIENTOS PREVIOS AL ENTRENAMIENTO

- Los deportista que se trasladen en transporte público deberán siempre cumplir con las directrices de las autoridades sanitarias.
- Los deportistas que vengan en vehículo privado y que lo compartan, deberán usar mascarilla obligatoriamente.
- Estacionar el auto con distancia de 1 auto por medio.
- Los deportista no podrán concurrir acompañados al entrenamiento, a no ser que se trate de menores de edad. Los apoderados no podrán ingresar al campo de entrenamiento.
- Traer ya la ropa de entrenamiento puesta y dirigirse directamente al campo de entrenamiento, no se podrá hacer uso de camarines.
- Cada jugador deberá contar con mascarilla, su propio alcohol gel, botella de agua y todo lo que se considere necesario para cumplir las normas de higiene y seguridad.
- Previo al entrenamiento los deportistas y staff deberán controlar su temperatura y síntomas (Anexo 1).
- Proporcionar material educativo a los atletas, practicantes y trabajadores para promover los comportamientos requeridos (por ejemplo, lavarse las manos regularmente y minuciosamente, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o una manga durante la tos / estornudos).

3. PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS A CONSIDERAR

- Se evitará todo contacto físico y mantener distancia social establecida en la llegada y despedida.
- Esta prohibido escupir y limpiar secreciones nasales en el campo o en las instalaciones.
- Se deberá evitar la limpieza de protectores bucales en el campo.
- Cada entrenamiento tendrá identificado un miembro del staff que será el responsable para el cumplimiento general de este protocolo.
- Se sugiere que al llegar a casa el deportista o staff deberá sacarse la ropa en una zona de seguridad y ponerla a lavar, luego bañarse, antes de entrar en contacto con familiares.
- Cada jugador debe llevar una bolsa desechable al entrenamiento con ropa de cambio, toalla y sus zapatillas de entrenamiento. Al finalizar el entrenamiento el jugador se secará con la toalla y se cambiará la ropa y zapatillas. Lo utilizado en el entrenamiento quedará en la bolsa para ser lavado en la casa y las zapatillas deben sanitizarse.
- Tanto el deportista asintomático como sintomático (PCR +) debe tener una evaluación médica antes de reiniciar la actividad física, con electrocardiograma de reposo y exámenes adicionales según la magnitud del cuadro clínico presentado.

FASE 1: PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

- Todos los entrenamientos en esta etapa serán al aire libre, no estando permitido el uso de gimnasios.
- Respetar el distanciamiento de 10 metros (sin correr en contracorriente) entre jugadores y Staff durante todo el entrenamiento. No debe haber ningún tipo de contacto ni previo, ni durante, ni después del entrenamiento.
- Limite de los grupos de entrenamiento serán de 12 personas, 10 jugadores (diez) como máximo y 2 entrenadores, los cuales se deberán distribuirse manteniendo la distancia de 10 metros establecida en esta fase, dentro de los 5.700 metros cuadrados de una cancha de hockey.
- Planificación de las sesiones teniendo en cuenta la circunstancia y el distanciamiento.
- Contar con suficiente material para no tener que compartirlo.
- Se dividirá el plantel en 2 o 3 grupos de trabajo, lo que corresponda según el máximo de jugadores del equipo.
- Se enviarán las indicaciones del entrenamiento en formato digital previo a la sesión, asegurando no tener que reunir a los jugadores para explicar el mismo.
- El entrenamiento deberá contar con presencia del staff mínimo necesario, que se determina en 2 entrenadores. Cada jugador dispondrá de un lugar delimitado dentro del campo para dejar su funda y prepararse para el entrenamiento, asegurando así el distanciamiento con otros deportistas y Staff.
- Las sesiones tendrán una duración de 60-90 minutos como máximo.
- Los ejercicios serán físicos/técnicos individuales, evitando el acercamiento.



FASE1.

- Cada jugador tendrá un espacio para ejercitar de 22,5mts por 10mts (Espacio similar a una cancha de tenis).
- Entre cada espacio de ejercicio habrá una distancia de 10mts (distanciamiento requerido).

- ▲ INTEGRANTE DE STAFF
- MATERIALES DE TRABAJO
- 10 BANCAS DE JUGADORAS

Figura 1. Ejemplo de distribución de deportistas en cancha de hockey césped.

FASE 2: PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

- Todos los entrenamientos en esta etapa serán al aire libre, no estando permitido el uso de gimnasios.
- Respetar el distanciamiento de 5 metros entre jugadores y Staff durante toda el entrenamiento.
- Grupos de trabajos reducidos de no más de 20 jugadores. Realizando trabajos en zonas adyacentes al campo de juego.
- Planificación de las sesiones teniendo en cuenta la circunstancia y el distanciamiento requerido.
- Contar con suficiente material para no tener que compartirlo.
- Se dividirá el plantel en 2 o 3 grupos de trabajo, lo que corresponda según el máximo de jugadores del equipo.
- El entrenamiento deberá contar con presencia del staff necesario.
- Cada jugador dispondrá de un lugar delimitado dentro del campo para dejar su funda y aprestarse para el entrenamiento, asegurando así el distanciamiento con otros deportistas y Staff.

FASE 3: PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

- Comenzar con los entrenamientos que incluyen contactos físicos, respetando las zonas asignadas en el campo de juego (ej. 1 vs 1; 2vs2).
- Posibilidad de realizar entrenamientos en ambientes cerrados (gimnasios) manteniendo la distancia de 5 metros entre todos los participantes. En cuanto a la utilización de espacio cerrado (Gimnasio), los grupos deben ser reducidos respetando las distancias y acorde a lo establecido por las autoridades sanitarias.

- Sesiones de entrenamiento con cantidad de jugadores normal. Se recomienda seguir un criterio y ordenamiento en grupos reducidos para la estructura de las sesiones.
- Continuar con las medidas estándar de control de infecciones (ej.: lavado frecuente de manos, evite tocarse la cara, cúbrase la boca al toser, control de temperatura y síntomas).
- Mantener las pautas de higiene previas al entrenamiento y al retornar del establecimiento deportivo hacia los hogares.

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



Unidad de
**CIENCIAS APLICADAS
AL DEPORTE**
