

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DE ECUESTRE

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 Nº341, 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 símil 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 símil 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

CONSIDERACIONES PREVIAS EN RELACIÓN A LAS ACTIVIDADES ECUESTRES

a) Necesidad previa de una adecuada preparación de los caballos

En el deporte ecuestre como es fácil de entender, el papel del caballo es esencial. Su preparación habitual y entrenamiento se han visto particularmente afectados por las limitaciones propias del Estado de excepción y medidas sanitarias relacionadas, que han restringido al extremo su bienestar, cuidado y sus movimientos. Con carácter previo a cualquier otra consideración, será fundamental contar con la posibilidad atender, permitir su movimiento y cuidar los caballos de una forma adecuada y gradual antes de poder concretar cualquier previsión a futuro. La salud de los caballos y su preparación adecuada para la competición son los principales paradigmas del deporte ecuestre.

b) Deporte individual

El deporte ecuestre se practica generalmente de manera individual, e incluso en el caso de formación de equipos los resultados se obtienen de la suma de los resultados individuales de cada binomio.

c) Ausencia de contacto personal

En ese sentido, el contacto de las personas durante la competición está absolutamente restringido y no existe un contacto personal ni en entrenamientos ni en las competencias.

d) Práctica en su mayoría, en espacios amplios y abiertos

Como regla general, debe tenerse en cuenta que todos los eventos deportivos ecuestres se realizan en espacios abiertos y amplios, con una extensa disponibilidad de superficies para evitar el contacto próximo entre personas.

OBJETIVO GENERAL

Asegurar al restablecimiento progresivo de la actividad deportiva ecuestre en un marco de seguridad para COVID-19.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Contribuir a proteger, como interés fundamental, la salud de todos los involucrados en la actividad ecuestre en forma directa o indirecta.
2. Apoyar en aspectos médicos y deportivos, la toma de decisiones de las autoridades de nuestra actividad ecuestre en sus distintos niveles.
3. Proponer el momento y las condiciones de seguridad adecuadas para la vuelta a los entrenamientos, acorde a las directrices de las autoridades sanitarias.
4. Cuidar la salud de los deportistas en el proceso de vuelta a los entrenamientos, para recuperar la forma deportiva de manera progresiva, reduciendo la posibilidad de patología médica o traumática en esta fase y en la posterior competencia.

5. Velar por el bienestar del caballo, relacionado con un gradual proceso de entrenamiento que permita evitar lesiones y traumas, facilitando el restablecimiento de condiciones físicas perdidas por el proceso la falta de entrenamiento y a la vez readecuar su proceso de alimentación.
6. Orientar a los Clubes desde el punto de vista médico, sanitario, administrativo y deportivo, de manera de entregar antecedentes generales que permitan, de acuerdo a sus propias realidades, el cumplimiento de normas que aseguren la salud de los involucrados en la actividad ecuestre.
7. Promover y respetar recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de Salud y Ministerio del Deporte de Chile.

Para lo anterior, se propone el presente protocolo con las recomendaciones desde la perspectiva médica para la vuelta a los entrenamientos, primer paso de regreso a nuestra actividad.

FASES CONSIDERADAS

FASE 1: DE ENTRENAMIENTO INICIAL

Duración estimada orientadora de al menos 30 días. Se debe realizar el acondicionamiento inicial y la recuperación gradual de la condición física de caballos, su bienestar y cambios en la alimentación. Asimismo, se debe considerar el acondicionamiento de jinetes.

(Se debe considerar en esta fase el pago de Seguro FECH)

FASE 2: FASE DE ENTRENAMIENTO MEDIO

Tiempo estimado de referencia de al menos 15 días. Para que, los deportistas y equipos de trabajo de las Asociaciones y clubes en las distintas disciplinas, puedan incrementar sus entrenamientos controlados y, si las condiciones lo permiten, realizar competencias internas de mínimas exigencias.

FASE 3: DE ENTRENAMIENTO PRECOMPETITIVO

Tiempo estimado de referencia de al menos 15 días. A partir de esta fase, si las condiciones lo permiten, mantener el incremento gradual de entrenamientos controlados y lograr rendimientos precompetitivos.

En todas las fases se debe cumplir con todas las disposiciones gubernamentales y sanitarias, que aseguren el estricto cumplimiento de la normativa difundida en todos los ámbitos y actividades.

MEDIDAS PARA JINETES, ENTRENADORES Y EQUIPOS DE TRABAJO

- Evitar reuniones en salones cerrados, promoviendo la actividad al aire libre.
- Uso obligatorio de guantes de látex y mascarilla para tener contacto con aperos, cuerdas, fustas y su caballo. Ud. puede ser un agente contaminante e infectante de coronavirus.
- De preferencia montar en lugares abiertos, en picaderos limitar la monta a 2 jinetes a la vez y trabajar en pistas opuestas, ya que en una sección el jinete que secunda al precedente, por el desplazamiento de los caballos puede inhalar el virus suspendido en el aire.
- Limitar el número de jinetes de acuerdo a los espacios y características de cada Club y lugar de entrenamiento, que permita una separación adecuada entre jinetes.

- Programar con horarios diferidos la concurrencia de jinetes al Club, de modo de no superar el número máximo permitido por las autoridades en el Plan Paso a Paso.
- Las reuniones imprescindibles se deben realizar en grupos reducidos y respetando normas sanitarias.
- Si algún familiar directo presenta síntomas como los descritos, avisar inmediatamente al encargado médico o sanitario para evaluar la situación y definir conducta.
- Si algún familiar directo es puesto en cuarentena individual obligatoria por ser contacto estrecho o presentar infección por Coronavirus, debe comunicarse en forma inmediata para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.
- Si alguno de los funcionarios de cualquier estamento del club tiene contacto con alguna persona enferma por Coronavirus, debe evaluado por personal calificado para determinar el tipo de contacto y clasificarlo como cercano o no y en base a eso definir conducta.

MEDIDAS PARA EL DELEGADO O ENCARGADO MÉDICO

- Debe realizar el control de la patología médica de todos los miembros de la institución (Club) en el grupo de trabajo completo y no solo el plantel de deportistas, pues será el “responsable sanitario” de la institución (Club), controlando que se cumplan las recomendaciones de las autoridades de salud y el protocolo institucional, para minimizar los riesgos que persistirán un tiempo prolongado acorde a la información científica actual.
- Realizar educación continua al personal del club en relación con el refuerzo de medidas y entrega de información sobre el Coronavirus.
- Lavado de manos antes y entre la atención de contacto con deportistas y equipos de trabajo.
- Control y uso obligatorio de mascarilla y guantes desechables de todo el personal en todo momento.
- Notificación inmediata a las autoridades del Club si existe caso sospechoso. Manejo de caso sospechoso manteniendo la normativa dictada por el Ministerio de Salud.
- Si algún familiar directo es puesto en cuarentena por ser contacto o presentar Coronavirus debe comunicarse en forma inmediata con el delegado o encargado médico del club para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.

MEDIDAS EN LUGARES COMUNES Y LUGARES DE ENTRENAMIENTO

- Limpieza frecuente de superficies de lugares comunes, salas de monturas, lugares de acceso y en las pesebreras, talleres de herrajes, veterinarias y de lugares de entrenamiento de acuerdo con las medidas de higienización dictadas por el Ministerio de Salud.
- No utilizar Camarines y Duchas.
- Instalación de dispositivos con Alcohol Gel en las instalaciones de uso regular, en particular de las superficies de contacto más frecuente, disponiendo del material adecuado para este propósito.
- Disponer de baños con antisépticos para su uso. Para el lavado de manos hay que implementar varios puestos identificados con gel desinfectante o agua y jabón, y papel.
- En el acceso a los baños se recomienda el uso individual.
- Restringir circulación sólo al personal mínimo necesario en áreas de entrenamiento.

- Efectuar tamizaje en la entrada a los entrenamientos, que incluye revisar contactos con enfermos, presencia de síntomas respiratorios y control de temperatura.
- Suspender ingreso de periodistas y conferencias de prensa presenciales.
- Realizar comunicados y entrevistas de forma remota por equipo de comunicaciones.
- Suspender visitas de familiares y personas cercanas a los deportistas a entrenamientos, u otras actividades del Club.
- Favorecer el trabajo a distancia en el club, manteniendo sólo la cantidad mínima de funcionarios para el adecuado funcionamiento, con el objetivo de facilitar control de medidas de prevención.
- Precauciones en el uso del estacionamiento en Club deportivo: se deberá demarcar los lugares de estacionamiento para ser utilizados idealmente uno por medio o buscando se respete la distancia social cuando se bajen del vehículo.
- Casinos Comunes: se debe suspender toda modalidad de alimentación comunitaria en instalaciones deportivas.

*Para mayores detalles del protocolo de entrenamiento por fase, consultar con su respectiva Federación.

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



Unidad de
CIENCIAS APLICADAS
AL DEPORTE

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