



PLAN DE ACCIÓN COVID19

AMS

Asociación Metropolitana de Ski

01 Julio 2020

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. Además, diversos estudios apuntan que la eliminación de gotitas potencialmente contagiantes de cuando uno realiza actividad física es mayor, por lo tanto, la distancia física debe ser mayor a 1 metro, llegando hasta los 20 metros en deportes de velocidad como el ski. Por otro lado, la actividad física ha tomado una relevancia nunca antes vista como motor de la salud de las personas, especialmente en tiempos de confinamiento, siendo un arma para fortalecer el sistema inmunológico y aportar a la salud mental de las personas.

Cabe destacar que este plan de acción está siendo 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. No es un documento oficial aprobado por el MINSAL, pero recoge la mejor información nacional e internacional en materias de deporte acogiendo a las ordenanzas y protocolos ministeriales, y aquellos emanados de los centros de ski. Es un plan dinámico, es decir, va cambiando según los protocolos y medidas oficiales 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. Según un estudio de la Federación Italiana de Deportes, los deportes de nieve tienen riesgos no considerables en cuanto a la transmisión de contagio. Por otro lado en el mundo se han abierto centros de ski y retomado las actividades con resguardos, lo que nos da una luz de esperanza.

Preparar este documento como AMS nos permite tomar decisiones en conjunto en pro de la salud de nuestros colaboradores y afrontar esta pandemia como equipo, aprovechando todo tipo de sinergias y economías para que la práctica del esquí sea viable y segura.

La estructuración de este plan tiene 4 partes fundamentales:

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



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:

Componente Interno: Todos los colaboradores directos de los Clubes de ski (entrenadores y trabajadores) en sus labores de trabajo.

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.

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 de de la AMS mantendrán comunicación regular con el fin de mantener conductas uniformes en todos los clubes.

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 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 cuaderno-acta:

- 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 deben retornar a su casa.

- 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.
- 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.

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.
- Picnic, colación.

1.5 Caso de contagio

Nos debemos adherir a las medidas ministeriales vigentes.

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.

Responsabilidades diarias de familias y corredores:

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 37,8° NO debe asistir al entrenamiento y avisar al club respectivo.
- Checkeo diario de síntomas Covid, en caso de presentar síntomas: fiebre sobre 37,8°, 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 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, hay varias en el mercado disponible, pronto les enviaremos modelos posibles.
- 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

5.0 Comportamiento en pistas

5.1 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 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 10 metros entre esquiadores.
- En los telesillas deben ir solos si son de 2 o 3 plazas, en las de 4 plazas puede ir uno en cada extremo. En el caso de ser familiares pueden subir juntos
- En la partida de los entrenamientos no pueden haber más de 5 corredores esperando, siempre distanciados a 1-2 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. En el caso de los u8 y menores serán acompañados por los padres en un horario acordado.
- Colaciones? Idealmente evitarlas o prohibirlas

5.2 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

5.3 Carreras: tema aún en desarrollo

- En la entrega de premios de los deportistas solo podrán estar los ganadores, con un familiar cercano
- El uso de mascarillas es obligatorio en todo momento para los que participan como los que van a mirar
- No podrá haber ningún tipo de alimento ni bebidas disponible en premiaciones o durante la carrera
- Las medallas se entregarán en mano, y luego el propio deportista se la puede colgar en el cuello
- Diferir horarios de partida por orden de llegada

6.0 Categorías menores:

6.1 U8

Estas categorías por motivos de fuerza mayor de distanciamiento que cumplir y evitar contagios debemos contar con la colaboración de los padres.

Las propuestas finales las deberá adecuar cada Club en función de la implementación e infraestructura de cada centro de ski.

Requisitos de independencia para poder estar en la categoría U8 sin los padres acompañando

- Subir los andariveles de arrastre sólo.
- Ir al baño solos
- En caso de caídas poder levantarse solos o con la ayuda de un bastón. Los entrenadores no podrán ponerlos de pie.
- Deben ser capaces de ponerse los skis solos.

Medios de elevación

- Los andariveles de arrastre lo deben subir sólo por su cuenta, sino pueden deberán subir con sus padres hasta que lo logren de forma independiente.
- Las telesillas sólo las podrán subir con familiares.
- Se pueden coordinar 1 o 2 horarios de subida en telesillas, como punto de encuentro con los padres y que les permitan acceder a nuevos andariveles de arrastre

En Pista

- Sólo deben esquiar en pistas donde los medios de elevación de adecuen a lo antes nombrado.

- En el caso de ser un centro de ski que cuenta con telesillas, los papás deberán integrarse a los entrenamientos y ser parte de ellos, para acompañarlos en las subidas al andarivel
- No se harán paradas a colaciones, para evitar contagios

6.2 U6

Los padres deben participar en todo momento, ya que al ser una categoría no independiente en algunas cosas, como por ejemplo ponerse de pie, ir al baño, ponerse los skis, andariveles de arrastre, entre otros

Medios de elevación

- Los andariveles de arrastre lo deben subir sólo por su cuenta, sino pueden deberán subir con sus padres hasta que lo logren de forma independiente.
- Las telesillas sólo las podrán subir con familiares.
- Se pueden coordinar 1 o 2 horarios de subida en telesillas, como punto de encuentro con los padres y que les permitan acceder a nuevos andariveles de arrastre.

En Pista

- Sólo deben esquiar en pistas donde los medios de elevación de adecuen a lo antes nombrado.
- En el caso de ser un centro de ski que cuenta sólo con telesillas, los papás deberán integrarse a los entrenamientos y ser parte de ellos, para acompañarlos en las subidas al andarivel.
- No se harán paradas a colaciones, para evitar contagios
- Se establecerá un horario de baño, dónde se podrán encontrar con los padres para que los acompañen

7.0 Actividades

7.1 Tuning

Evaluar factibilidad. Algunas opciones:

- Que vuelva a ser responsabilidades de familias (Hacer tutoriales en videos para enseñar)
- No se permitirán niños/as en el skiroom
- Todo el material de ski room: mesas, herramientas, delantales, esquís deben ser desinfectados con una solución (ver apartado desinfección y uso de material)

7.2 Gimnasio

No habrá gimnasia grupal. Se enviarán rutinas para que los corredores las hagan de forma individual o con su grupo familiar en sus casas

3) CAMPAÑA PREVENTIVA.

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:

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS COVID-19

COVID-19	INFLUENZA	ALERGIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Tos seca • Cansancio • Falta de aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Tos seca • Secreción nasal • Dolor de cabeza • Dolor de garganta • Dolor de músculos y articulaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Estornudos • Tos • Picazón en los ojos • Secreción y congestión nasal

#PlanCoronavirus

¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?

1. Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.
2. Cúbrete 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. Quitate 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.

#CuidémonosEntreTodos

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

¿CÓMO SUBIR ANDARIVELES?

PLAN DE ACCIÓN
COVID19
AMS

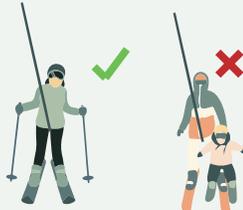
SILLAS



ARRASTRE T-BAR



ARRASTRE PLATO



*EXCEPCIÓN A ESTAS SON SUBIR CON ALGÚN FAMILIAR O PERSONAS QUE VIVEN BAJO EL MISMO TECHO.

DISTANCIAMIENTO FÍSICO ENTRE ESQUIADORES

PLAN DE ACCIÓN
COVID19
AMS

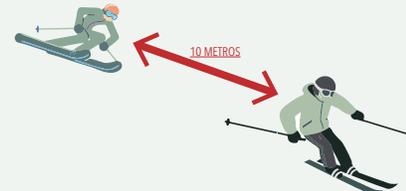
ESQUIADORES EN REPOSO TOTAL



ESQUIADORES DETENIDOS



ESQUIADORES EN DESCENSO





4) ANEXOS

1.0 CUESTIONARIO DIARIO





2.0 CONSENTIMIENTO INFORMADO FIRMADO DE LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDADES

Cada Club debiera agregar al suyo un apartado COVID19



