

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## MANUAL DE PROTOCOLOS COVID-19

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO PARA EQUIPOS NACIONALES

FEDERACION DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



Versión 1  
Santiago, 15 de Julio de 2020

## INDICE

INTRODUCCIÓN	3
PROTOCOLO INTERNO FEDESKI	5
FUNCIONAMIENTO DE EQUIPOS NACIONALES	7
EVENTOS NACIONALES/INTERNACIONALES	11
INFOGRAFÍAS	11

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## INTRODUCCIÓN

Desde la llegada del COVID-19, como Federación hemos tenido que adoptar una serie de medidas que han tendido a resguardar la salud y seguridad de nuestros atletas, directivos y trabajadores. Dichas medidas, aunque esenciales y necesarias, han sido implementadas asimismo para los Equipos Nacionales de las distintas disciplinas que están al alero y tuición de la Federación. Las cuarentenas, la reclusión en las casas y teletrabajo han sido medidas que nadie esperaba, pero hubo que implementarlas de manera drástica, dada la situación actual del país y del mundo entero.

Con la aparición de los primeros casos de COVID-19, los Equipos Nacionales (EENN) de la Federación Deportiva Nacional de Ski y Snowboard de Chile (FEDESKI-FDN) se encontraban en Europa y USA cumpliendo con sus programas de entrenamientos y carreras. Algunos próximos a Mundiales Juveniles, otros en plenos entrenamientos del mes de marzo, fecha importante para nuestro deporte, dada la gran cantidad de eventos y actividades dentro del hemisferio norte.

Luego, cuando la situación comenzó a empeorar, se suspendieron los programas y comenzó el plan de regreso a Chile. En forma paralela y paulatina, todos los eventos fueron cancelados hasta nuevo aviso, y las ciudades y fronteras comenzaron a cerrarse para evitar la expansión de este virus. Los EENN, ayudados por el Comité Olímpico de Chile (COCH), retornaron a Chile, o a sus países de residencia, para confinarse y esperar lo que pasaría.

En esta primera fase de contagio en nuestro país, los EENN estaban en un período de transición (Abril-Mayo-Junio) entre la temporada del hemisferio norte y la próxima temporada del hemisferio sur.

En esta fecha normalmente la planificación está enfocada en la preparación física para la futura temporada hemisferio sur. Claramente la cuarentena ha afectado a todos y no ha permitido entrenar de la forma óptima como deportistas de alto rendimiento. El trabajo con preparadores físicos y kinesiólogos ha tenido que adaptarse a las “video conferencias” para realizar sesiones de entrenamiento y esperar confinados una posible vuelta a la normalidad.

Los deportistas, con un gran compromiso, han tratado de seguir programas de entrenamiento físico utilizando los espacios dentro sus propias casas, hecho que indudablemente no es lo más apropiado para deportistas de alto rendimiento, pero dado la circunstancias, ha sido la única opción.

Paradójicamente, esta temporada 2020 nos ha acompañado con mucha nieve, hecho que hubiese permitido a nuestros atletas tener un excelente entrenamiento y a los Centros de Ski operar a pleno en cuanto a condiciones de nieve. Lamentablemente, la situación nacional, cuarentenas y diversas resoluciones gubernamentales destinadas a garantizar la salud y seguridad de los ciudadanos no han hecho posible iniciar las actividades, ni un normal funcionamiento de los Centros de Ski, lugar donde nuestros deportistas se desarrollan como tales.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



Este hecho ha atrasado significativamente la planificación de esta temporada y se está a la espera para poder volver a los entrenamientos, los cuales, en caso de lograr efectuarse, serán muy distintos a un año normal. Es muy probable que no se puedan efectuar competencias en esta temporada y habrá que estar preparados para la temporada hemisferio norte, y así poder participar en las primeras carreras y conseguir los resultados para clasificar a los eventos como el Mundial de Cortina (ITA) de febrero 2021, Juegos Olímpicos de Invierno Beijing (CHN) 2022 u otros.

Para la Federación es esencial poder retornar a las pistas lo antes posible con la máxima seguridad para evitar cualquier tipo de contagio de COVID-19.

Este “Manual de Protocolos COVID-19” ha sido elaborado considerando referentes internacionales que han aportado con información valiosa ya testada en otros países del mundo, -como el equipo italiano y francés de las disciplinas de Ski Alpino-, los cuales han tenido buenos resultados entrenando bajo un sistema estricto de funcionamiento.

Adicionalmente, se tomó como base otro manual creado por la Asociación Metropolitana de Ski (AMS), e información que entregaron algunos Clubes Federados. También se consideraron los protocolos generales de salud entregados por el Ministerio de Salud (MINSAL).

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## PROTOCOLO INTERNO FEDESKI

Este “Manual de Protocolos COVID” ha sido elaborado por la gerencia y , directivos de la FEDESKI-FDN junto a los Entrenadores de los EENN, y ha sido aprobado por su Directorio.

El objetivo del mismo, es normar el funcionamiento de los equipos en sus entrenamientos durante la actual pandemia, cuando esto sea posible. Además, normar la interacción de los equipos con los centros de ski, desde su llegada y hasta su salida, las preparaciones físicas, la interacción con los Entrenadores y con el cuerpo técnico y administrativo.

### **Estructura interna del Manual:**

Existen 3 categorías de usuarios de este Manual, las cuales debe estar claras, para poder ordenar deberes y obligaciones que rigen según la categoría en que se clasifican:

- 1) Directivos: Son los Directores de Disciplina de FEDESKI-FDN, el Gerente General, y el Equipo Médico que se disponga.

Estas personas deberán colaborar y fiscalizar en forma permanente en el lugar en donde se desarrolle la actividad de los EENN, para asegurar que este protocolo se cumpla debidamente. Además, deberán estar analizando los entrenamientos, bajo la perspectiva de mejoras de seguridad sanitaria, pudiendo emitir indicaciones e instrucciones adicionales a este protocolo, que estimen pertinentes, con el fin de proteger a todos los participantes. Adicionalmente, serán los encargados de relacionarse con las Autoridades pertinentes tales como Ministerio del Deporte, Comité Olímpico de Chile, Municipalidades, Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones y la administración de los Centros de Ski.

- 2) Entrenadores: Son las personas contratadas por la FEDESKI-FDN para entrenar a los Deportistas de los EENN.

Deben cumplir y hacer cumplir todas las normas y protocolos que se establecen en este Manual, y las disposiciones de FEDESKI-FDN, además de cumplir con sus funciones de Entrenadores. Para ello deben controlar que los deportistas a su cargo, cumplan con lo anterior. En caso de detectar incumplimientos deberán informar de inmediato al Gerente de FEDESKI-FDN y/o al Director Fedeski de la disciplina que corresponda. El incumplimiento flagrante del protocolo por parte de un Entrenador podría desembocar en su despido de FEDESKI-FDN.

- 3) Deportistas: Son todos los deportistas federados, tanto hombres como mujeres, que se han integrado a un EENN, de cualquiera de las disciplinas (Alpino, Freestyle, Snowboard, o Cross Country), y que vayan a desarrollar un entrenamiento bajo la responsabilidad de la FEDESKI-FDN.

Los Deportistas deben cumplir a cabalidad las normas y protocolos que se establecen en este Manual, las instrucciones de los Entrenadores y las disposiciones

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



de FEDESKI-FDN. El incumplimiento podría desembocar en la exclusión, temporal o permanente de un deportista del EN.

## **Detección de contagio**

En caso de detectarse un integrante de EENN con síntomas de contagio durante el desarrollo de las actividades de entrenamiento, se deberá realizar en forma inmediata todos los protocolos indicados por el MINSAL, el centro de ski, Entrenadores y Directivos de la Disciplina en el cual se está realizando la actividad.

Cada deportista será derivado al centro de salud con el que tenga convenio y será aislado inmediatamente de las actividades programadas.

Además de esto, se cuenta con el apoyo del equipo médico que ha proporcionado el COCH para cualquier tipo de consultas que se tenga.

## **Caso de accidente**

La práctica del ski y snowboard competitivo, somete a los deportistas a un alto riesgo de accidente. Por lo mismo, este protocolo pretende también abarcar las situaciones en las cuales sea necesario por motivos de accidente, generar un protocolo de asistencia y evacuación de un deportista durante su entrenamiento.

Como primera cosa, es necesario contar, en la medida que la situación actual lo permita, con personal de pistas y seguridad del Centro de Ski y camillas, para poder proceder en caso de algún accidente. Debe considerarse la permanencia de un médico en las cercanías del área de entrenamiento o en la ciudad más cercana o el contacto con éste, en caso de ser necesario. Tanto en la asistencia en pista, evacuación y diagnóstico por médico, deberá aplicarse los protocolos de los Equipos de Seguridad del Centro de Ski. Este personal, debe cumplir con las mismas medidas estándar de salud dispuestas para todos los que interactúen en el centro de ski, por lo que deben tener su Test PCR al día, hacer sus controles de Temperatura y excluirse al tener algún síntoma de Covid-19.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## FUNCIONAMIENTO DE EQUIPOS NACIONALES

Este Manual aplica a Entrenadores y Deportistas de EENN, que fueron mencionadas anteriormente.

Como primer punto fundamental para la vuelta al entrenamiento de cada disciplina:

Los Deportistas y Entrenadores, previo al inicio de los entrenamientos deberán realizarse un Test PCR con el objetivo de asegurarse de no tener a ninguna persona con Covid 19 dentro de las actividades realizadas. Será necesario acreditar dicha información oficial, la cual será revisada por equipo médico de apoyo de la Federación.

Es importante mencionar que este protocolo reúne todas las actividades diarias de los deportistas y entrenadores, no solo las actividades de entrenamiento, sino que también las movilizaciones hacia el lugar de entrenamiento y de regreso a sus domicilios, como también las preparaciones físicas, charlas técnicas y otras actividades diarias que están sujetas a la normativa nacional. Entre otras:

### 1. Control de Síntomas

Es fundamental mantener bajo control eventuales síntomas como fiebre (sobre 37 grados), dificultades para respirar, pérdida de olfato o gusto. La fiebre será controlada todos los días de entrenamiento, antes y después de cada actividad, con el fin de aislar un posible contagio, y así disminuir las posibilidades de propagación. En caso de que algún deportista o entrenador manifieste síntomas, deberá informar de manera inmediata a sus Entrenadores y a la Gerencia de FEDESKI-FDN, para ser debidamente tratado.

Un Deportista o Entrenador con síntomas NO DEBE asistir a entrenamiento.

### 2. Higiene Personal

Aspecto fundamental para evitar un contagio es una minuciosa higiene personal. Se debe respetar todas las medidas de cuidado personal que recomienda la autoridad sanitaria; estas son:

- Lavado de manos al comenzar las actividades
- Estornudar o toser en el antebrazo o en un pañuelo desechable
- Mantener una distancia social mínima de 1.5 m
- Utilizar mascarilla independientemente de una bandana o buff
- Evitar de tocarse la boca, nariz y los ojos
- No compartir artículos de higiene ni de alimentación o hidratación con otra persona
- No saludar con la mano, abrazos y besos
- Mantener ambientes limpios y ventilados
- Un aspecto interesante, es que con el frío suele producirse una “runny nose” (rinorrea en español), siendo habitual que “se corte” con el guante. Luego se golpea un pivotante, y así se puede propagar el COVID. Por ende, ante una

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



“runny nose”, usar pañuelos desechables, e inmediatamente después desinfectarse las manos con alcohol gel.

### 3. Traslados y desplazamientos

Para realizar los traslados desde los domicilios hacia los centros de ski y de retorno a los domicilios, será necesario utilizar medios de transporte en los que no vayan más de dos personas, uno conduciendo y el otro en la parte de atrás del vehículo, manteniendo siempre las medidas de distanciamiento de mínimo 1 metro entre las personas.

El momento en que se deban equipar (poner botas de ski, cascos, guantes, trajes de entrenamiento) deberán hacerlo de manera personal, sin ayuda extra, manteniendo siempre las distancias mínimas con los compañeros de equipo. Es importante mantener la mascarilla permanentemente, en todo el traslado hacia y desde los lugares de entrenamiento.

### 4. Alojamiento

En caso de poder comenzar con los entrenamientos en los centros de Ski de la zona central, será responsabilidad de cada deportista y entrenador movilizarse desde su domicilio al sector de entrenamiento. Si es posible sería ideal tener un corredor por departamento o casa, pero si eso no fuera posible habría que compartir un departamento con dos personas como máximo.

Lo más importante es que cada persona tenga su propia habitación, y evitar de utilizar al mismo tiempo los espacios comunes. También se recomienda mantener una buena ventilación en el departamento para cambiar lo más posible el aire, manteniéndolo limpio y sanitizado en la mayor medida posible.

En caso de los baños tratar de utilizar baños separados, si no fuera posible es fundamental mantener un nivel de limpieza muy alto.

En caso de poder viajar al sur para entrenar en otros centros de ski, se mantienen las mismas medidas, una pieza por persona, higiene, etc.

Estará prohibido realizar cualquier reunión o actividad en los domicilios en los Centros de Ski con los demás Deportistas o Entrenadores, que no estén alojados en ese lugar.

### 5. Comidas

Todos los alimentos tienen que ser lavados e higienizados, la bolsa y sus contenidos tienen que ser limpiados con spray anti gérmenes, alcohol spray o servilletas de cloro.

Todas las comidas tienen que ser en los propios departamentos o en un lugar especialmente preparado que permita la distancia social.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



No se permite agrupaciones post entrenamientos con el objetivo de comentar la actividad, ya que se debe mantener la distancia social dentro y fuera de los espacios de entrenamiento.

En la pista NO compartir ningún tipo de alimento o de bebidas, cada persona debe tener sus propios alimentos. Será responsabilidad de cada deportista/entrenador llevar su propia alimentación y recipiente para hidratarse durante la actividad de entrenamiento.

## 6. Acercamiento a las pistas

Para poder llegar a las pistas hay que respetar el protocolo de traslados, se informara con anticipación el lugar en donde deben estacionarse los deportistas y entrenadores. Será importante mantener los horarios de llegada claros y separados por disciplina para permitir un control de la temperatura de todos los integrantes sin aglomeraciones.

Al llegar a los lugares y luego de prepararse técnicamente de manera individual, todos los que participen en la actividad deberán pasar por un control de temperatura antes de entrar a la pista. Se tendrá que asumir cualquier control de parte de los funcionarios del centro de esquís y respetar las medidas que sean impuestas por ellos como empresa. Es importante recordar que este protocolo esta complementado con el protocolo interno de los distintos centros de Ski y no intenta sobrepasar sus medidas. Por el contrario, la idea es que sea complementario a este para generar las mayores medidas de seguridad para evitar posibles contagios.

## 7. Entrenamiento

Durante los entrenamientos hay que respetar varias medidas, aunque serán más fáciles ya que estamos al aire libre y con espacios muy amplios.

- Utilizar la mascarilla o algún protector para la boca durante la subida en los andariveles, durante las charlas técnicas y en la fila a la espera de subir.
- Durante las bajadas no será necesario para poder tener una buena respiración, pero será necesario proteger al momento de llegar abajo para cubrir nuevamente la boca.
- Mantener las antiparras siempre sobre los ojos al estar cerca de otra persona.
- Mantener los guantes durante todo el entrenamiento y evitar de tocarse la cara.
- Mantener una distancia de más de 2 metros ya que los espacios lo permiten.
- En la rotación mantener distancia adecuada con los otros corredores.
- En cada remonte se debe subir solo.
- Tocar lo menos posible los medios de remonte, siempre con los guantes puestos, siempre muy atento al contacto con los encargados del propio centro de ski.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



- Todo comentario que sea necesario por parte del equipo, Entrenador-deportista, deberá ser por medio de Radios personales, teléfono o manteniendo una distancia mínima de 2 metros entre ellos.
- Al terminar el entrenamiento mantener la distancia para sacarse las botas de esquí.
- Seguir todas las otras medidas al regresar a casa.

## 8. Cuidado del material de trabajo

Todos los corredores tienen que mantener limpio y sanitizado todos sus implementos deportivos. Esta medida debe hacerse antes de comenzar las actividades y al momento de guardar los implementos en su domicilio.

Tendrán que tener en sus mochilas alcohol spray, alcohol gel para el lavado de manos y paños desinfectantes para limpiar sus equipos.

Los entrenadores tendrán que preocuparse de mantener sanitizados los implementos deportivos (Radios, cámaras, Palos, etc.)

El material de cada entrenador no puede ser utilizado por otra persona.

Cada día hay que mantener sanitizado todo el material.

## 9. Comunicación y organización con los funcionarios del centro de esquí

Será fundamental tener una buena planificación de los entrenamientos de acuerdo con los funcionarios del centro.

Mantener comunicación sobre las instalaciones que serán utilizadas, ser respetuosos de los horarios que se estipulan.

Mantener la distancia de seguridad con los trabajadores del centro en todo momento, tanto de entrenadores como deportistas.

## 10. Preparación Física

No estará permitido, salvo que sea autorizado por la autoridad sanitaria, la realización de actividades de Preparación Física en forma grupal para todos los Equipos al aire libre, ni trotar en las cercanías de los Centros de Ski. Los Entrenadores entregarán un programa personal a cada deportista para realizar estas actividades en sus propios domicilios.

## 11. Responsabilidad individual

Es importante mencionar que para el buen funcionamiento de este protocolo, es necesario la colaboración de cada uno de los integrantes de los equipos. Deben ser muy estrictos con las medidas anteriormente mencionadas para poder tener un buen funcionamiento.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



No hay que olvidar que este tipo de medidas son respaldadas por funcionarios de la FEDESKI-FDN, COCH e instituciones del Gobierno como el Ministerio del Deporte, quienes esperan un comportamiento ejemplar de los Deportistas y Entrenadores acorde al cargo que llevan. Es un honor y una gran responsabilidad poder tener el beneficio de volver a los entrenamientos de alto rendimiento.

En caso de no respetar dichas medidas que se han impuesto y confiado a cada persona, se tomarán las medidas necesarias y se podrá excluir al deportista de este formato de entrenamiento.

## 12. Filmaciones y fotos:

Los Entrenadores podrán efectuar filmaciones y fotos para efectos de análisis de entrenamientos, pero estará prohibido, mientras se esté en cuarentena, difundir este tipo de material, incluso comentarios, por redes sociales. Lo anterior para no generar "anticuerpos" que puedan trabar el desarrollo de la actividad. Cualquier tipo de material que se genere dentro de los entrenamientos debe ser coordinado previamente con la Federación y el Centro de ski en donde se realicen los entrenamientos, con el fin de comunicar coordinadamente y de la mejor manera el material. Como se menciono anteriormente, esta es una oportunidad exclusiva para el desarrollo de entrenamientos de alto rendimiento y no solo una actividad de deportiva, por lo cual debe manejarse como tal.

## 13 Programación y permisos:

Los entrenadores deberán emitir al menos 48 horas antes de cada entrenamiento semanal, su programa de entrenamiento, detallando asistentes, horarios y lugares. Esto se debe entregar al Gerente, quien deberá entregarlo a las autoridades fiscalizadoras en la zona de entrenamiento, antes del inicio de la actividad, objeto evitar interrupciones e interferencias no deseadas.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## EVENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES

Esta sección será definida próximamente, según protocolos del MINSAL. Por el momento no está permitido que los EENN ni la FEDESKI-FDN, participen ni organicen eventos deportivos de ningún tipo. Solo se intenta buscar la alternativa de comenzar con los entrenamientos de los Equipos Nacionales.

No obstante, en esta parte se pretende incorporar o considerar a futuro, los protocolos para:

- Condiciones que deben darse para poder realizar un evento nacional o internacional.
- Protocolo de Aceski para realización de eventos en cada uno de los centros de ski.
- Protocolos para la realización de competencias internacionales en Chile (incluir condiciones de FIS)
- Protocolos para la realización de competencias nacionales en Chile.
- Protocolos de eventos en el extranjero (requisitos mínimos de nuestros deportistas para poder viajar, para poder entrenar y competir en los eventos en el extranjero).

## INFOGRAFÍAS

Referencia MINSAL

Infografías sobre COVID-19 y protocolos para cuidado a nivel general

¿Sabe qué es el Coronavirus?

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

El COVID-19 es un virus que causa una enfermedad **similar a la gripe** y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave.

**RECONOZCA SUS PRINCIPALES SÍNTOMAS**

**Fiebre alta sobre 38°C** | **Tos** | **Dificultad respiratoria**

Si presenta alguno de estos síntomas, **diríjase al Servicio de Urgencia más cercano** alertando sobre ellos.

Si tiene dudas llame a Salud Responde | **LLAME A SALUD RESPONDE**  
Disponible las 24 horas del día | **600-360-7777**

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## ¿Qué hacer para prevenir el Coronavirus?

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19



**Lávese frecuentemente las manos** con agua y jabón o utilice gel de alcohol.

**Al toser o estornudar cubra boca y nariz** con pañuelos desechables y elimínelos.



**Evite tocar o acercarse** a personas con infecciones respiratorias.



Si tiene dudas llame a Salud Responde  
Disponible las 24 horas del día

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

## ¿Cuáles son las recomendaciones generales para el COVID-19?



Lavado frecuente de manos.



Evitar saludar con la mano o dar besos.



Estornudar o toser con el antebrazo o en pañuelo desechable.



Mantener ambientes limpios y ventilados.



Mantener distancia social de un metro.



Estar alerta a los síntomas del COVID-19: fiebre sobre 37,8°, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor muscular, dolor de cabeza.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



En caso de dificultad respiratoria acuda a un servicio de urgencia.



No compartir artículos de higiene ni de alimentación.

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## Tengo COVID-19

¿cómo debe ser el aislamiento en la casa?

- **Duerme en una pieza solo.** Si no se puede, mantén al menos **un metro** de distancia con otros.
- La habitación debe **tener ventilación.**
- **Muévete lo menos posible** por la casa.
- Ten tus **propios utensilios** para comer (vasos, bombillas, cubiertos, etc.).
- El cuidador debe **usar mascarilla y lavarse las manos** tras cada contacto.
- Los **desechos** deben ponerse en una **bolsa plástica, cerrarla y botarla.**
- El **baño debe ser desinfectado** al menos una vez al día con cloro y todos los textiles usados por el paciente.
- Todos quienes **viven con el paciente** deben ser **monitoreados** por la Autoridad Sanitaria.

**#PlanCoronavirus**

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## 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

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## ¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?

PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

- 

**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**  
**Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera,** y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lávate las manos con agua y jabón.

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

**#CuidémonosEntreTodos**

# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
 Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
 Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## AMS y provincia de Neuquen Argentina Protocolos en pista y funcionamiento en centros de ski

¿CÓMO SUBIR ANDARIVELES?	PLAN DE ACCIÓN COVID19 AMS	DISTANCIAMIENTO FÍSICO ENTRE ESQUIADORES	PLAN DE ACCIÓN COVID19 AMS
<p>SILLAS</p>		<p>ESQUIADORES EN REPOSO TOTAL</p>	
<p>ARRASTRE T-BAR</p>	<p>ARRASTRE PLATO</p>	<p>ESQUIADORES DETENIDOS</p>	
	<p>*EXCEPCIÓN A ESTAS SON SUBIR CON ALGÚN FAMILIAR O PERSONAS QUE VIVEN BAJO EL MISMO TECHO.</p>	<p>ESQUIADORES EN DESCENSO</p>	



# FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DE SKI Y SNOWBOARD DE CHILE

Afiliada: Instituto Nacional de Deportes (IND), Comité Olímpico de Chile (COCH),  
 Federación Internacional de Ski (FIS) Web: [www.fedeskichile.cl](http://www.fedeskichile.cl) E-mail: [fedeski@fedeskichile.cl](mailto:fedeski@fedeskichile.cl)  
 Ramón Cruz N° 1176, Of. 510, Ñuñoa. Teléfonos (56-2) 22721062



## Portocolo para centros de esquí

Se implementarian si es que finalmente habilitan la actividad

### Controles previos al ingreso al centro de esquí

**Acceso en transporte con ocupación del mismo al 50%.**

**Control diario de síntomas antes de subir al transporte mediante:**

- Control de olfato y gusto.
- Control de temperatura
- Cuestionario diario con las preguntas de rigor: Dolor de garganta, cansancio físico.

**Distancia entre vehículos**  
3 m

### Ingreso al centro de esquí

**SERÁ OBLIGATORIO (personal y visitantes)**

**DISTANCIAMIENTO OBLIGATORIO**  
El de 1,5 mts. se cumplirá en todas las filas y espacios internos

**Uso de tapaboca** **Antiparras o anteojos** **Guantes**

### Dentro del centro

**En boleterías**, contar con un vidrio separador para evitar el contacto directo con el cliente.

**EVITAR EL AGRUPAMIENTO DE GENTE EN LOS PUNTOS CRÍTICOS**

## Medios de elevación

**Será obligatoria la limpieza permanente de todos los espacios y equipamiento**

**Telesillas** dobles o cuádruple se deberá subir al 50% de su capacidad.

**Telecabinas cerradas** solo será posible su acceso en forma individual o grupo familiar. Las mismas deberán ser desinfectadas todo el tiempo con suministros provistos por la Provincia

**En las cintas (Magic Carpets)** se ascenderá cada 1,5 mts entre personas.

## Rental

**Ingreso** fila con distanciamiento de 1.5 mts.

**Procedimiento**  
Una persona les pulverizará en las manos una solución desinfectante.

El personal del rental dejará en la zona de seguridad del 1.5 mts la bota del cliente, el cual por sus propios medios y sin ningún acercamiento por parte del personal, deberá colocarse, además dejará una bolsa de nylon en la cual la persona pondrá los zapatos que previa desinfección será guardada en el locker correspondiente o entregada al cliente si el alquiler es por varios días.

Regulación del esquí: se realizará sin haber tenido contacto con el cliente. Se entregará fuera del local con su nombre para retirarlo de forma personal y dirigirse al medio de elevación.

**NO SE BRINDARÁ EL SERVICIO DE GUARDA DE EQUIPOS DURANTE LA ESTADÍA.** Los centros de esquí evaluarán la posibilidad de guardar los esquís a los visitantes que tengan la imposibilidad de trasladarlos.

**Devolución**  
Se dejarán esquís y bastones en un rack fuera del rental

Fuente: Ministerio de Turismo de la Prov. de Neuquén **infobae**