

# PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19



## Protocolo de funcionamiento

Este documento tiene por objetivo dar a conocer las Buenas Prácticas (BBPP) a implementar por instructores y entrenadores durante las clases de Ski y Snowboard para la prevención y minimización del contagio del COVID-19.

Este protocolo fue desarrollado por la Escuela Nacional de Instructores de Ski y Snowboard de Chile y será implementado en Centro de ski La Parva.

Es tarea de todas y todos cuidarnos y tomar todas las medidas de seguridad recomendadas por Ski La Parva para prevenir el virus.

## ¿Que es el Covid-19?

El Nuevo Coronavirus COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Es el nombre definitivo otorgado por la OMS. Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave.

## ¿Cuales son los síntomas del Covid19?

Los síntomas más habituales del COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas leves.



## UTILIZA SIEMPRE MASCARILLA

Cubre tu boca y nariz con mascarilla en todo momento mientras estes en La Parva.



## VENTA ONLINE

Puedes comprar o recargar tus tickets en [www.recargaonline.laparva.cl](http://www.recargaonline.laparva.cl)



## PAGOS EN CAJAS Y ESCUELAS

Este año se aceptarán solo pagos con tarjetas de débito y/ crédito en las instalaciones de La Parva.



## LAVA CORRECTAMENTE LAS MANOS

Por al menos 40 segundos con agua y jabón. Utiliza el alcohol gel disponible para reforzar el lavado de manos.



## DESINFECTA TU CALZADO O BOTAS

Introduce ambos pies en el pediluvio por 5 segundos antes de ingresar a lugares cerrados.



## DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Mantén al menos 1,5 mts de distancia con las personas a tu alrededor y respeta las indicaciones de limite de personas en lugares cerrados.



## EVITA EL CONTACTO FÍSICO

Al saludar a otras personas evita los abrazos, besos o estrechar las manos.



## EVITA TOCAR TU CARA

Evita tocar tus ojos, boca o nariz.



## CUBRE TU BOCA Y NARIZ

Con el antebrazo si vas a toser o estornudar.



## SÍNTOMAS

Si presentas fiebre (sobre 37,5°C), tos seca, dificultad al respirar o dolor muscular, no pongas en peligro al resto y dirígete a un centro de salud.





## UTILIZA SIEMPRE MASCARILLA

Cubre tu boca y nariz con mascarilla en todo momento durante la clase y fuera de ella.



## LAVA CORRECTAMENTE LAS MANOS

Por al menos 40 segundos con agua y jabón. Utiliza el alcohol gel disponible para reforzar el lavado de manos.



## DESINFECTA TU CALZADO O BOTAS

Introduce ambos pies en el pediluvio por 5 segundos antes de ingresar a lugares cerrados.



## DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Mantén al menos 1 metro de distancia con los alumnos durante la clase de ski o snowboard.



## EVITA EL CONTACTO FÍSICO

Al saludar a los alumnos y/o compañeros de trabajo. Evita los abrazos y besos



## DESINFECTA TUS HERRAMIENTAS DE TRABAJO

Antes de comenzar una clase



## CUBRE TU BOCA Y NARIZ

Con el antebrazo si vas a toser o estornudar.



## CUIDA Y UTILIZA SIEMPRE TUS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Cuida y no compartas tus EPP con otras personas



## SÍNTOMAS

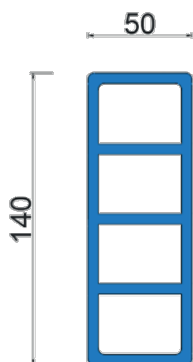
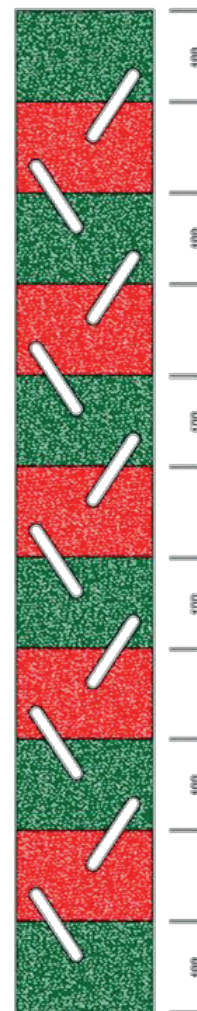
Si presentas fiebre (sobre 37,5°C), tos seca, dificultad al respirar o dolor muscular, no pongas en peligro al resto y avisa de inmediato a la jefatura correspondiente.

## MATERIALES DE APOYO

- Alfombras antideslizantes trabajo inicial y traslados
- Bastidores de apoyo
- Tubos de PVC (180 cm)



Ejemplo de alfombra anti-deslizante de traslados



Bastidor PVC

2

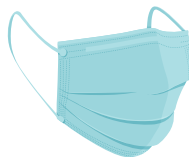
## DISTANCIAMIENTO FÍSICO

- Mantener distancia mínima de 1 metro en todo momento



## EQUIPAMIENTO DE SEGURIDAD Y CUIDADO BÁSICO PARA INSTRUCTORES

- Lentes o Antiparras
- Guantes
- Alcohol gel
- Pulverizador para ropa y equipamiento
- Desinfección de ropa y equipamiento entre cada alumno





## CONDICIONES GENERALES

- Edad permitida
  - Ski** desde 6 años
  - Snowboard desde** 10 años
  - Se puede impartir clases a edades menores con el apoyo de un familiar.
- Cantidad de alumnos por clase
  - Grupos familiares sin limite**
  - Ski**
    - De 6 a 8 años hasta 4 alumnos*
    - Desde 9 años hasta 6 alumnos*
  - Snowboard**
    - Desde 10 años hasta 6 alumnos*
- Puntos de encuentro
  - Disponer de puntos de encuentro instructor - alumno considerando distanciamiento**
- Uso telesilla o teleski
  - Privilegiar Alfombras transportadoras y teleskis*
  - Telesillas sólo cuando el alumno mida 120 cm. o más*
  - Uso de telesillas en edades menores con ayuda de un familiar*



## METODOLOGÍA SIN CONTACTO

Este sistema potencia la independencia y autovalencia del alumno además de prevenir problemas producto de contacto no deseado. Esta metodología se basa en poner al alumno y sus necesidades como protagonista, privilegiando un aprendizaje gradual y pausado permitiendo aprender sin caídas y sin necesidad de mayor apoyo físico del instructor. Para ello la elección del terreno y la gradualidad en la dificultad son las claves del proceso.

## PROGRESIÓN PRINCIPIANTE SKI

| Objetivos  | terreno         | Actividad   | Desarrollo   | Material apoyo  |
|--|-----------------|---|--|---|
| Introducción al equipamiento y entorno                       | Plano           | Explicación detallando características del equipamiento<br>Entregar normas de seguridad | Nociones del entorno y nieve. Partes del ski, Normas de seguridad                    | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo |
| Autovalencia e independencia caminar (concepto sin contacto) | Plano           | Explicación detallando funcionamiento, Poner, sacar, caminar, transportar el equipo     | Explicación del funcionamiento demostrando y practicando                             | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo |
| Levantarse   | Plano           | Enseñar técnicas para levantarse solo, sin skis, con 1 skis y con ambos skis.           | Demostración y practica , levantarse sin skis, con 1 o 2 skis                        | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo |
| Actividades preparatorias                                    | Plano           | Ejercicios sin skis   | Desarrollo de habilidades , Actividades rotatorias. Adquisición postura base         | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo |
|  |                 | Ejercicios 1 ski  |  |   |
|  |                 | Ejercicios 2 skis   |  |   |
| Posición base  | Plano           | Adquisición de posición base  | Actividades y demostraciones de postura base   | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo |
| Deslizamiento rectilíneo                                     | Plano           | Deslizar empujándose con los bastones   | Deslizamiento rectilíneo   | Alfombra de frenada o contrapendiente                                 |
| Posición Cuña  | Plano           | Deslizar controlando velocidad a través de la posición cuña de los skis                 | Deslizamiento rectilíneo controlado la velocidad con la posición en cuña de los skis | Terreno plano   |
| Virajes en cuña  | Pendiente suave | Deslizar controlando velocidad a través del diseño de las curvas                        | Deslizamiento en trayectoria curva controlando la velocidad                          | Pendiente suave   |





## PROGRESIÓN PRINCIPIANTE SNOWBOARD / METODOLOGÍA SIN CONTACTO

| Objetivos   | terreno         | Actividad   | Desarrollo   | Material apoyo   |
|---|-----------------|---|--|--|
| Introducción al equipamiento y entorno                                | Plano           | Explicación detallando características del equipamiento. Entregar normas de seguridad | Nociones del entorno y nieve. Partes del snowboard, normas de seguridad  | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo            |
| Determinar pie delantero/ Postura base                                | Plano           | Adquisición de posición base  | Actividades y demostraciones de postura base   | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo            |
| Levantarse  | Plano           | Poner y sacar la tabla, pararse de dedos y talones.                                   | Demostración y practica , ponerse de pie sobre dedos y talones solo  | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo            |
| Independencia caminar, con un pie en la tabla (concepto sin contacto) | Plano           | Explicación detallando funcionamiento, caminar, girar, derrapar. (con 1 pie)          | Explicación del funcionamiento demostrando y practicando   | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo            |
| Actividades preparatorias   | Pendiente suave | Ejercicios con un pie (one foot).   | Desarrollo de habilidades , subir pendiente, ponerse de pie (dedos y talones) adquisición postura base, nociones canteo para mantenerse frenado. | Alfombra antideslizante indicando distanciamiento y puntos de trabajo, Bastidor. |
| Deslizamiento rectilíneo  | Pendiente suave | Deslizar bajando la pendiente, realizando leves cambios de dirección. (con 1 pie)     | Deslizamiento rectilíneo   | Alfombra de frenada o contrapendiente.   |
| Levantarse con 2 pies en la tabla                                     | Pendiente suave | Ponerse de pie con ambos pies en la tabla (sobre canto de dedos y talones)            | Ponerse de pie logrando el control de frenado mediante el uso de los talones   | Pendiente suave y Bastidor.  |
| Derrapajes  | Pendiente suave | Derrapajes y actividades para control de velocidad y dirección.                       | Diferentes derrapajes y actividades hasta lograr aplanado de tabla.  | Pendiente suave y Bastidor.  |
| Viraje de base  | Pendiente suave | Deslizar controlando velocidad a través del diseño de las curvas                      | Lograr primeros cambios de canto   | Pendiente suave, Bastidor.   |

