



# PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

Como departamento de Educación Física SJVA, trabajamos en un protocolo para retomar la actividad física en el Colegio, tanto en clases sistemáticas como en los entrenamientos de las distintas selecciones.



Para esto es necesario aclarar algunos conceptos que tienen relación con la práctica deportiva y la minimización de riesgos de contagio de Coronavirus.

Así como existen diversos protocolos para evitar la propagación del COVID-19, existen aspectos distintivos cuando realizamos ejercicio y que son necesarios tener claros antes de retomar estas actividades. Estas recomendaciones fueron realizadas por el Ministerio del Deporte en conjunto con el Ministerio de Salud y otras entidades deportivas.



# PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

## Concepto de Distancia Deportiva

Según estudios de simulación (Blocken y cols. 2020) en la propagación de gotas de peso específico en los cuales el Coronavirus se desplaza, muestra que la distancia mínima en línea recta en condiciones climáticas ideales son 5 metros y a mayores velocidades es hasta 20 metros (bicicleta a x km/hr). Por lo tanto, se plantea que la distancia deportiva, debe ser de al menos, 5 metros en ejercicios moderados y 10 metros en ejercicios intensos de rápidos desplazamientos. Esta distancia debe contemplar el espacio, en todas las direcciones en que se desplaza el atleta.

## Uso de espacios abiertos o cerrados

Se recomienda no limitar la actividad física o deporte mediante los conceptos de espacios abiertos (patios, canchas) o cerrados (gimnasios) sino más bien atenerse a los conceptos de la distancia física y deportiva.

## Normas retorno seguro básicas a la actividad física y deportes

Las siguientes normas son las que la autoridad sanitaria ha difundido por todos los medios, y otras que responden a evidencia científica disponible recientemente y, por lo tanto, deben ser respetadas por todos, estudiantes, padres, tutores, profesores, administrativos, personal de aseo y otros en relación a establecimientos educacionales o instituciones deportivas:

- Lavado de manos frecuente (al inicio y término del entrenamiento, además al tener contacto con superficies o elementos posiblemente contaminados) por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel. Se aconseja usar alcohol gel máximo 3 veces entre lavado de manos con agua y jabón.
- Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).
- Mantener “distancia física”.
- No realizar saludo de mano, beso y abrazo.
- Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos posteriormente.



# PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

## Normas retorno seguro básicas a la actividad física y deportes

- Mantener distancia deportiva mínima de 5 metros con otras personas durante el ejercicio físico moderado (en el lugar y en trote, por ejemplo) y 10 metros para ejercicios de rápidos desplazamientos.
- Limpiar superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que el virus tiene un tiempo variable de supervivencia en ellas.
- No se compartirá implementos.
- No compartir alimentos ni líquidos. Cada estudiante debe llevar su propia botella llenas desde la casa.
- Uso de mascarilla hasta el comienzo de la actividad física.
- **En caso de síntomas sugerentes de COVID-19, posibles contactos con caso sospechoso o confirmados de COVID 19, o cualquier duda, dar aviso al colegio (revisar síntomas en documento disponible en página web "Protocolo Regreso a Clases Presenciales SJVA").**

## Etapas de retorno deporte SJVA

- Etapa 1: Clases de Educación física en horario de clases.
- Etapa 2: Entrenamientos de selecciones deportivas. Fecha por confirmar.
  - Atletismo: 5° a IV medio
  - Gimnasia Artística: 5° a IV medio
  - Vóleybol: I a IV medio



# PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

## RETORNO SEGURO CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SELECCIONES DEPORTIVAS

### I. Condiciones dispuestas antes de la actividad

1. Demarcación de espacios para uso individual, respetando distanciamiento deportivo.
2. Espacios e implementos previamente sanitizados para uso individual. De igual manera, se evitará el uso de materiales.
3. Entrada y salida única al recinto de entrenamiento.
4. Se resguardará la buena ventilación en caso de utilizar el gimnasio.
5. A cada estudiante se le habilitará un espacio previamente sanitizado y distanciado de otro alumno(a) para dejar sus pertenencias.
6. Habrá alcohol gel a disposición de estudiantes y profesores. De igual forma se recomienda que cada persona tenga su propio alcohol gel.
7. Se dispondrá de un basurero único para mascarillas.
8. Uso obligatorio de mascarillas de los estudiantes hasta el comienzo de la clase o entrenamiento.
9. Uso obligatorio de mascarilla y protector facial de profesores a cargo de las clases.
10. Cada estudiantes debe:
  - Ir con ropa deportiva desde la casa, en el colegio no se podrá cambiar.
  - Llevar dos mascarillas.
  - Tener una bolsa tipo ziploc para dejar mascarilla.
  - Llevar botella con agua para hidratarse durante la actividad.
  - Llevar Alcohol Gel.



# PLAN RETORNO DEPORTE SJVA

## 2. Condiciones durante la actividad

1. Cumplimiento de normas de retorno seguro SJVA.
2. Cada estudiantes y/o deportista tendrá un implementos de uso individual, en caso de utilizar.
3. Uso obligatorio de mascarilla hasta el momento del inicio de las actividades.
4. Dejar mascarilla en una bolsa, tipo ziploc, mientras se realiza el ejercicio.
5. No se realizarán ejercicios con interacción física entre los/as estudiantes.
6. La clase tendrá una duración de 50 minutos.

## 3. Condiciones al finalizar la actividad

1. Lavado de manos o uso de alcohol gel y postura **inmediata** de mascarilla.
2. Hidratación con botella individual.
3. Prohibido uso de camarines.
4. Todos los espacios, implementos y superficies donde dejaron sus pertenencias serán nuevamente higienizadas.