



GUÍA TÉCNICA COPA CHILE CX VALDIVIA

El club federado Ciclismo Rio Cruces tiene el agrado de invitar a participar a todos los deportistas a la segunda fecha de Copa Chile de CX.

1.- ANTECEDENTES GENERALES:

Fecha: 9 de Julio 2022
Lugar de la competencia: Valdivia, Región de Los Ríos
Organiza: Club Rio Cruces Valdivia
Director de carrera : Pedro Vergara Langenbach +569 67607715

2.- CATEGORÍAS CX CICLO CROSS:

Según año calendario 2022 (fecha nacimiento)

Largada Masculina A 55 minutos más un giro

Largada Masculina B 45 minutos más un giro

Largada Femenina A 40 minutos más un giro

Largada Femenina B 30 minutos más un giro

Largada Open 35 minutos más un giro

CATEGORÍAS XCC SHORT TRACK:

Largada Masculina Open

Largada Femenina Open



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



3.- PARTICIPANTES:

Podrán participar ciclistas de todos los géneros, etnias y nacionalidades-

4.- INSCRIPCIONES:

Inscripción a través de la página de <http://www.guca.cl/>:

- 20.000 pesos CX Ciclo Cross.
- 10.000 pesos XCC Short Track.

PLAZO IRREVOCABLE Y SIN EXCEPCIONES: Viernes 8 de Julio de 2022 a las 23:00 horas

5.- REGULACIÓN DEL EVENTO

El control y regulación del Campeonato estará a cargo de los jueces que serán convocados por la organización de esta liga.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



6.- SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Se premiará por llegada a cada largada otorgando los siguientes puntos por cada fecha

1er lugar 20 puntos

2do Lugar 15 puntos

3er lugar 10 puntos

4to lugar 8 puntos

5to lugar 7 puntos

6to lugar 6 puntos

7mo lugar 5 puntos

8vo lugar 4 puntos

9no lugar 3 puntos

10mo 2 puntos

Además se otorgarán 2 puntos por largar y 4 puntos por terminar cada carrera.

Esto dará pie a la clasificación general de la liga la que se premiará al término de la última fecha.





7.- VESTIMENTA Y EQUIPAMIENTO

La indumentaria será de acuerdo con el artículo 1.3.026 al 1.3.034, del reglamento internacional de la UCI, el uso del casco y de la placa de la bicicleta será obligatorio para entrenamientos y competencia.





8.- NÚMERO DE PARTICIPANTES POR PRUEBA POR CLUB

No hay restricciones de participantes por prueba para los clubes

9.- OFICINA DE PERMANENCIA:

La oficina de permanencia será de preferencia en un espacio abierto en el mismo Parque Saval en la meta del circuito, ahí será la permanencia del personal de la organización, donde se realizará la entrega de números de competencia, suministrará información general.

10.- LUGAR DEL EVENTO:

Parque Saval a 3,4 kilómetros de la plaza de Armas de Valdivia.

Es un circuito de 2.5 kms. de longitud, a una altimetría de 95 aprox el giro.

Sector de partida y meta, se demarcará un lugar para la instalación de toldos para los teams, stand de alimentación, mecánica, etc. (SECTOR CANCHA DE RUGBY)

11.- SERVICIOS EN EL LAYOUT PARA LOS CORREDORES

- Baños
- Mecánica y venta de productos de ciclismo.
- Venta de Gel, Multivitamínico, Bebidas isotónicas, etc.,
- Venta de alimentación.
- Estacionamiento para autos en el mismo Parque Saval

12.- PANEL DE COMISARIOS

Comisarios nominados CNC: **Por definir**



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



13.- PATROCINIOS E INSTITUCIONES COLABORADORAS



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



14.- INFORMACIÓN GENERAL DE LA SEDE:

Valdivia es la capital de la XIV Región de los Ríos. Se ubica en la confluencia de los ríos Valdivia, Calle Calle, Cau Cau y río Cruces, además de limitar al oeste con el Océano Pacífico.

El clima de la zona es oceánico, con presencia de exuberante vegetación que es conocida como bosque valdiviano. Las precipitaciones son abundantes y con mayor frecuencia durante los meses de invierno: mayo, junio y julio.

Es una ciudad bella, similar a una “Venecia” por la gran cantidad de canales que la cruzan. Cuenta con una Feria Fluvial y el Paseo Costanera, frente al río Calle Calle, donde observar la artesanía y la gastronomía de la zona. El Museo Municipal es otra atracción del centro, por su arquitectura y su dinámico comercio.

Valdivia es una zona turística, especialmente en verano, donde se realizan entretenidas actividades como la Semana Valdiviana. Entre sus atractivos encontramos gran cantidad de áreas naturales como el Parque Oncol, y la comuna de Corral que cuenta con el



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



balneario de Niebla, famoso por la presencia de fuertes y castillos españoles, construidos en la época colonial.

Cuenta además con una cultura particular, de variadas tradiciones y una identidad arraigada, que corresponde a una mezcla de costumbres mapuches con una gran influencia europea por los inmigrantes españoles y alemanes que se establecieron en la zona. Por esto, es considerada una ciudad bohemia, con una gran oferta de lugares y panoramas para disfrutar de la vida nocturna.

Otra de sus tradiciones es la producción de cervezas artesanales, como la que es elaborada en la fábrica Bundor, que ofrece un restaurant donde degustar diferentes tipos de sabores y gastronomía típica de la zona.

La ciudad cuenta con la renombrada Universidad Austral de Chile, que a su vez posee varios museos, como son el Museo Histórico y Antropológico Maurice van de Maele y el Museo de Arte Contemporáneo de Valdivia. Además de esto, en la ciudad existe el Museo y Archivo Valdivia 1960, Terremoto y Tsunami; donde se explica la naturaleza de estos fenómenos naturales y existen registros que ilustran los efectos del evento que tuvo lugar en la zona durante ese año.

Por sus características geográficas, su bosque lluvioso y hermosos paisajes Valdivia se a transformado en epicentro nacional, latinoamericano y mundial del mountain bike, destacando la disciplina del Enduro.





15.- CÓMO LLEGAR

DESDE SANTIAGO

Terminal de buses Sur. Av. Libertador Bernardo O`Higgins 3850

Dependiendo de la empresa, hay itinerarios con viajes de aprox. 10-11 horas desde Santiago.

Recomendamos viajar de noche.

Dentro de las empresas están:

www.transantin.cl

www.etm.cl

www.turbus.cl

www.busescruzdelsur.cl

www.jac.cl

Más opciones en:

<https://www.recorrido.cl/es>



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



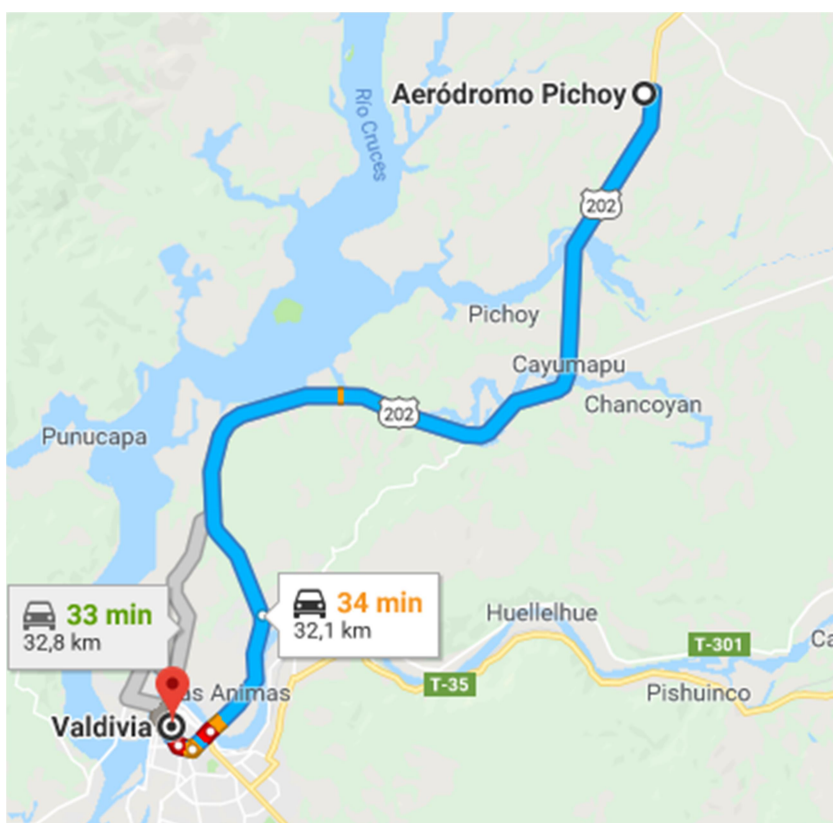
DESDE SANTIAGO EN VEHÍCULO PARTICULAR.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



DESDE EL AEROPUERTO MÁS CERCANO.



Aeródromo Pichoy Valdivia con un vuelo desde Santiago de 1 hora aproximadamente, el aeropuerto está ubicado a 32,1 km del centro de Valdivia.

Aerolíneas:

<https://jetsmart.com/cl/es/>

www.latam.com

www.skyairline.com



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



HOSPEDAJES

Siendo una ciudad turística y universitaria, la carta hotelera es amplia y para todos los precios.

Podemos encontrar cabañas, hostales y hoteles para todos los bolsillos.

Para ver los detalles recomendamos visitar:

<http://www.valdivia-chile.com>

CENTROS DE SALUD

Hospital Clínico Regional Valdivia

Es el Hospital Regional. Cuenta con Servicio de Urgencia, Unidad Paciente Crítico, radiología y todo lo necesario por parte de un centro de atención primario de salud

<http://www.hbvaldivia.cl/>

Simpson # 850

Clínica Alemana Valdivia

Clínica perteneciente a la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia. De carácter privado, cuenta con Servicio de Urgencia, Unidad Paciente Crítico, radiología y todo lo necesario en un centro de salud de alta complejidad. Especialistas y subespecialista (Ej. Traumatólogo) de llamado las 24 horas en caso de ser requerido.

Beauchef #765



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



16.- CRONOGRAMA

COPA CHILE INTERNACIONAL #1 UCI Clase 1 XCO Circuito Valdivia

Sabado 9 de Julio 2022

Entrega placas antes de cada largada

10:00 – 11:00 Largada XCC

Open Damas y Varones

11:00 – 12:15 Largada 1 CX

Femenina A y B

12:30 – 13:45 Largada 2 CX

Masculina A y B

17.- SOBRE LAS BICICLETAS

Para las categorías A y B se exigirá bicicleta con manubrio Drop de máximo 50 cm de ancho y Frenos funcionales.

Adicionalmente para la categoría A se exigirá neumático 33c nominal (indicado en el borde del neumático)

Para la categoría Open se limitarán solo las bicicletas con asistencia eléctrica.

18.- SOBRE LOS OBSTACULOS

Se entenderá por obstáculo cualquier porción del recorrido en la cual los corredores puedan verse obligados a descender de su bicicleta.

Los tramos de salida y de llegada a meta deben estar libres de obstáculos y encontrarse idealmente dentro de 100 metros rectos de terreno regular con buen agarre de cubiertas. Además, deberán poseer un ancho ideal de entre 5 a 6 metros.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



Los circuitos deberán contar con al menos 3 obstáculos sean artificiales o naturales.

La longitud máxima de un obstáculo es de 80 metros. La altura máxima de un obstáculo artificial o natural es de 35 centímetros. La longitud total de la suma de los obstáculos no debe superar el 10% de la longitud total del circuito.

Las escaleras en descenso se encuentran prohibidas. Los peldaños en descenso no deben superar los 15 cm de profundidad y de ser necesario, debido a su difícil visualización, deberán estar claramente indicados.

Todo circuito deberá contar con una sección de tablonos que consiste en dos tablonos colocados a un mínimo de 4 metros y un máximo de 6 metros de distancia entre sí. Los tablonos deben ser macizos en toda su altura, sin bordes cortantes o afilados y no ser metálicos. Deben tener una **altura máxima de 35 centímetros** e idealmente ser del ancho del circuito.

La sección de tablonos debe ser ubicada en un terreno que no sea anormalmente resbaladizo. En el caso de que en el circuito se incluya algún puente, pasarela o peralte por el que pasen los corredores, este obstáculo deberá tener una anchura mínima de 3 metros y contar con una barrera de protección a ambos lados. Si la estructura fuese de madera o algún material resbaloso deberá estar recubierto por material antideslizante.

Los obstáculos de un circuito de ciclocross deben ser los mismos para las pruebas de hombres y de mujeres.





19.- PROTOCOLO SANITARIO (COVID-19)

PROTOCOLO COVID 19 PARA LA PRACTICA DE CICLISMO

El presente documento tiene como finalidad realizar una práctica segura de la actividad ciclística y disminuir el riesgo de contagio por COVID 19, el que debe ser aplicado y respetado por todos quienes ingresen a los recintos deportivos incluyendo atletas, practicantes y trabajadores

La lista de medidas de mitigación recomendadas cubre una amplia gama de temas, incluyendo la prevención del riesgo de transmisión de persona a persona, preparación y respuesta ante emergencias, planes y coordinación de los diferentes actores relacionados con el control de riesgos y transmisión, para combatir y prevenir el COVID-19.

Las acciones concretas para implementar para una óptima organización de las competencias deben ser consideradas de acuerdo con las regulaciones sanitarias nacionales vigentes en el momento de la competición **acorde a la fase de la pandemia a nivel local**, cumpliendo todos los requerimientos exigidos por las autoridades sanitarias y comunales.

Exigencias generales en fase 4

Solo se exigirá pase de movilidad a los participantes del evento, si no lo posee deberá tener un PCR 72 horas antes del evento para hacer ingreso al recinto. Cada pase será revisado en la entrada del recinto. El aforo máximo en el recinto abierto o aire libre será de 1.000 personas todos con su pase de Movilidad. Podrán hacer uso de todo el recinto y áreas habilitadas por el organizador siempre respetando el uso de mascarillas y medidas de distanciamiento.

Exigencias generales en fase 3

Solo se exigirá pase de movilidad a los participantes del evento, si no lo posee deberá tener un PCR 72 horas antes del evento para hacer ingreso al recinto. Cada pase será revisado en la entrada del recinto. El aforo máximo en el recinto abierto o aire libre será de 250 personas todos con su pase de Movilidad. Podrán hacer uso de todo el recinto y áreas habilitadas por el organizador siempre respetando el uso de mascarillas y medidas de distanciamiento.

Aspectos Generales Pre-Evento Fase 1 y 2.

Se debe determinar en qué fase del plan “Paso a paso” se encontrará la comuna en que se realizará el evento, para de esta forma dar cumplimiento a todos los requerimientos de la autoridad local.





De igual forma se debe advertir a todos los concurrentes de que se debe realizar y a dónde acudir en caso de presentar algún síntoma de riesgo de COVID 19.

Al momento de la inscripción de cada deportista se hará una ficha previa que permita el seguimiento de contacto y la trazabilidad de estos en caso de ser necesario.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



Antes del evento

Se realizará una encuesta de síntomas relacionadas con el COVID-19 la cual debe ser respondida por cada corredor 5 a 2 días antes de la carrera, la cual se corroborará por parte de la organización un día antes de la carrera. No podrá entrar nadie al recinto deportivo que no haya respondido el cuestionario previo. **(para fase 1 y 2)**

Para fase 3 y 4 No podrá entrar nadie al recinto sin su pase de Movilidad. En cualquier otra condición nueva solo se podrá exigir pase de movilidad.

Coordinación con autoridades de salud local para conocimiento del evento y preparación en caso de accidentes o manejo de casos sospechosos de COVID 19.

En el recinto deportivo se adecuarán vías exclusivas para entrada y salida de corredores, personal adscrito, jueces y organizadores.

Se permitirá aforo del recinto de acuerdo con la normativa de la fase comunal. Solo se permitirá el ingreso a corredores, 1 acompañante encargado de la logística del corredor y organizadores del evento. El evento se realizará sin público que no esté autorizado previamente por la organización en fase 1 y 2. En fase 3 y 4 se permite público de acuerdo las condiciones sanitarias que permitan un nuevo aforo.

Estará prohibido el uso de camarines y duchas en el recinto deportivo.

Se asegurará el uso permanente de mascarilla en todo el lugar de competencia a excepción de los ciclistas en el momento de la carrera.

Se asegurará el mantenimiento del distanciamiento social y la ubicación de lugares indicados para zonas de mecánica y abastecimiento, los cuales deben estar demarcados a más de 1,5 metros de distancia.

La disposición, cuidado y limpieza de servicios higiénicos será con resguardo permanente por personal exclusivo para tal fin.

La organización del evento debe asegurar el correcto cumplimiento de todas las normativas antes dispuesta, así como la disposición de insumos para la sanitización personal y de elementos dentro de la carrera y la cantidad suficiente de dispensarios de desperdicios y basura.

Durante el evento

Se dispondrá de personal sanitario que controlará el ingreso de los participantes del evento mediante control de síntomas y temperatura antes del evento. Además, se dispondrá de alcohol gel y mascarillas en la entrada del evento.





La organización destinará personal de seguridad que deberá velar por el correcto cumplimiento de las normas establecidas en relación con el uso de las mascarillas, distanciamiento social y respeto a la demarcación previa.

Al momento de la largada se definirá espacios específicos para cada corredor. Se limitará el acceso a todo el personal que o sea indispensable en el lugar de largada y llegada.

La premiación se hará solo con los ganadores de cada categoría apenas se termine cada carrera, manteniendo todas las medidas de seguridad y distanciamiento social.

Después del evento

La organización deberá velar por el cumplimiento de todas las medidas de seguridad para el momento de la premiación y la salida de los deportistas.

La organización realizará control de síntomas mediante seguimiento de los deportistas hasta una semana post evento.

En el caso de encontrar alguna persona sospechosa de COVID 19 durante cualquier fase del evento, la organización deberá informar la alerta inmediata a las autoridades sanitarias locales y deberá resguardar la coordinación y traslado del caso sospechoso a donde corresponda.

Con el fin de lograr un adecuado cumplimiento del Protocolo antes descrito, a nivel operacional se seguirán todas las recomendaciones indicadas por el MINSAL en relación con el documento **“RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DEL CICLISMO”** (El cual se adjunta como parte de este documento)





RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DEL CICLISMO

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 símil 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 N°341, 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.





Aspectos Reglamentarios

Paso

1

Cuarentena

10. Actividad física y deporte

- En espacios **públicos abiertos**: en la banda horaria Elige Vivir Sano y a toda hora quienes tengan **Pase de Movilidad o Permiso de Desplazamiento**. Deporte individual o grupal de **máximo 5 personas**.
- En recintos **deportivos**: solo en espacios abiertos, deporte individual o grupal de **máximo 5 personas y con Pase de Movilidad, de acuerdo a protocolo Minsal y Mindep..**

Paso

2

Transición

10. Actividad física y deporte

- En espacios públicos abiertos o espacios abiertos de recintos deportivos (solo de lunes a viernes): **Deporte individual o grupal de máximo 10 personas**.
- En espacios cerrados (solo de lunes a viernes): solo con Pase de Movilidad **deporte individual o grupal de máximo 5 personas**. Requiere cumplir el estándar de ventilación.
- Sábados, domingos y feriados aplica las normas de cuarentena.

Paso

3

Preparación

10. Actividad física y deporte

- Permitidas **todos los días**, cumpliendo con los siguientes requisitos
- Espacio cerrado: **máximo 25 personas y 100 personas** si todos los asistentes tienen Pase de Movilidad. Requiere cumplir el estándar de ventilación
- Espacio abierto o aire libre: **máximo 100 personas y 200 personas** si todos los asistentes tienen Pase de Movilidad

Paso

4

Apertura





10. Actividad física y deporte

- Permitidas **todos los días**, cumpliendo con los siguientes requisitos
- Espacio cerrado: **máximo 100 personas y 250 personas** si todos los asistentes tienen Pase de Movilidad. Requiere cumplir el estándar de ventilación
- Espacio abierto o aire libre: **máximo 250 personas y 1.000 personas** si todos los asistentes tienen Pase de Movilidad





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

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



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@gmail.com