



## Guía Técnica Campeonato Nacional de XCM 2021

La Federación Nacional de Ciclismo de Chile y el Club deportivo MTB Angol, tiene el agrado de invitar a participar a todos los deportistas federados al Campeonato Nacional de XCM, con el patrocinio de la “Ilustre Municipalidad de Angol” Y empresas CMPC, a realizarse el día 12 de diciembre del 2021.

### - Introducción.

*El Campeonato nacional de XCM es la última fecha de Maratón del año y se inserta tanto en el calendario de la Federación Nacional de Ciclismo de Chile, Fedenacich, para elegir al Campeón Nacional en sus diferentes categorías y para optar a puntos en el ranking Nacional de la especialidad. La inscripción al Campeonato Nacional de XCM es exclusiva para los ciclistas federados y no tiene costo.*

Para efectos de fomentar la actividad física y el desarrollo de deporte competitivo, se realizará una carrera con categoría Open, que usará la misma ruta del campeonato nacional, la cual tendrá un costo de inscripción general.

ANGOL es Capital de la Provincia de Malleco y es parte de la Región de la Araucanía. Se ubica al noroeste de región en los pies de la Cordillera de Nahuelbuta. Cercano a esta ciudad, se encuentran varias de las grandes ciudades del sur de Chile: Concepción (150 km), Temuco (160 Km), Chillán (130 Km) y los Ángeles (60 Km), y a 540 Km de Santiago, Capital de Chile.

Por sus características geográficas montañosas, y clima templado lluvioso, Angol es un lugar ideal para la práctica del MountainBike. Se encuentra rodeado de verdes montañas cubiertas de vegetación, entre coníferas y bosque nativo, lo cual le da un especial encanto. El lugar donde se emplaza la ruta es en bosques de empresas CMPC y predios particulares de la zona. El sector Meta se ubica a solo 10 minutos del centro de la ciudad, en dirección hacia el Parque Nacional Nahuelbuta. En dicho recinto, está proyectado habilitarse el más grande BikePark de la zona, auspiciado por Empresas CMPC.

En el sector Meta estará habilitado un sector de estacionamientos, sector para carpas de clubes federados y sector de baños. Todo custodiado por seguridad privada y estrictas medidas sanitarias contempladas en el Protocolo COVID de la FEDENACICH.

La ruta del Campeonato Nacional de XCM será de aproximadamente 42km con una altimetría acumulada de 1800mts. Según la categoría se dará un máximo de dos giros a la ruta programada.

La ruta de la categoría Open será de aproximadamente 30km con una altimetría acumulada de 1350mts.

La carrera constará de 3 puntos de abastecimiento de agua y fruta, personal de rescate, ambulancias y vehículos de rescate para ciclistas que no puedan seguir en carrera.

Fecha	12 de diciembre de 2021
Lugar	Angol, IX Región de la Araucanía
Organiza	Club MountainBike Angol
Contacto	cdmtbangol@gmail.com
Teléfono	+56957842225
Facebook	Facebook./cdmtbangol

**-. Categorías convocadas.**

#### **VARONES**

##### **Categorías Principales con Licencia de Federación año 2021**

<b>CADETES</b>	<b>15 a 16 años</b>
<b>JUNIOR UCI</b>	<b>17 Y 18 años</b>
<b>SUB 23 UCI</b>	<b>19 a 22 años</b>
<b>Elite UCI</b>	<b>23 años en adelante</b>
<b>Amateur.....</b>	<b>23 a 29 años</b>
<b>Amateur A1</b>	<b>30 a 34 años</b>
<b>Master A2</b>	<b>35 a 39 años</b>
<b>Master B1</b>	<b>40 a 44 años</b>
<b>Master B2</b>	<b>45 a 49 años</b>
<b>Master C1</b>	<b>50 a 54 años</b>
<b>Master C2</b>	<b>55 a 59 años</b>
<b>Master D</b>	<b>+60</b>

**Novicios.....19 años y más (que no hayan corrido un campeonato nacional anteriormente)**

#### **DAMAS**

##### **Categorías Principales con Licencia de Federación año 2021**

<b>CADETES</b>	<b>15 a 16 años</b>
<b>JUNIOR UCI</b>	<b>17 Y 18 años</b>
<b>SUB 23 UCI</b>	<b>19 a 22 años</b>
<b>Elite UCI</b>	<b>23 años en adelante</b>

**Amateur.....23 a 29 años**

**Master A        30 a 39 años**

**Master B        40 a 49 años**

**Master C        50 a 59 años**

**Master D.....60 en adelante**

**Novicios.....Mayores de 18 años (Que no hayan corrido antes un campeonato Nacional)**

### **Campeonato Nacional**

#### **Categoría Open**

**Categoría 18 a 34 años, Hombre y Mujeres**

**Categoría 35 a 49 años, Hombres y Mujeres**

**Categoría 50 y mas años, Hombres y Mujeres**

#### **-. Licencias:**

Para todas las categorías, todo ciclista deberá poseer licencia UCI 2021.

Para las categorías Open no será requisito la licencia, sin embargo, no puntuarán para ranking Nacional ni sus ganadores serán campeones nacionales.

#### **Inscripciones**

Inscripción:

Campeonato Nacional XCM

Sin costo

Categorías Open

\$20.000 CLP

Medio:

**Pago online a través de <https://www.guca.cl>**

Datos solicitados:

Nombre completo. Fecha de Nacimiento. Categoría.

Código UCI.

RUT.

Team/Club.

Teléfono.

Teléfono de emergencia.

Plazo:

Hasta el Martes 07 de diciembre a 23:59 Hrs.

Consultas: [cdmtbangol@gmail.com](mailto:cdmtbangol@gmail.com) +56957842225

#### **- . Reglamento**

Se registrará con el reglamento UCI para la disciplina de MountainBike, para Marathon publicado en la página [www.uci.ch](http://www.uci.ch).

#### **- . Orden de largada.**

La misma se establecerá en función del último ranking XCM publicado a la fecha del evento.

#### **- . Ropa de competencia.**

Los deportistas deben vestir la ropa de su club, no se permitirá ropa de Selección Nacional ni de equipos extranjeros.

#### **- . Sistema de control.**

Se controlarán los tiempos de los deportistas mediante cronometraje electrónico y el CNC.

#### **- . Premiación.**

##### **Premiación a los primeros 3 lugares de cada categoría**

1° Lugar Medalla de Oro

2° Lugar Medalla de Plata

3° Lugar Medalla de Bronce

Los deportistas medallistas tienen la obligación de presentarse con su vestimenta oficial de su club .

##### **Distancias y altimetría (aproximada)**

**Categoría Open**.....30km; 1350mts

##### **Categorías Mujeres todas las**

**categorías menos elite, Varones Cadetes, Novicios, Master C1, C2, Master D**.....42Km; 1800mts

##### **Categorías Mujeres Elite; Varones Amateur, Amateur A1, Master A, Master B1, B2 y**

**Junior**.....72km; 3150mts

**Categoría Varones Elite, Sub23**.....84Km; 3600mts

#### **- . Control de dopaje**

El Club Deportivo MountainBike Angol solicitó a la Comisión Nacional Antidopaje, perteneciente al Instituto Nacional de Deportes, su presencia en el evento para los controles respectivos bajo la norma UCI, siendo posible aplicar en todas las categorías.

### **-. Ranking Nacional**

Se asignará doble puntaje para el Campeonato nacional, sumadas las tres fechas previas, Pichilemu, La Ligua, y Termas del Flaco.

Puntaje para todas las categorías en el Campeonato Nacional

1°	20pts.
2°	18 pts.
3°	16 pts.
4°	14 pts.
5°	12 pts.
6°	10 pts.
7°	8 pts.
8°	6 pts.
9°	4pts.
10°	2 pts.

El puntaje será entregado sólo a los deportistas que terminen la prueba, los deportistas que aparezcan DNS, DNF o DSQ no recibirán puntaje.

## **PROGRAMA Campeonato Nacional XCM 2021**

### **Martes 07 de diciembre:**

23:59 Cierre inscripciones.

### **Viernes 10 de diciembre:**

11:00 a 20:00 Entrega de números Tienda Rideon, ciudad de Angol.

### **Sábado 11 de diciembre:**

08:30 a 10:00 Inspección del Circuito por parte de CNC

10:00 a 16:00 Entrega de números Tienda Rideon, ciudad de Angol.

20:00 a 21:30 Congreso Técnico vía telemática

### **Domingo 12 de diciembre**

09:00 Largadas diferidas según categoría y giros

17:30 Premiación

## ALOJAMIENTOS.



Oficina de  
**Turismo**  
Municipal

### **ALOJAMIENTO CIUDAD DE ANGOL – 9º REGIÓN - CHILE**

#### **HOTELES**

##### **COMPLEJO TURÍSTICO COLINAS DE VILLA VERDE**

Km. 1 Camino Angol - Renaico

Fono: 45 2 711973

[www.colinasdevillaverde.cl](http://www.colinasdevillaverde.cl)

[hotel@colinasdevillaverde.cl](mailto:hotel@colinasdevillaverde.cl)

Hotel – Cabañas - Moteles

##### **HOTEL CLUB SOCIAL**

Caupolicán N° 498

Fono: 45 2 717593

[contacto@clubsocialangol.cl](mailto:contacto@clubsocialangol.cl)

##### **HOTEL DUHATAO**

Prat N° 420

Fono: 45 2 714320 / 9 6776 5582

[hotelduhatao@gmail.com](mailto:hotelduhatao@gmail.com)

[contacto@hotelduhatao.cl](mailto:contacto@hotelduhatao.cl)

[www.hotelduhatao.cl](http://www.hotelduhatao.cl)

##### **HOTEL MILLARAY INN EXPRESS**

Av. O'Higgins N° 1037

FONO: 45 2 711570 / 45 2712022

[consultas@millarayinn.com](mailto:consultas@millarayinn.com)

[www.millarayinn.com](http://www.millarayinn.com)

##### **HOTEL BOUTIQUE 202**

Colipi N° 222

Fono: 45 2 649030

[reservas@202hotel.cl](mailto:reservas@202hotel.cl)

**HOTEL RUIZ**

Avenida O'Higgins N° 331

Fono: 45 2 719156

Contacto: Sr. Juan Gabriel Ruiz Palma - 9 8837 5655

[hotelruiz@hotelruiz.cl](mailto:hotelruiz@hotelruiz.cl)

[www.hotelruiz.cl](http://www.hotelruiz.cl)

**HOTEL FAMILY ORCHARD BED & BREAKFAST**

Km 3 camino a Renaico Lote B - Buenos Aires

Cel. 9 79 47 6958

[hotelfamilyorchard@gmail.com](mailto:hotelfamilyorchard@gmail.com)

[www.hotelfamilyorchard.cl](http://www.hotelfamilyorchard.cl)

**CABAÑAS Y MOTELES BELLAVISTA**

Sitio 5 – B Final Colima / Km.1 Camino Parque Nacional Nahuelbuta

Fono: 45 2 713589 / 9 66279043

[contacto@motelesbellavista.cl](mailto:contacto@motelesbellavista.cl)

[motelesbellavista.cl](http://motelesbellavista.cl)

**CABAÑAS PIEDRA BLANCA**

Camino Piedra Blanca – Sector Las Acequias

9 9438 4250

[ronnie.navarrete.d@gmail.com](mailto:ronnie.navarrete.d@gmail.com)

**MOTEL NAHUEN**

Fono: 45 2 609828

Dirección Jerusalén N° 245 Angol

[nahuen.angol@gmail.com](mailto:nahuen.angol@gmail.com)



#### **HOTEL Y CABAÑAS ANGOL**

Avenida O'Higgins N° 2598  
Cé: 9 5819 4798 7  
Contacto: Sr. José Miguel Sánchez

#### **CABAÑAS CANTERAS DE DEUCO**

Km. 8 Sur de Angol - Vergara N° 501 - Angol  
Fono: 45 2 711805 - CEL: 9 9847 5321  
info@canterasdeuco.cl / ceciliaecheaiz@yahoo.es  
www.canterasdeuco.cl  
Contacto: Sra. Cecilia Echeaiz E.

#### **CABAÑAS REFUGIO EL ERMITAÑO**

Ruta Angol - Renaico Km. 4,5  
Cel: 9 5517 5297 - 9 6682 0440  
marquezbarrios.lulu@gmail.com  
Instagram: Cabanas Refugio El Ermitaño

#### **CABAÑAS BAVARO**

Km. 1,3 camino Angol - Los Ángeles  
Cel: 9 3022 8633 - 45 320 7103 - Dorka 9 4809 9320  
bavarorestaurant@gmail.com  
Contacto: Sr. Rodrigo Sáez

#### **CABAÑA LOMAS DEL ROSARIO - LETELIER PROPIEDADES SUR**

Rosedal N° 011 - Pedro Aguirre Cordero Interior  
Cel: 9 3426 8807 / 9 3426 8792  
cabanalomasdelrosario@gmail.com  
[www.cabanalomasdelrosario.cl](http://www.cabanalomasdelrosario.cl)

#### **DEPARTAMENTOS AMOBLADOS ENTRE RÍOS CIUDAD DE ANGOL.**

Completamente amoblados para arrendar para 4 a 5 personas,  
particular o empresa  
contacto: 981360824



#### **CABAÑAS CAMINO NAHUELUTA**

##### **CABAÑA EL MANZANO**

Km. 20 Angol - El Manzano  
Fono: 2 1970701 / 9 7981 4825  
Contacto: Sra. Sonia Blanca Tapia

##### **CABAÑA CORDILLERA NAHUELUTA**

Km. 21 Angol - El Manzano  
Fono: W/S +56 9 7888 3700  
Contacto: Sra. Yipy Gissi Saravia

##### **CABAÑA REFUGIO NAHUELUTA**

Km 24 Camino Angol, Vegas Blancas, Parque Nacional Nahuelbuta  
recaso@gmail.com  
info@refugionahuelbuta.cl  
<http://www.refugionahuelbuta.cl>  
Cel: 9 7669 8618  
Contacto: Sr. Rodrigo Carrasco

##### **CABAÑA NAHUELUTA**

Fono: 45 1970796 (fono rural) / 9 7876 2616  
Camino Angol - Vegas Blancas 30 Kms., 2 Kms. Bifurcación Los Toldos.  
Contacto: Sr. Ricardo Martínez Ariagada





Oficina de  
**Turismo**  
Municipal

**CABAÑA EL RINCÓN**

Angol – Vegas Blancas – Los Toldos - Parque Nacional Nahuelbuta  
9 8741 6030

Contacto: Sra. Patricia Ottone P.

**CABAÑAS LOS ROBLES DE VEGAS BLANCAS**

Km. 21 Angol – El Manzano – Vegas Blancas

Fono: 9 4565 8067

Contacto: Sra Alejandra Cuevas K.

**CABAÑA VIEJO ROBLE**

Km. 32 Camino Angol Parque Nacional Nahuelbuta

Cel. 9 9913 4777

Contacto; Sra. Etelvina Soto

**CABAÑAS ALTO LOS CORRALES**

Km. 35 Camino Parque Nacional Nahuelbuta

Cel. 9 7106 3313 / 9 9700 2640

[cabanaaltoloscrrales@gmail.com](mailto:cabanaaltoloscrrales@gmail.com)

Contacto: Sra. Cecilia Lagos jara

**CABAÑAS RUIZ**

Km. 36 Camino Angol Parque Nacional Nahuelbuta

Cel. 9 8837 5655 / 9 3006 8376

[rupaljuangabriel@gmail.com](mailto:rupaljuangabriel@gmail.com)

Contacto: Juan Gabriel Ruiz



Oficina de  
**Turismo**  
Municipal

## **HOSTALES – HOSPEDAJES Y RESIDENCIALES**

### **HOSTAL BOSTON**

sofiabunster@hotmail.com  
Contacto: Srta. Sofia Bunster  
Julio Sepúlveda N° 03  
Fono: 9 7915 6015

### **HOSTAL GINNA MEDINA**

Covadonga N° 55  
Fono: (45) 2711923 / 9 9123 8085  
virgi.mv@gmail.com  
Contacto: Sra. Gina Medina

### **HOSTAL LA CASONA ANGOL**

Alberto Larraguibel N° 168  
Fono whatsapp +56996461606 / 991859843  
lacasona168@gmail.com

### **HOSPEDAJE VALDIVIA**

Valdivia N° 138  
Fono: 9 8737 3735 - 45 2 402689  
i.sberguer@gmail.com

### **HOSPEDAJE CENTRO**

Vergara N° 273  
Fono: 45 2712323 / 9 42736405  
hospedajecentro@hotmail.com



**Oficina de  
Turismo  
Municipal**

**HOSTAL CENTRO**

Ilabaca N° 390

Fono: 45 2 715478 / 9 8217 6181

hostalcentroangol@gmail.com

**HOSTAL RANCEL**

Ilabaca N° 524

+56 443050411 / +56 9 79948379

**HOSPEDAJE ROXANNA**

Israel Roa 97 / interior

Fono 9 9802 7326

**HOSPEDAJE JUANA DIOSA ORELLANA QUIÑONES**

Avenida O'Higgins N° 2884

Fono: 45 2 714092

**HOSPEDAJE LOS RIELES**

Avenida La Paz N° 70

9 9153 5698 / 9 4033 1359

jfltco66@gmail.com

**RESIDENCIAL LA MAMI**

Los Gladiolos N° 2459 – Villa Las Hortensias

Fono: 45 2 711269 – 9 57101530

Rosa Saravia Ovalle

## **PROTOCOLO COVID 19 PARA LA REALIZACIÓN DE COMPETENCIAS**

El presente documento tiene como finalidad realizar una práctica segura de la actividad ciclista 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.

### **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. 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. 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:

- o Lavado frecuente de manos.

- o Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.

- o 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)).

- o Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.

- o Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.

- o No compartir artículos de higiene ni de alimentación.

- o Evitar saludar con la mano o dar besos. o Mantener ambientes limpios y ventilados.

- o Estar alerta a los síntomas por COVID-19.

- o 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 registrarse 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.



## 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