



## GUÍA TÉCNICA COPA GLORIAS NAVALES TUMBES 2022 CLASE XCO - TALCAHUANO

El club Mountain Bike Naval tiene el agrado de invitar a participar a todos los deportistas a la segunda versión de la Copa XCO Tumbes 2022.

### 1.- ANTECEDENTES GENERALES:

Fecha	: 22 de Mayo 2022
Lugar de la competencia	: Club Naval de Campo Tumbes, Región del Biobío.
Organiza	: Club Mountain Bike Naval
Director de carrera	: T1 AB Sergio Yañez Saavedra, +56 9 91292631

### 2.- CATEGORÍAS:

Según año calendario 2022 (fecha nacimiento)

#### XCO

Infantil Varones y Damas	2010 - 2011 (11 – 12 años)
Juvenil Varones y Damas	2008 - 2009 (13 – 14 años)
Cadetes Varones y Damas	2006 - 2007 (15 – 16 años)
Junior Varones y Damas	2004 - 2005 (17 – 18 años)
Sub23 Varones y Damas	2000 - 2003 (19 – 22 años)
Elite Varones y Damas	1999 y ant. (23 y más años)
Master A Damas	1983 - 1992 (30 – 39 años)
Master B Damas	1973 - 1982 (40 – 49 años)
Master C y D Damas	1963 y ant. (50 y más años)
Amateur Varones y Damas	1988 - 2003 (19 – 34 años)
Master A Varones	1983 - 1987 (35 – 39 años)
Master B1 Varones	1978 - 1982 (40 – 44 años)
Master B2 Varones	1973 - 1977 (45 – 49 años)
Master C1 Varones	1968 - 1972 (50 – 54 años)
Master C2 Varones	1963 - 1967 (55 – 59 años)
Master D Varones	1958 y anteriores. (60 y mas años)
Novicios Varones y Damas	2002 y anteriores.

#### KIDS

Balance Mini	2020 y 2021 (1 – 2 años)
Balance Pro	2018 y 2019 (3 – 4 años)
Bicicletas Mini	2017 y 2018 (4 – 5 años)
Bicicletas Intermedio	2014 y 2016 (6 – 8 años)
Bicicletas Pro	2012 y 2014 (8 – 10 años)

**Notas:**

- Edades cumplidas hasta el 31 de dic del año en curso.
- Para efectos de la premiación, Las categorías sub-23 y elites, competirán en un solo grupo "Elite" con una sola clasificación unificada.

**3.- PARTICIPANTES:**

Todo ciclista debera presentar su carnet de identidad el cual debe presentarse al comisario de carrera en el momento de oficializar su inscripción y retirar sus números de competencia. Reconocimiento de carácter obligatorio.

Los corredores menores de 17 años deberán de presentarse con uno de sus padres o tutor al momento de retirar la placa de competencia, firmar una autorización para competir.

No podrá participar ningún ciclista que se encuentre con sanción o suspensión por infracción al código mundial de antidopaje.

**4.- INSCRIPCIONES:**

Inscripción a través de la página de Guca.cl , **Link:** [https://guca.cl/att\\_tickets/public/e/248/copa-naval-xco-tumbes-2022](https://guca.cl/att_tickets/public/e/248/copa-naval-xco-tumbes-2022)

- Preventa 1 : 04 de abril al 22 de abril. \$15.000 + Comisión. -
- Preventa 2 : 23 de abril al 19 de mayo. \$20.000 + Comisión. -
- Kids : 27 de abril al 19 de mayo. \$10.000 + Comisión. -
- Oferta Equipos : 02 de mayo al 19 mayo. \$15.000 + Comisión. -

**PLAZO IRREVOCABLE Y SIN EXCEPCIONES:** jueves 19 de mayo 2022 a las 23:59 hrs (No abra inscripciones en pista).

**5.- REGLAMENTO:**

Copa XCO Tumbes 2022, se regirá por el reglamento y el baremo de las sanciones de la UCI, para la disciplina de Mountain bike, publicado en la página [www.uci.ch](http://www.uci.ch).

Los comisarios de la carrera se reservarán el derecho de la aplicación o no de la regla del 80%, y donde el corredor que este rodando más lento que el 80% del tiempo del líder, será retirado de la competencia.

## **6.- PREMIACIÓN:**

Todas categorías serán premiadas de la siguiente manera:

- 1° Lugar Medalla de Oro
- 2° Lugar Medalla de Plata
- 3° Lugar Medalla de Bronce

Además, contará con premios en dinero para los ganadores de la General.

Para las categorías Kids, se dará medalla de participación a todos los participantes.

Los deportistas medallistas tienen la obligación de presentarse con su vestimenta oficial de CICLISTA DE SU CLUB a la ceremonia de premiación, la cual se realizará en la zona de meta y el 1er Lugar de cada categoría deberá subir al pódium con su bicicleta.

## **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.

Los campeones nacionales XCO 2021 deben presentarse con su indumentaria correspondiente en competencia, es decir su camiseta de campeón de la modalidad y categoría.

Para las categorías Kids, será obligatorio sólo el uso de casco.

## **8.- PUNTUACIÓN UCI:**

Este Copa no generará puntuación UCI.

## **9.- CONTROL DE DOPAJE:**

No existirá control de dopaje en la competencia.

## **10.- OFICINA DE PERMANENCIA:**

La oficina de permanencia será en el sector de partida del circuito, ubicado en la cancha de golf del Club de Campo Tumbes, ahí será la permanencia del personal de la organización, donde se realizará la entrega de números de competencia y se entregará información general. Si existen cambios en cuanto a la oficina de permanencia se informará a través de las redes sociales de la Copa XCO Tumbes 2022.

## **11.- LUGAR DEL EVENTO:**

Club Naval de Campo Tumbes está ubicado en la Península de Tumbes, comuna de Talcahuano, a 2,5 kilómetro de la plaza de Armas.

Es un circuito de 3,7 km. de longitud, a una altimetría de 110 aprox. el giro. La cantidad de giros será determinada por el Comisario y será comunicada en el congreso técnico, donde el tiempo de carrera de las categorías Junior estará entre 1:15 y 1:30 horas y las elites entre 1.30 y 1:45 horas.

Sector de partida y meta, se demarcará un lugar para la instalación de toldos para los teams, stand de alimentación, mecánica, punto de abastecimiento, etc. (Sector Costado Cancha de Golf).

Para determinar la ubicación de los toldos de team estos deberán solicitarlo con fecha y hora tope hasta el jueves 19 de mayo a las 21:59 hrs, al correo electrónico [xcotumbes2022@gmail.com](mailto:xcotumbes2022@gmail.com).

#### **12.- LINEA DE SALIDA Y LLAMADO DE CORREDORES.**

En la reunión de los de directores deportivos o congreso técnico, el comisario de carrera informará cuantos corredores se filarán por cada línea de salida. El llamado de los deportistas a los boxes se realizará 15 minutos antes de su hora de partida y el orden del llamado de salida se realizará basado en la fecha de inscripción en la plataforma GUCA.

#### **13.- SISTEMA DE CRONOMETRAJE ELECTRONICO**

Contaremos con cronometraje electrónico desechable a cargo de Guca (Kids sin cronometraje).

#### **14.- SERVICIOS EN EL LAYOUT PARA LOS CORREDORES:**

- Baños.
- Mecánica y venta de productos de ciclismo.
- Sector de terraza con venta de Café.
- Restaurant abierto y food truck.
- 4 Sectores de estacionamiento para autos con vigilancia punto fijo.
- Ambulancia en Alerta.

#### **15.- PANEL DE COMISARIOS:**

Presidente del panel de comisarios : Por definir

Comisarios nominados : Por definir

16.- PATROCINIOS E INSTITUCIONES COLABORADORAS:



**Bientalc**  
BIENESTAR SOCIAL TALCAHUANO





Universidad  
Andrés Bello®

ópticas *Suiza*



**LA FLORA.CCP**



## **17.- INFORMACIÓN GENERAL DE LA SEDE:**

La Península de Tumbes es una península que se conecta con la planicie de Talcahuano - San Vicente, ubicada al extremo norte de la Comuna de Talcahuano, en Chile.

Tiene una longitud de aproximadamente 7 km entre su punto más extremo que son los acantilados rocosos juntos al mar cercanos a la Caleta Tumbes, hasta llegar al centro de la comuna de Talcahuano.

Aproximadamente entre Talcahuano y Caleta Tumbes hay una distancia de 10 km.

Dentro de esta península se concentra una gran cantidad de población urbana en sectores cercanos y aledaños al centro de esta comuna, cuyos lugares son Lobos Viejos, Centinela, Las Canchas, Barrio Militar Residencial de la Armada, entre otros solo por mencionar las más populosas.

Además la población semiurbana se ubica en un punto bien lejano así como en plena carretera a la Caleta Tumbes, que no alcanza los 4.000 habitantes, también pertenecientes al territorio comunal de Talcahuano. En forma detallada que desde los sectores residenciales urbanos de la Península de Tumbes (o de los cerros de Talcahuano) existe gran cantidad de transporte urbano, que son los buses urbanos del Gran Concepción, como los buses urbanos para recorridos dentro de las comunas de Talcahuano y Hualpén, y así mismo los taxis colectivos para recorridos dentro de la ciudad de Talcahuano. La cantidad es 20% de población.

Entre el sector Las Canchas (zona urbana) y la Caleta Tumbes (zona semi-urbana) existe un gran distanciamiento que sólo los une un camino pavimentado rodeado de una zona forestal de árboles alóctonos y bosque nativo, con plantas como el boldo, litre, maqui, copihue, avellano, peumo, chagual, etc; sin embargo no existe o se desconoce de algún recinto cuyos propietarios son dueños de alguna forestal, como también lugares donde talar árboles instalado en aquel trayecto ya que la mayor parte del recinto natural está protegido de forma privada por la Armada de Chile con sede en Talcahuano. En estos recintos es donde se ubican las dependencias de la armada para las maniobras y actividades de grumetes y marinos.

En cuanto a la fauna, solo se puede apreciar una poca fauna silvestre sobreviviente en las costas disperejas y rocosas de la Península en la zona Oeste (vista al mar hacia el océano Pacífico), en especial a algunos castores, lobos marinos, chungungos, pelícanos, peces silvestres; mientras en los valles hay loicas, jilgueros, chincoles, queltehues, etc; entre una gran cantidad de animales debido a la protección que la armada le ha brindado a dicho recinto. Y para acceder a dicho territorio se debe solicitar permiso a la institución militar ya que de aquello existen caminos de tierra que unen el camino a la Caleta Tumbes con Talcahuano donde se puede llegar a apreciar animales silvestres en dicho sector, rodeado de zonas naturales envidiables de conocer.

A la orilla de la península hacia el Este (vista panorámica a las comunas de Penco y Tomé) existe un territorio privado resguardado por la guardia de la Armada de Chile, donde se ubica la jefatura naval de dicha institución, algunas oficinas de la armada, sectores comerciales, complejos

deportivos y un barrio residencial exclusivo como también un gran monumento nacional, el Museo Buque Monitor Huascar, buque peruano construido en Inglaterra protagonista de la Guerra del Pacífico capturado en combate por la Escuadra chilena el 8 de octubre de 1879, hoy un lugar donde concurren muchos visitantes para apreciar rincones donde se refugiaban los marinos (camarotes, zonas de guardia, salas de arte, timón, etc).

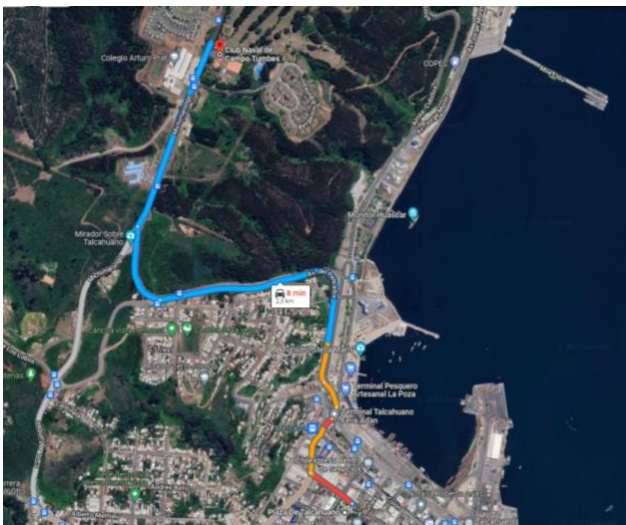
Además se ubican los Astilleros ASMAR, lugar donde se construyen y se reparan buques justo al final de la planicie de Talcahuano hacia el norte.

La Península de Tumbes es un gran patrimonio natural del Gran Concepción, donde no solo se puede apreciar estando presente en dicho lugar, sino que desde el Cerro Caracol de Concepción con una distancia cercana a los 20 km. también se puede apreciar este cerro, como también desde las playas de Hualpén, la ribera del Río Bio Bio en San Pedro de la Paz, y a la perfección se puede apreciar en el litoral de Penco y Tomé

### **18.- CÓMO LLEGAR:**

#### **DESDE PLAZA DE ARMAS DE TALCAHUANO**

2,5 km a 8 minutos en vehículo.



#### **DESDE SANTIAGO**

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

Consultar recorridos y horarios con las empresas:

<https://www.turbus.cl>



<https://emebus.cl/>

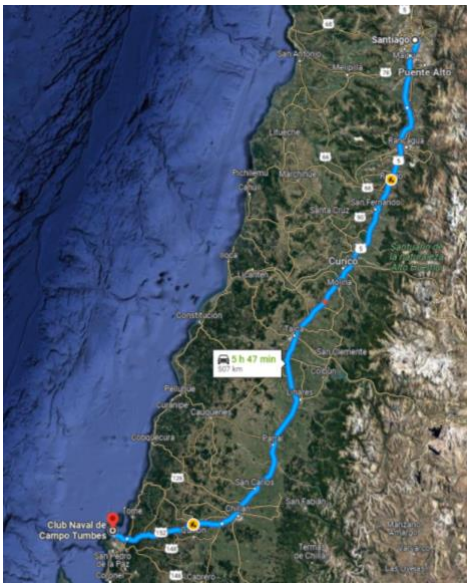
<https://pullmanbus.cl/>

Más opciones en:

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

### **DESDE SANTIAGO EN VEHÍCULO PARTICULAR.**

507 km a 5 hrs. 47 minutos en vehículo.



### **DESDE EL AEROPUERTO MÁS CERCANO.**

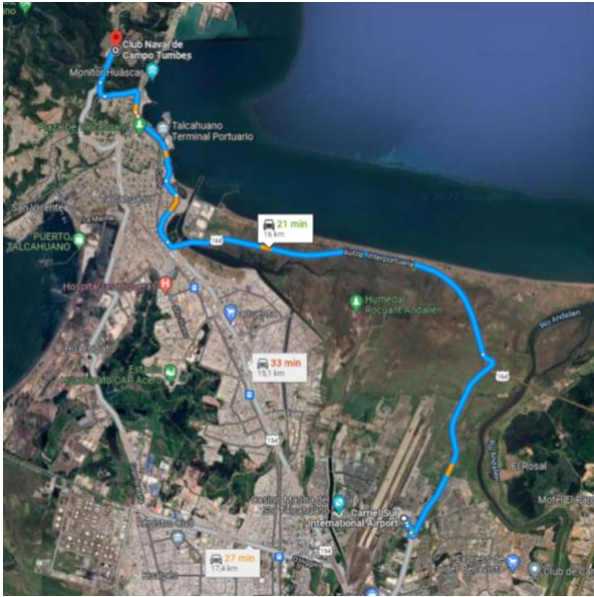
Aeropuerto Carriel Sur con un vuelo desde Santiago de 1 hora aproximadamente. El Aeropuerto está ubicado a 16 km del Club Naval de Campo Tumbes, a 21 min en vehículo.

Aerolíneas:

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

<https://www.latam.com>

<https://www.skyairline.com>



## HOSPEDAJES

- Cabañas Club Naval de Campo Tumbes  
Dirección: Michimalongo s/n, Talcahuano.  
Teléfono: (41) 2745587 / (41) 2745658 (recepción cabañas)  
[rjaraf@armada.cl](mailto:rjaraf@armada.cl)
- Cabañas Centro Recreativo Faro Tumbes  
Dirección: Michimalongo 4585, Talcahuano.  
Teléfono: 41 2745587 / 41 2 746524 (recepción cabañas)  
[rjaraf@armada.cl](mailto:rjaraf@armada.cl)
- Hotel Terrasur  
Dirección: Gómez Carreño 3857, Talcahuano.  
Teléfono: (41) 323 8456
- Hotel Mar Sur  
Dirección: Gómez Carreño 3061, Talcahuano.  
Teléfono: +56 9 5379 8307
- Hotel Terramar  
Dirección: Caupolicán 152, Talcahuano.  
Teléfono: (41) 254 40 00  
[info@hotelterramar.cl](mailto:info@hotelterramar.cl)

## CENTROS DE SALUD CERCANOS

- A 1,1 km y 2 minutos en vehículo, Hospital Naval “Almirante Adriazola”. Dirección: Michimalongo s/n, Sector Las Canchas, Talcahuano.  
El Hospital Naval cuenta con Servicio de Urgencia todo lo necesario por parte de un centro de atención primario de salud.
- A 7,9 km y 20 min. en vehículo, Hospital “Las Higueras”. Dirección: Alto Horno 777, Las Higueras, Talcahuano.  
El Hospital Las Higueras es un recinto hospitalario público de alta complejidad perteneciente a la red asistencial del Servicio de Salud Talcahuano.

## 20.- CRONOGRAMA:

### Viernes 20

- 08:30 Apertura del Club de Campo Tumbes.
- 09:00 Inspección del Circuito por parte de Jueces y Organización.
- 09:00 Acreditación inscripción, pase de movilidad, entrega de números y pulsera (09:00 a 16:00)
- 10:30 Reconocimiento Oficial AM Categorías XCO (Obligatorio número de corredor y pulsera).
- 14:00 Reconocimiento Oficial PM Categorías XCO (Obligatorio número de corredor y pulsera).
- 17:00 Cierre del Circuito por parte de la Organización.

### Sábado 21

- 08:30 Apertura del Club de Campo Tumbes.
- 09:00 Inspección del Circuito por parte de Organización.
- 09:00 Acreditación inscripción, pase de movilidad, entrega de números y pulsera (09:00 a 16:00).
- 10:00 Reconocimiento Oficial AM Categorías XCO (Obligatorio número de corredor y pulsera).
- 14:00 Reconocimiento Oficial PM Categorías XCO (Obligatorio número de corredor y pulsera).
- 14:30 Largada KIDS - BALANCE (patitas o camisetitas) y Largada KIDS – BICICLETAS.
- 15:30 **Premiación General KIDS (Todos los Kids reciben medalla).**
- 17:00 Cierre del Circuito por parte de la Organización.

### Domingo 22

- 07:00 Apertura del Club de Campo Tumbes.
- 08:00 Inspección del Circuito por parte de Organización.
- 09:00 Largada 1 - VARONES: Infantil, Juvenil, Cadetes, Novicios, Amateur, Master C1–C2-D.
- 10:40 Largada 2 - DAMAS: Infantil, Juvenil, Cadetes, Novicios, Amateur, Master A–B–C–D, Elite, Sub-23 y Junior.
- 12:30 **Premiación Largada 1 y Largada 2.**
- 13:45 Largada 3 - VARONES: Elite, Sub-23, Junior, Master A y Master B1 – B2.
- 16:30 **Premiación Largada 3, General Varones y General Damas (Salón Blanco)**
- 17:00 Cierre del Circuito por parte de la Organización.

Nota: Cronograma podrá sufrir modificación debido a condiciones climáticas.

## **21.- 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.






#### **Uso de mascarilla**

Es importante destacar que el uso de mascarilla sigue siendo obligatorio en espacios cerrados y en espacios abiertos donde no se pueda mantener un metro de distancia.

### **BAJO IMPACTO SANITARIO**

Esta fase es la de menor restricción dentro de las 3 etapas centrales del Plan Paso a Paso, también determinada según niveles de presión sobre la red asistencial, la circulación viral y la prevalencia de enfermedad grave y fallecimiento. La vacunación es uno de los indicadores favorables más importantes para llegar a esta instancia.

- El uso de mascarilla será obligatorio en todo espacio abierto donde no se pueda mantener una distancia física mayor a 1 metro, y siempre obligatorio en todo espacio cerrado.
- Se exigirá el pase de movilidad.
- Se podrán realizar reuniones en espacios sin restricciones de aforo ni distancia física. Todas las personas deberán mostrar su pase de movilidad.
- Se permitirá realizar eventos masivos sin restricciones de aforo, aunque siempre con mascarilla y pase de movilidad.

 <b>USO DE MASCARILLA</b>	 <b>PASE MOVILIDAD</b>	 <b>AFOROS</b>	 <b>EVENTOS MASIVOS</b>
<p><b>Obligatorio</b> en todo espacio abierto donde no se pueda mantener una <b>distancia física mayor a 1 metro.</b></p> <p><b>Siempre obligatorio en todo espacio cerrado.</b></p>		<p><b>Sin restricción</b></p>	<p><b>Sin restricción</b></p>

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 relacionados con el COVID-19, 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.

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.

Se permitirá aforo del recinto de acuerdo con la normativa de la fase comunal. El evento se realizará sin público que no esté autorizado previamente por la organización.

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 metro 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 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.

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. o Mantener ambientes limpios y ventilados. o 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.

## 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