



GUÍA TÉCNICA COPA CHILE RUTA TERCERA FECHA VALDIVIA

El club federado Ciclismo Rio Cruces tiene el agrado de invitar a participar a todos los deportistas a la TERCERA fecha de Copa Chile RUTA. Para todas las categorías en disputa, la prueba se definirá por la sumatoria de tiempos entre las dos etapas, resultando vencedor aquel que emplee el menor tiempo en cubrir la totalidad de las etapas.

1.- ANTECEDENTES GENERALES:

Fecha: 27 y 28 de Noviembre 2021
Lugar de la competencia: Valdivia, Región de Los Ríos
Organiza: Club Rio Cruces Valdivia
Director de carrera: Mario Cerda +56 9 9999 7920

2.- CATEGORÍAS :

Según año calendario 2021 (fecha nacimiento)

Categorías Menores

Infantil Varones y Damas	2009-2010	(11-12 años)	(no corre crono)
Juvenil Varones y Damas	2007-2008	(13-14 años)	(no corre crono)
Intermedia Vs. Y Ds	2005-2006	(15-16 años)	(2 etapas)

Desarrollos máximos:

CAMPIONATO DE MENORES			
Infantil	11-12años	2009 - 2010	5,66mts.
Infantil Damas	11-12años	2009 - 2010	5,66mts.
Juvenil	13-14años	2007 - 2008	6,10mts.
Juvenil Damas	13-14años	2007 - 2008	6,10mts.
Intermedia	15-16años	2005 - 2006	7,01mts.
Intermedia Damas	15-16años	2005 - 2006	6,60mts.

Sobre las ruedas de categorías menores:

Para estas categorías se podrá utilizar ruedas de perfil 50mm como máximo en gran fondo
Se permitirá el uso de ruedas lenticulares y todo material permitido por el reglamento UCI para la prueba de Contrarreloj en la categoría Intermedia



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismorocirucres@gmail.com



Categorías Elite, Junior, Sub23

Desarrollo libre

Junior Varones y Damas	2003-2004	(17-18 años)	(2 etapas)
Sub23 Varones y Damas	1999-2002	(19-22 años)	(2 etapas)
Elite Varones y Damas	1998 y ant.	(23 y más años)	(2 etapas)

Categorías Máster

Desarrollo libre

Máster A Vs y Ds	1982-1991	(30-39 años)	(2 etapas)
Máster B Vs y Ds	1972-1981	(40-49 años)	(2 etapas)
Máster C Vs y Ds	1962-1971	(50-59 años)	(2 etapas)
Master D+ Vs y Ds	1961 y antes	(60 y más)	(2 etapas)
Amateur Vs y Ds	1998-2002	(23-29 años)	(2 etapas)

** "Amateur" es todo deportista 23-29 años podio en esta categoría lo obliga a cambiar a la correspondiente el año siguiente.

Observación: Las categorías Junior-sub23 y elites, competirán en un solo grupo "Elite".
Premiaciones serán por separado.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoriocruces@gmail.com



3.- PARTICIPANTES:

Todo ciclista de las categorías UCI, Junior y Elites en varones y damas deberá poseer licencia UCI 2021, la cual debe presentarse al comisario de carrera en el momento de oficializar su inscripción y retirar sus números de competencia, si la licencia no tiene foto, debe presentarse un documento de identidad oficial que si la posea, además, para los corredores extranjeros se les solicitará la autorización entregada por su federación correspondiente, indicando a él o los ciclistas con su respectivo código. Para el resto de las categorías, se pueden inscribir libremente.

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

- 20.000 pesos, extranjeros 25 USD.
- Categorías menores 5.000 pesos.
- 15.000 las demás categorías.

PLAZO IRREVOCABLE Y SIN EXCEPCIONES: jueves 25 de noviembre 2021 a las 23:59 horas

La ratificación de inscripciones se hará el día sábado 27 de noviembre de 7.00hrs hasta las 10.00hrs presencial antes del congreso técnico a realizarse en el mismo lugar de entrega de dorsales.

El retiro de dorsales se podrá realizar desde 7.00hrs hasta las 10.00hrs

El delegado técnico debe ser informado por lo menos por un corredor del equipo al momento de inscribirse.

5.- REGLAMENTO

Copa Chile RUTA 2021, se regirá con el reglamento y el baremo de sanciones de la UCI para la disciplina de RUTA, publicado en la página www.uci.ch.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoriocruces@gmail.com



Los Comisarios de 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 pelotón líder, será **retirado de competencia**.

6.- PREMIACIÓN

Todas las categorías en damas y Varones serán premiadas al termino de las dos etapas de la siguiente manera:

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

Habrá una premiación simbólica en dinero a las categorías Masters, Elite, Junior y Sub23 damas y varones siempre que la categoría cuente con un mínimo de 5 participantes. La premiación será de \$30.000 al primer lugar, \$20.000 al segundo lugar y \$10.000 al tercer lugar.

Además, se considerará una premiación de carácter NO OBLIGATORIO, para La general de damas y varones para los 5 primeros de la general en cada categoría y que quedará sujeta al número de inscripciones totales y solo será para deportistas FEDERADOS (la organización se reservara el derecho de realizarla, y se informará en congreso técnico con anticipación)

Cada campeón por categoría además se llevará la tricota de líder de la tercera fecha Copa Chile RUTA, que solo tomará en cuenta suma de tiempos de las dos pruebas a realizarse en Valdivia.



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoríocruces@gmail.com



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.

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/numero de la bicicleta será obligatorio para entrenamientos y competencia.

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

8.- PUNTUACIÓN

Copa Chile RUTA no entrega puntos UCI, tan solo sumara puntos para el ranking Nacional y podrá ser usada como concentrado o instancias selectivas según estime conveniente y se publique con antelación por la Federación Nacional de Ciclismo de Chile.

9.- CONTROL DE DOPAJE

Se 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, este control se realizará cerca de la zona de llegada.



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



10.- ENTREGA DE NUMEROS:

Se realizará la entrega de números de competencia, revisión de licencias para los corredores de las categorías el dia sábado 27 en la partida de Crono desde las 7 am hasta las 10.am



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismorocirucес@gmail.com



11.- LUGAR DEL EVENTO:

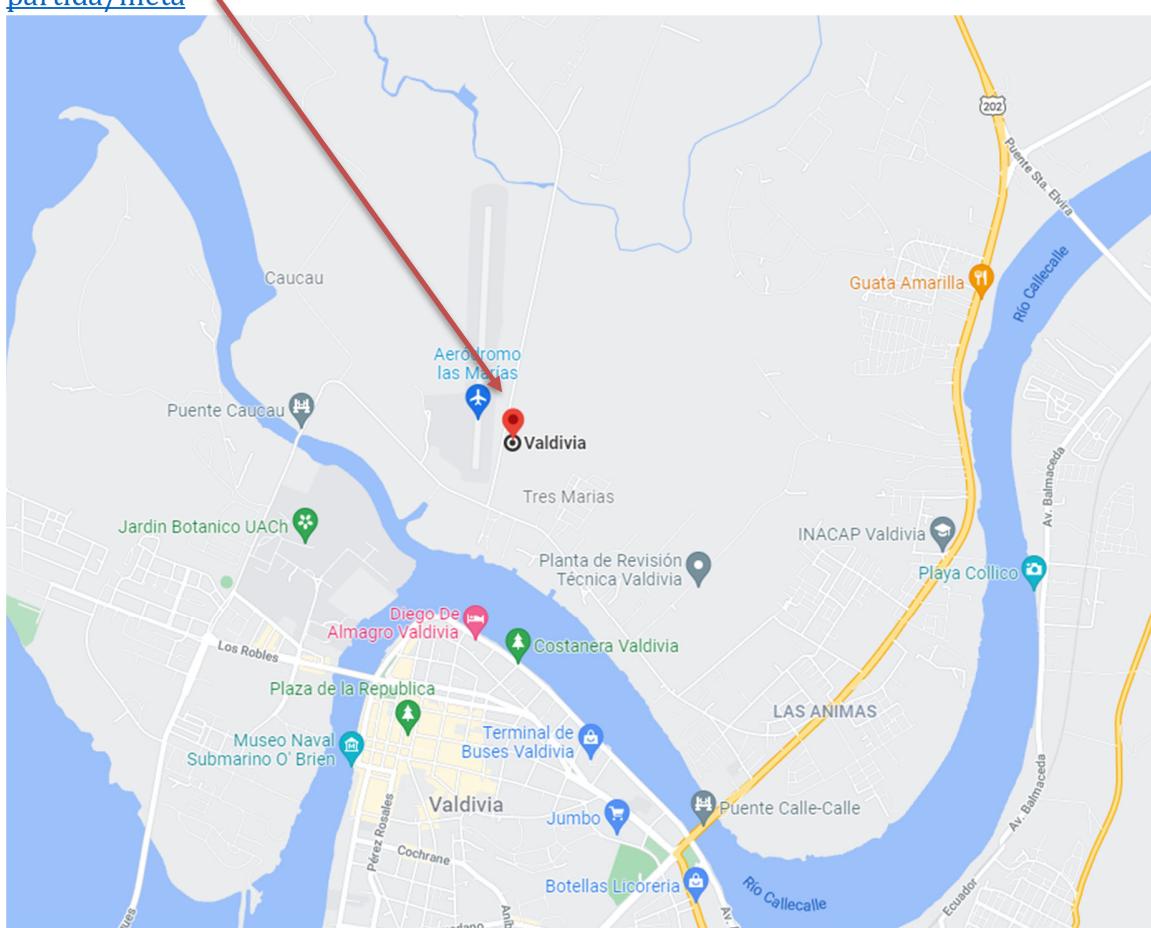
El evento se realizará en La salida de Cabo Blanco ruta t-344, Valdivia el cual se puede acceder desde el puente Caucau, o por Las animas entrada Norte o Por la misma entrada Norte desde Cabo Blanco (considerar que la ruta estará cerrada desde las 9.00 hrs para los que lleguen desde el norte deberán entrar por las Animas) Ahi estará la salida y meta tanto para el crono individual como para la salida y meta de la prueba de gran fondo.

Link ubicación:

<https://goo.gl/maps/x5Yv2eVtCrbWQurC9>

[-39.80193367493573, -73.24077450737354](https://www.google.com/maps/place/-39.80193367493573,+/-73.24077450737354)

[partida/meta](#)



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



Del Circuito

Etapa 1 de Crono individual

10 km el giro, desnivel acumulado 1 giro 53mts

<https://www.strava.com/segments/16773031>

★Crono Club Río Cruces

Segmento de bicicleta Valdivia, Región de los Ríos, Chile

Distancia	Grado promedio	Desnivel menor	Desnivel mayor	Diferencia de desnivel
10,02km	0,0%	37m	53m	17m

1.015 intentos de 247 personas



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com

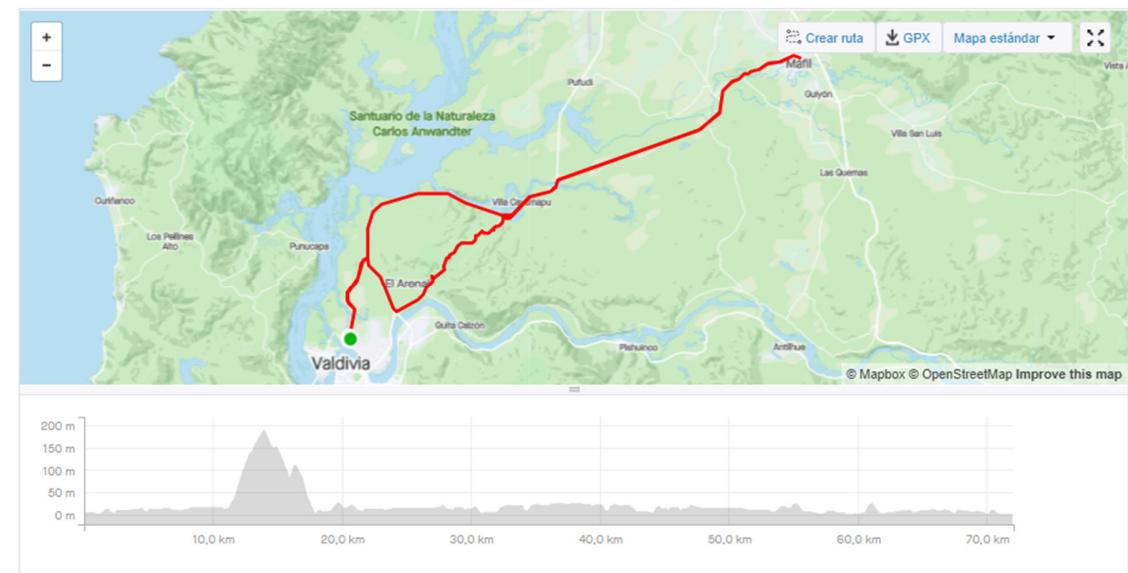


Etapa 2 de Fondo

72 km aprox. un giro, desnivel acumulado 1 giro 499 mts

<https://strava.app.link/SnV3zxwJelb>

<https://www.strava.com/activities/6240589253/overview>



El circuito puede cambiar dependiendo las condiciones sanitarias de la Región, las recomendaciones de Carabineros, y algún accidente en ruta.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoriocruces@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 por listado de salida del comisario.

13.- CRONOMETRAJE Y TIEMPOS

Para la toma de tiempos y cronometraje estará a cargo de los comisarios del evento.

14.- SERVICIOS EN EL LAYOUT

- Baños químicos
- Espacio para toldos
- Estacionamiento por definir

15.- PANEL DE COMISARIOS Y CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Presidente del panel de comisarios: **Marcelo Rodríguez**

Comisarios nominados CNC: **Por definir 5 comisarios adjuntos**

- El Comisario General sólo podrá hacer modificaciones al Programa Oficial por fuerza mayor o circunstancias del mismo evento, de común acuerdo con el Organizador.
- La tabla de sanciones se aplicará de acuerdo con el baremo de sanciones de la Unión Ciclista Internacional.
- Los delegados asistentes al Congreso Técnico presencial deberán ser designados al momento de la Inscripción y deberán comunicar el nombre del director técnico y Delegado de su representación para los efectos de entrega de credenciales.
- A lo menos un Técnico o delegado de la institución representada en este nacional deberán tener su Licencia Internacional UCI 2021 entregada por la Federación. De lo contrario no podrán representar a su delegación, ni tener acceso a los acompañamientos a las categorías.
- Los Números y Credenciales se entregarán el día de la competencia 1-2 hora antes del inicio del evento.
- Se prohíbe estrictamente usar tricotas de otro color que no sea la del club al cual pertenezcan.



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoriocruces@gmail.com



16.- PATROCINIOS E INSTITUCIONES COLABORADORAS



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoriocruces@gmail.com



17.- 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 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 Bendor, que ofrece un restaurante 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



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



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 transformado en epicentro nacional, latinoamericano y mundial del mountain bike, destacando la disciplina del Cross country Olímpico y Enduro.



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoríocruces@gmail.com



18.- 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



DESDE SANTIAGO EN VEHÍCULO PARTICULAR.



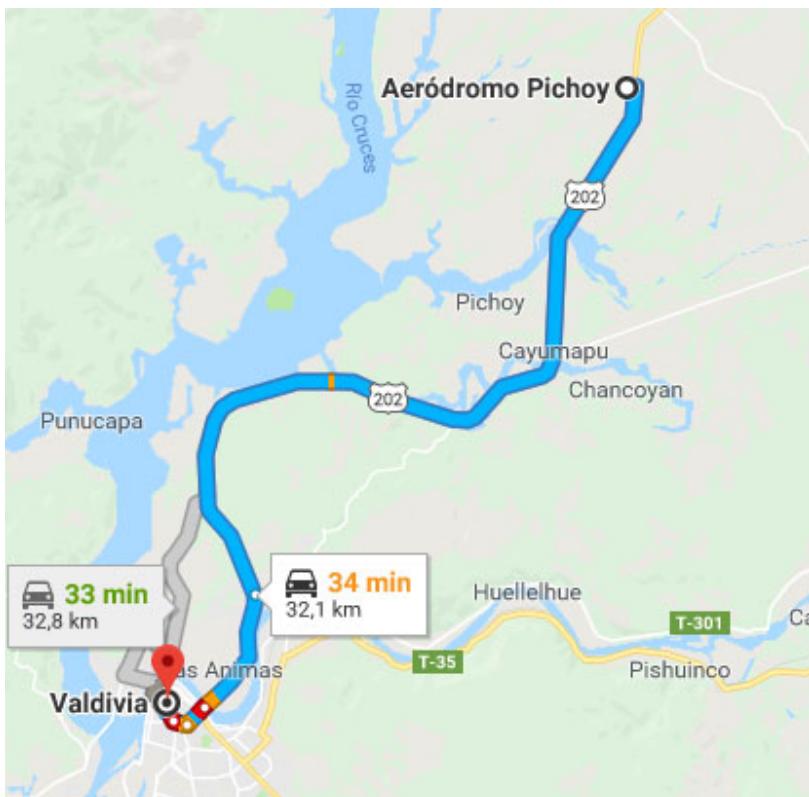
CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

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 RÍO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoríocruces@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 RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



20.- CRONOGRAMA

COPA CHILE RUTA #3 FECHA

Circuito Valdivia

SABADO 27 de Noviembre

07:00-10.00 Entrega placas por definir (Meta, Cabo Blanco)

Todos los deportistas deben portar su placa al momento de ingresar al circuito.

09.00-10:00 Congreso Técnico a definir (Meta, Sector inicio)

Sábado 27 de Noviembre

10.30: 11.30 Largada 1

Total 10km

Categorías Intermedia damas y varones
Junior damas

11:30 – 12:30 Largada 2

Total 10km

Amateur Damas y varones
Másters Damas y varones

12.30 :14.00 - Largada 3

Total 20km

Elite/Sub23 Damas y varones
Junior Varones

16:00 publicación resultados oficiales Crono individual



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismorocirucres@gmail.com



Domingo 28 de Noviembre

08.30 Congreso tecnico

09.30 Largada 1, en circuito cabo blanco

Total 10km

Categorías Infantiles damas y varones

Total 20km

Categorías Juveniles damas y varones

Categorías Intermedia damas

Largada 2, circuito gran fondo 1 giros

Total 72km

Amateur Varones

Másters Varones

Intermedia Varones

Junior-Elite-Sub23 Damas

Amateur Damas

Másters Damas

Largada 3, circuito gran fondo 2 giros

Total 140km

Elite/Sub23 Varones

Junior Varones

15:00-16.00

Premiaciones



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismorocirucres@gmail.com



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 competiciones 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

clubciclismorocirucos@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 podría 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.



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



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)



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



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 llenado 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 similar del recinto previa coordinación con personal correspondiente. Además, deberá dar énfasis a la educación sobre medidas preventivas relacionadas a



CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoriocruces@gmail.com



COVID-19. Por último, informará al personal de aseo de las instalaciones utilizadas para su mantención específica.

- **Insomos 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



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



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.



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



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



CLUB DE CICLISMO RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com



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 RÍO CRUCES

Valdivia - Chile

clubciclismoríocruces@gmail.com