GUÍA TÉCNICA
COPA CHILE INTERNACIONAL
UCI CLASE 1 XCO VALDIVIA

El club federado Ciclismo Rio Cruces tiene el agrado de invitar a participar a todos los deportistas a la primera fecha de Copa Chile Internacional UCI Clase 1 XCO para.

1.- ANTECEDENTES GENERALES:

Fecha:	30 y 31 de Octubre 2021
Lugar de la competencia:	Valdivia, Región de Los Ríos
Organiza:	Club Rio Cruces Valdivia
Director de carrera :	Pedro Vergara Langenbach +569 67607715

2.- CATEGORÍAS XCO:

Según año calendario 2021 (fecha nacimiento)

Infantil Varones y Damas	2009-2010	(11-12 años)
Juvenil Varones y Damas	2007-2008	(13-14 años)
Cadetes Varones y Damas	2005-2006	(15-16 años)
Junior Varones y Damas	2003-2004	(17-18 años)
Sub23 Varones y Damas	1999-2002	(19-22 años)
Elite Varones y Damas	1998 y ant.	(23 y más años)
Máster A Damas	1982-1991	(30-39 años)
Máster B Damas	1972-1981	(40-49 años)
Máster C Damas	1962 y 1971	(50 y más años)
Master D Damas	1961 y antes	(60 y más años)
Máster A1 Varones	1987-1991	(30-34 años)
Máster A2 Varones	1982-1986	(35-39 años)
Máster B1 Varones	1977-1981	(40-44 años)
Máster B2 Varones	1972-1976	(45-49 años)
Máster C1 Varones	1967-1971	(50-54 años)
Máster C2 Varones	1963-1966	(55-59 años)
Máster D1 Varones	1957 -1961	(60-64 años)
Máster D2 Varones	1952 -1956	(65-69 años)
Máster E Varones	1951 y antes	(70 y mas años)
Amateur Vs y Ds	1991-2001	(19-29 años)
Novicios Vs y Ds	2001-ant	(19-29 años)

** ”Novicios” es todo deportista sin licencia años anteriores

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

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

Observación: Para efectos de la premiación y puntos UCI, Las categorías sub23 y elites, competirán en un solo grupo "Elite" con una sola clasificación unificada.

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/:

- 30.000 pesos, extranjeros 44USD.
- Categorías Juvenil a infantil 20.000 pesos.
- 30.000 las demás categorías.

PLAZO IRREVOCABLE Y SIN EXCEPCIONES: jueves 28 de octubre 2021 a las 23:59 horas

5.- REGLAMENTO

Copa Chile Internacional 2021, se regirá con el reglamento y el baremo de sanciones de la UCI para la disciplina de Mountain bike, publicado en la página www.uci.ch.
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 de la primera vuelta del líder, será retirado de competencia.

6.- PREMIACIÓN

Las categorías UCI, Elites y Junior en damas y Varones, 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 según la normativa UCI Clase 1

Men Elite, prize money				Women Elite, prize money			
Rank	Grup 2 EUR	USD	$ Chile Aprox	Rank	Grup 2 EUR	USD	$ Chile Aprox
1st	600	701	$553.572	1st	600	701	$553.572
2nd	500	584	$461.310	2nd	500	584	$461.310
3th	400	467	$369.048	3th	400	467	$369.048
4th	300	350	$276.786	4th	300	350	$276.786
5th	250	292	$230.655	5th	250	292	$230.655
6th	200	234	$184.524	6th	200	234	$184.524
7th	150	175	$138.393	7th	150	175	$138.393
8th	125	146	$115.328	8th	125	146	$115.328
9th	100	117	$92.262	9th	100	117	$92.262
10th	50	58	$46.131	10th	50	58	$46.131
Total	**€ 2.675**	**U$ 3.124**	**$ 2.468.009**	**Total**	**€ 2.675**	**U$ 3.124**	**$ 2.468.009**
1EUR =$922.62 USD			1USD = $ 789.9	1EUR =$922.62 USD			1USD = $ 789.9

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

Men Junior, prize money				Women Junior , prize money			
Rank	Grup 2 EUR	USD	$ Chile Aprox	Rank	Grup 2 EUR	USD	$ Chile Aprox
1st	130	142	$112.015	1st	130	142	$112.015
2nd	100	109	$86.165	2nd	100	109	$86.165
3th	80	87	$68.932	3th	80	87	$68.932
4th	65	71	$56.007	4th	65	71	$56.007
5th	55	60	$47.391	5th	55	60	$47.391
6th	45	49	$38.774	6th	45	49	$38.774
7th	40	44	$34.466	7th	40	44	$34.466
8th	30	33	$25.850	8th	30	33	$25.850
9th	25	27	$21.541	9th	25	27	$21.541
10th	20	22	$17.233	10th	20	22	$17.233
Total	**€ 590**	**644**	**$ 508.374**	**Total**	**€ 590**	**644**	**$ 508.374**
1EUR =$922.62 USD			1USD = $789.9	1EUR =$922.62 USD			1USD = $ 789.9

Observación: La TRM del peso chileno que es un valor aproximado, pues se pagará la premiación a la TRM del día.

Para el resto de las categorías, se dará medalla de participación a todos los 3 primeros.
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 EQUIPAMENTO

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 2020 deben presentarse con su indumentaria correspondiente en competición, es decir su camiseta de campeón de la modalidad y categoría.

8.- PUNTUACIÓN UCI

Copa Chile Internacional XCO UCI Clase 1, registrado en la Unión Ciclista Internacional, entregará puntos para el Ranking Mundial UCI. Se asignará el puntaje en la general Elite/Sub23 y Junior tanto damas como varones.

Tabla de puntuación:

Rank	UCI Points	
	Elite/U23 Men and Women	Junior
1st	60	90
2nd	40	70
3th	30	60
4th	25	50
5th	20	40
6th	18	35
7th	16	30
8th	14	27
9th	12	24
10th	10	22
11th	8	20
12th	6	18
13th	4	16
14th	2	14
15th	1	12
16-25th	-	10-1 pts

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.

10.- OFICINA DE PERMANENCIA:

La oficina de permanencia será en la tienda 100% Bike Valdivia, ubicada en Vicente Perez Rosales 1676, ahí será la permanencia del personal de la organización, donde se realizará la entrega de números de competencia, revisión de licencias para los corredores de las categorías UCI, suministrará información general.6

11.- LUGAR DEL EVENTO:

Parque Saval ubicado en Isla Teja, a 3,4 kilómetros de la plaza de Armas de Valdivia.

Es un circuito de 3,5 kms. de longitud, a una altimetría de 150 aprox el giro. La cantidad de giros será determinada por el Comisario UCI y será comunicada en el congreso técnico, donde el tiempo de carrera de las categorías Junior estará entre 1:00 y 1:15 hora y los elites entre 1:30 y 1:45.

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

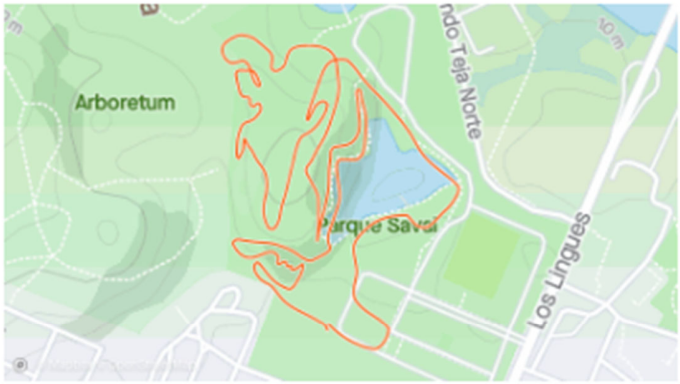
Para determinar la ubicación de los toldos de team estos deberán solicitarlo vía correo electrónico pedrovergaralangenbach@gmail.com

partida/meta

Fecha	16 oct. 2021
Distancia	3,67 km
Tiempo	16min 15s
Desnivel positivo	145 m

Del Circuito

circuito completo de aprox 3.67 mts y 145 mts de almimetria acumulada por giro



Fecha	16 oct. 2021
Distancia	3,67 km
Tiempo	16min 15s
Desnivel positivo	145 m

Altimetría y puntos de abastecimiento

Por determinar circuito completo , Altimetria por giro 145 mts aprox con un punto de abastecimiento y varios luhgares para el publico

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 basado en la último al ranking UCI del XCO publicado en la página de la UCI antes de la carrera y luego serán llamados por sorteo los corredores que no están en la clasificación UCI.

13.- SISTEMA DE CRONOMETRAJE ELECTRONICO

Para la primera fecha de Copa Chile Valdivia contaremos con cronometraje electrónico desechable para todas las categorías proporcionado por la empresa GUCCA.

14.- 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.estara fuera de la zona de toldos y escenario
- Limpieza de bicicletas post-carrera.

15.- PANEL DE COMISARIOS

Presidente del panel de comisarios de las categorías UCI: **Esteban Mondaca**

Comisarios nominados CNC: **Por definir**

16.- PATROCINIOS E INSTITUCIONES COLABORADORAS

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

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 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.

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

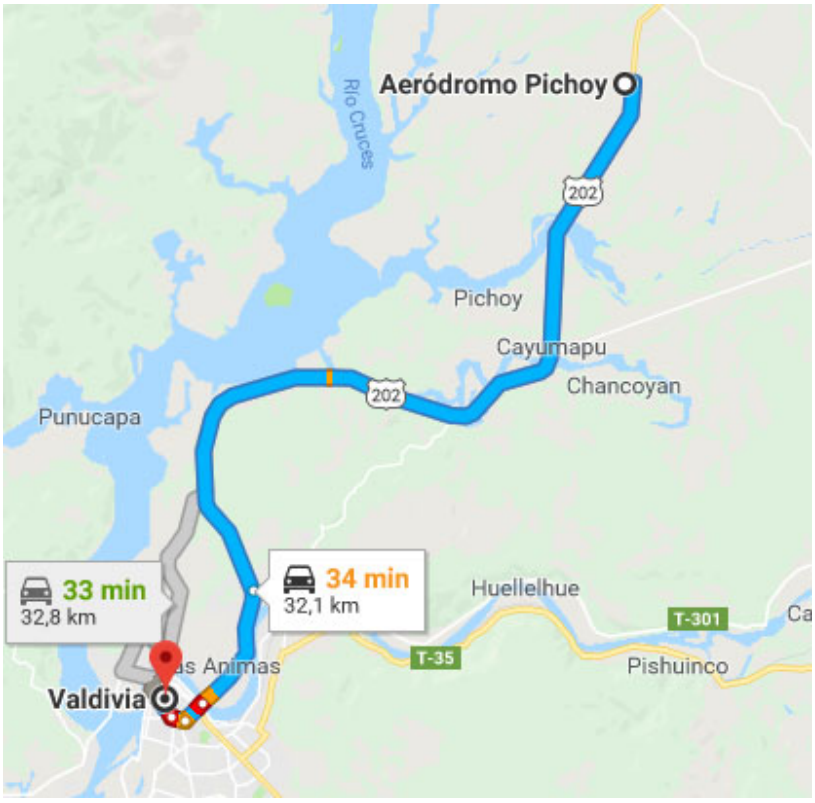
Más opciones en:
https://www.recorrido.cl/es

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 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

20.- CRONOGRAMA

COPA CHILE INTERNACIONAL #1
UCI Clase 1 XCO Circuito Valdivia

Viernes 29 de Octubre

10:00-19:00	Entrega placas por definir (de preferencia en parque Saval)
11:00-15:00	Entrenamientos libres XCO, todas las categorías.

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

19:00-20:00 Congreso Técnico a definir (de preferencia Parque Saval)

Sábado 30 de Octubre

10:00-19:00	Entrega placas por definir (de preferencia en parque Saval)
10:00-13:00	Entrenamientos libres XCO, todas las categorías.
15:00-17:00	Categorías Kids y Promocionales

Domingo 31 de Octubre

08:30 – 10:00 Largada 1 – XCO

Infantil	Varones
Juvenil	Varones
Cadetes	Varones
Amateur	Varones
Novicios	Varones
Máster	C, C1, C2, D y E

10:00 – 11:30 Largada 2 – XCO

Máster	A1 y A2 Varones
Máster	B1 y B2 Varones
Amateur	Varones

11:30 – 13:00 Largada 3 Damas – XCO
Infantil Damas
Juvenil Damas
Cadetes Damas
Amateur Damas
Novicios Damas
Máster Damas A, B, C, D y E
Elite, Sub 23 Damas
Junior Damas

13:00-Largada 4 – XCO

Elite/Sub23	Varones
Junior	Varones
14:00	Premiación
14:15	Foto Oficial Ganadores XCO

15:00	**Premiación (todas las categorías)**

CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@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.

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.

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 e 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 Nº341, 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

CLUB DE CICLISMO RIO CRUCES
Valdivia - Chile
clubciclismoriocruces@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 toráxico
- ☐ 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