

## RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DEL JUDO

### 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 similar 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 similar 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 similar 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.

\* Todas las limpiezas realizadas en los diferentes recintos del Estadio nacional se realizarán acorde al "Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes - Covid-19" del Ministerio de Salud de Chile.

## Aspectos Reglamentarios

### JUDO

#### **Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:**

Se recomienda **sólo la vuelta al entrenamiento de manera individual**. Los atletas deben estar separados por ~5 metros. Se deben realizar entrenamientos técnicos que favorezcan la no interacción entre atletas. Algunos ejemplos de esto son:

- Tendoku-renshu (trabajo individual).
- Habilidades motoras y técnicas fundamentales (Tachi-Waza y Ne-Waza de manera individual).
- Aprendizaje de Ukemi (caída).
- Posturas, movimiento, coordinación, movilidad, estabilidad del CORE, entre otros.

#### **Sobre los/las usuarios/as:**

- El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.
- Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento.

#### **Sobre bloques de utilización y limpieza:**

El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.

## ANEXO 1 - 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