

Protocolos Clubes FEVOCHI

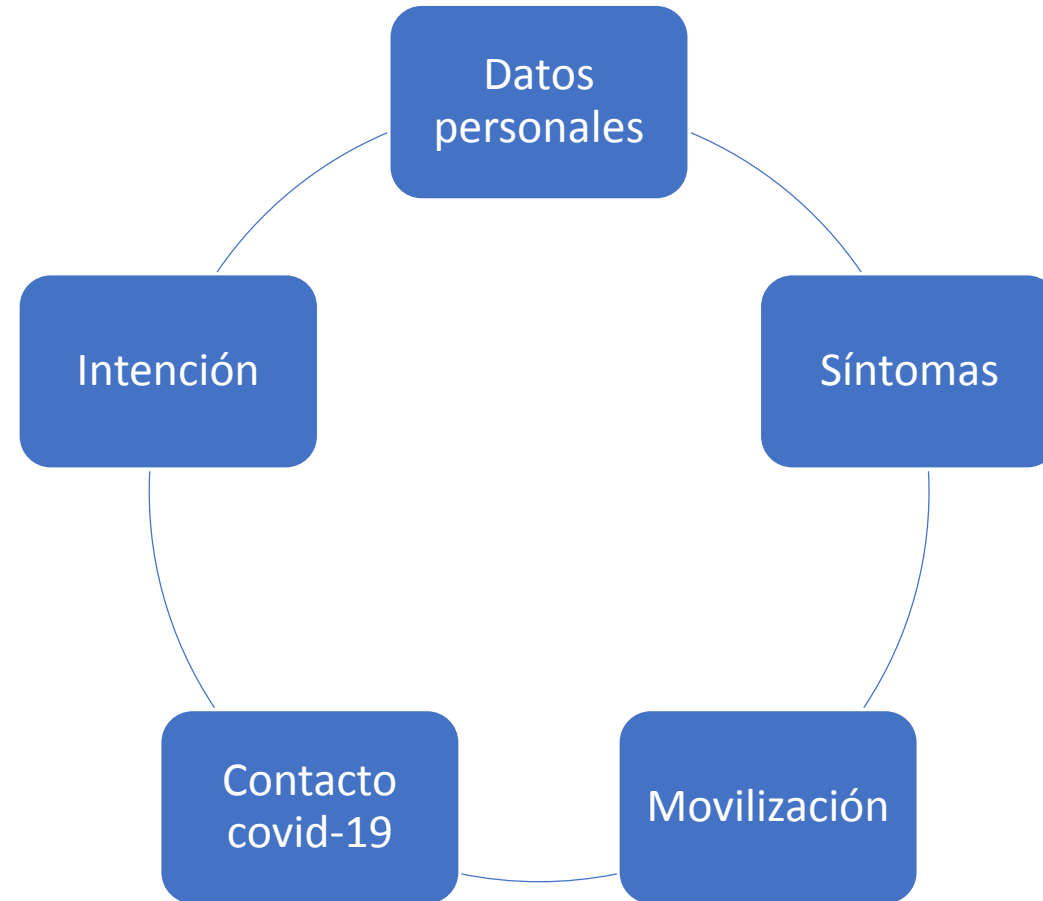


Objetivo del protocolo



- Cuidar salud de jugadoras y cuerpo tecnico
- Impedir que se aumenten los contagios
- Seguir reglas de ministerio de salud
- Realizar entrenamientos con todas las medidas de seguridad

Primera encuesta



Primera encuesta



1. Datos personales

- Nombre:
- Rut:
- Dirección:
- Correo:
- Teléfono:

Primera encuesta



2. Síntomas

- 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 (dolor de cabeza)
- Diarrea.
- Pérdida brusca del olfato (anosmia)
- Pérdida brusca del gusto (ageusia)

Primera encuesta



3. Movilización

- ¿Cómo te movilizas desde tu casa al lugar de entrenamiento? (crear rutas establecidas)

4. Contacto covid-19

- ¿Ha tenido contacto estrecho con una persona confirmada con COVID-19?
Si _____ Cuando? _____ No _____

5. Intención

Presenta usted algún impedimento para reintegrarse a los entrenamientos, como por ejemplo:

- Enfermedad crónica como por ejemplo ASMA, Hipertension, Diabetes o alguna cardiopatía
- ¿Vive usted con alguna persona que este en el grupo de riesgo o que presente algunas de las patologías de la pregunta anterior?

Objetivos de primera encuesta



- Identificar si la o el deportista presenta algún síntoma, pesquisar a tiempo contagio
- Generar rutas de llegada al lugar de entrenamiento y tratar de minimizar riesgo de contagio por transporte público. (Salvoconducto)
- Identificar si la o el deportista esta de acuerdo con volver a los entrenamientos



Encuesta diaria



¿Ha presentado alguno de los siguientes síntomas?

- 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.
- Ha tenido visitas en su casa?
- Ha salido de su casa para otra cosa que no sea el entrenamiento?

Encuesta Covid 19

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Nombre

Tu respuesta

Fiebre

SI

NO

Objetivo



- Identificar si la o el deportista presenta algún síntoma, pesquisar a tiempo contagio
- Realizar auto evaluación de síntomas
- Si algún deportista o CT presenta algún sintoma quedara fuera del entrenamiento. Si el sintoma persiste deberá realizar PCR para descartar contagio.
- Todas las personas que tuvieron contacto con este deportista o entrenador deberán quedar en cuarentena preventiva hasta que se confirme resultado de PCR

Protocolo de llegada a lugar de entrenamiento

Paso 1



- Uso de mascarilla
- Control Temperatura
- Encuesta diaria OK
- Alfombra con amonio cuaternario a la entrada al recinto.
- Higienizacion de bolso
- Lavado de manos con agua y jabon, idealmente no en los baños con el fin de no aglomerar gente

Protocolo de llegada a lugar de entrenamiento

Paso 2



- Puerta de cancha de entrenamiento:
 - Llegar con ropa de entrenamiento
 - Lavado de zapatillas con amonio cuaternario o alcohol
 - Lugar establecido donde dejar bolso
 - Aforo completo, cierre de puertas

Uso de mascarilla



- Tipo descartable
- Usar durante todo el trayecto de movilización y paso previos a entrada a cancha de entrenamiento
- Se podrá prescindir del uso de ésta durante el entrenamiento siempre que todos tengan PCR negativa y encuesta diaria sin síntomas
- Cuerpo técnico usar mascarilla todo el tiempo



Aseo de implementos



1. Aseo de cancha antes y despues de entrenamiento
2. El CT o auxiliares deberán realizar aseo con amonio cuaternario o alcohol a carros, balones y todos los implementos a utilizar en el entrenamiento
3. Cada 30 minutos se deberá realizar una pausa para el lavado de implementos y manos de las jugadoras y CT
4. Terminado el entrenamiento se deberá realizar aseo de todos los implementos

Kit personal



- Se autorizará un bolso o mochila por deportista, se recomendará que este incluya:
 - Una botella de agua **personal (evitar llenado durante entrenamiento)**
 - Por lo menos una mascarilla desechable más de recambio
 - Una toalla personal
 - Un bolso o bolsa mas pequeña para las zapatillas
 - Alcohol gel

Protocolo de salida



- Después de terminado el entrenamiento cada deportista deberá:
 - Realizar cambio de zapatillas
 - Lavado de manos
 - Uso de mascarilla obligatorio
 - Realizar regreso a casa por ruta ya establecida

Entrenamientos



- No se debe sobrepasar aforo maximo tanto del recinto de entrenamiento ni de la cancha de entrenamiento
- Esperar a lo menos 30 minutos entre cada entrenamiento con el fin de realizar aseo de todos los implementos y ventilacion de la cancha
- Tener un lugar por donde se realizara la entrada y otro de salida para lugar de entrenamiento (tanto establecimiento como cancha)

Entrenamientos Fase "Cuarentena"



- Cumplir con aforo establecido por ministerio de salud, dependiendo de estado que se encuentra la comuna
- Test de PCR obligatorio
- 3 entrenamientos a la semana (Recomendación)
- 1,5 a 2,5 hrs de entrenamiento (solo balon)
- 1 balon por jugadora
- Espacios delimitados de 5 m2

Entrenamientos

Fase "Transición"



- Cumplir con aforo establecido por ministerio de salud, dependiendo de estado que se encuentra la comuna
- Idelamente Test de Inmunoglobulina (Test rapido)
- 5 entrenamientos a la semana
- 1,5 a 2,5 hrs de entrenamiento (solo balon)
- 2 deportistas con un balon
- Espacios delimitados de 5 m2 por duplas

Entrenamientos

Fase “Preparación”



- Cumplir con aforo establecido por ministerio de salud, dependiendo de estado que se encuentra la comuna
- Idelamente Test de Inmunoglobulina (Test rapido)
- 5 entrenamientos a la semana
- 1,5 a 2,5 hrs de entrenamiento (solo balon)
- 4 jugadoras por balon + 1 CT
- Espacios delimitados por lados de cancha

Entrenamientos

Fase “Apertura inicial”



- Cumplir con aforo establecido por ministerio de salud, dependiendo de estado que se encuentra la comuna
- Idelamente Test de Inmunoglobulina (Test rapido)
- 5 entrenamientos a la semana
- 1,5 a 2,5 hrs de entrenamiento (solo balon)
- 6 jugadoras por balon + 1 CT
- Espacios delimitados por lados de cancha

Entrenamientos

Fase “Apertura avanzada”

- Cumplir con aforo establecido por ministerio de salud, dependiendo de estado que se encuentra la comuna
- Idelamente Test de Inmunoglobulina (Test rapido)
- Entrenamientos normal cumpliendo con todos los protocolos antes señalados

Entrenamientos

- El tiempo recomendado para cada fase es de una semana siempre y cuando no existan contagio de alguno de los deportista o CT, si existe algun contagio de deberá mantener la fase hasta que no ocurran incidentes durante la semana