



# PROTOCOLO COVID-19

CARREDORES MOUNTAIN BIKE MARATHON

RUTAS COSTAS DEL MAULE

30 DE ENERO 2022

PIEDRA DEL LOBO - CONSTITUCIÓN - CHILE



Organiza

: Club MTB Constitución

Elaborado por

: Cristhian Contreras Carrasco - Ingeniero en Prevención de Riesgos



## PROTOCOLO COVID 19 PARA CICLISMO MOUNTAIN BIKE

### 1. OBJETIVOS

Evitar el contagio y propagación del SARS-CoV 2 en evento deportivo programado, proporcionando la información y asesoría necesaria para la realización de dicha actividad.

### 2. ALCANCE

Este protocolo será aplicable para la organización y todos los corredores ciclistas que participen de dicho evento, sin perjuicio de exigir algunas medidas sanitarias para acompañantes y público en general.

### 3. RESPONSABLES

El coordinador del evento será el responsable del cumplimiento de este protocolo.

### 4. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

Se deberá utilizar mascarilla cuando no se esté realizando 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.)

El coordinador del evento proporcionará mascarilla para quienes no posean la suya.

En caso de que un corredor presentara sospechas o síntomas de covid-19, se solicitará el distanciamiento del individuo, el uso de mascarilla personal, y deberá ser controlado específicamente por personal de salud del CESFAM de Constitución presente en el evento deportivo, donde se medirá temperatura corporal y entregará recomendaciones a seguir. El personal de salud deberá usar traje desechable, antiparras clínicas, mascarilla clínica, guantes de procedimiento y gorro clínico desechable.

### 5. DEFINICIONES

**5.1 Pandemia:** Propagación de una nueva enfermedad por varios países en distintos continentes. Para su declaración se consideran aspectos como la extensión de los casos en el mundo, mortalidad y la evaluación de las medidas de contención.

**5.2 Distanciamiento Social:** Es una medida de mitigación comunitaria, frecuentemente utilizada en pandemias o en el contexto de alerta sanitaria.

**5.3 Pase de Movilidad:** Es un documento digital que sirve para poder movilizarse sin necesidad de solicitar permisos de Comisaría Virtual y que, mediante un código QR único se podrá confirmar que la persona ha completado el proceso de inoculación.

**5.4 Aforo Permitido:** Máxima capacidad que puede albergar un determinado recinto de personas, calculando de tal forma que al producirse una emergencia, como un incendio, terremoto o tsunami, las personas puedan ser evacuadas sin mayores inconvenientes.



## 6. PROTOCOLO OPERACIONAL

**6.1 Ingreso y Salida única para corredores:** Disponer de un sector exclusivo de acceso y de salida, con el fin de poder realizar un control de temperatura a todos los participantes de la carrera, verificar Pase de Movilidad y aplicación de alcohol gel, si fuese necesario.

**6.2 Capacidad de Ocupación:** Establecer el ingreso de los participantes al recinto acorde a lo permitido por las autoridades sanitarias en las diferentes fases de desconfinamiento.

- **Cuarentena:** Se permitirá el desarrollo de actividades individuales o grupales de un máximo de 5 personas si es que es en una instalación al aire libre y todos cuentan con un pase de movilidad.
- **Transición:** Durante los días de la semana, se permitirá el desarrollo de actividades individuales o grupales de un máximo de 10 personas si es que es en una instalación al aire libre y todos cuentan con pase de movilidad. En espacios cerrados se permitirá hasta un máximo de 5 personas. Durante los fines de semana y festivos aplican normas de Cuarentena.
- **Preparación:** Se permite la práctica deportiva en la instalación cerrada hasta un máximo de 25 personas simultáneamente, mientras que en espacios abiertos se permite hasta un máximo de 100 personas. En caso de que todos cuenten con pase de movilidad, se permite en la instalación cerrada hasta 100 personas y hasta 200 en espacios abiertos.
- **Apertura:** Se permite la práctica deportiva en la instalación cerrada hasta un máximo de 100 personas simultáneamente, mientras que en espacios abiertos se permite un máximo de 250 personas. En caso de que todos cuenten con pase de movilidad, se permite en la instalación cerrada hasta 250 personas y 1000 personas en lugares abiertos.

**6.3 Uso de Camarines y duchas:** No se permite el uso de camarines y duchas, debido a que en estos lugares el intercambio de implementos y exposición sanitaria es mucho mayor.

**6.4 Control de Ingreso:** Todos los corredores que participen de dicha actividad deberán contestar un cuestionario de síntomas COVID-19 (**Anexo 1**), además de realizar la toma de temperatura y aplicación de alcohol gel. El público general deberá hacer uso de mascarilla y mantener distanciamiento entre las personas.

**6.5 Coordinador del Evento:** Se debe disponer de un coordinador para el evento deportivo encargado de la aplicación de este protocolo, junto con registro de entrada y de salida de personas.

**6.6 Insumos y Comportamiento de Higiene:** 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 disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso y requerimiento.

Se dispondrá también de basureros para eliminar las mascarillas ya utilizadas y todos los residuos Covid 19 que existan en la actividad.



**6.7 Limpieza y Desinfección:** Se realizará limpieza y desinfección de superficies a través de soluciones de hipoclorito de sodio, amonio cuaternario, peróxido de hidrógeno o fenoles. Para realizar labores de desinfección utilizar guantes desechables y mascarilla.

**6.8 Box de Paciente Sospechoso/ Aislamiento:** En el recinto se debe contar con una ambulancia o box exclusivo para pacientes con sintomatología Covid 19, con elementos de protección personal adecuados.

En caso de ser necesario el coordinador se preocupará de la derivación oportuna del paciente acorde a la instrucción de la autoridad sanitaria.

## 7. MEDIDAS GENERALES

- Distanciamiento social
  - Mantener una separación física de al menos un metro de distancia.
  - No tener contacto físico al saludar o despedirse
- Lavado frecuente de manos
- Estornudar o toser con el antebrazo o en pañuelo desechable.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
- Mantener ambientes limpios, sanitizados y ventilados.
- Utilice su mascarilla
- Estar alerta a los síntomas covid-19.
- En caso de dificultad respiratoria acudir a servicio de urgencia, o de lo contrario llamar a Salud Responde **600 360 777**

---

**Cristhian Contreras Carrasco**  
**Ingeniero en Prevención de Riesgos Profesionales**



## 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. 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 dar aviso a su médico):

- Fiebre (Temperatura corporal de 37,8°C ó más)
- Tos
- Disnea o dificultad respiratoria.
- Dolor torácico.
- Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos.
- Mialgias o dolores musculares.
- Caloríos.
- 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



## FICHA DE INSCRIPCIÓN PERSONAL DE PARTICIPANTE

**NOMBRE :**

**EDAD :**

**RUT :**

**FECHA DE NACIMIENTO :**

**SEXO :** M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

**EMAIL :**

**TELÉFONO :**

**DOMICILIO :**

**CONTACTO DE EMERGENCIA :**



## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDADES DEL CORREDOR

El participante declara bajo juramento que al momento de inscribirse no padece problemas físicos adquiridos o congénitas, ni lesiones que pudieran ocasionar trastornos en su salud o condiciones de vida, como consecuencia de participar en la 4° Fecha y Final del Campeonato XCM Ruta Costas del Maule, cuyas características conoce y se encuentra en condiciones físicas óptimas para participar de la misma, como así también asume todos los riesgos asociados con la participación en el presente evento Mountain Bike, organizado por el Club MTB Constitución.

Toma conocimiento y acepta voluntariamente que la organización del Club MTB Constitución, los propietarios de los distintos predios y recintos NO toman a su cargo ni se responsabilizan por ningún tipo de indemnización, reclamo, costo y/o daño perjuicio reclamado, incluyendo y no limitado a, daños por accidente, materiales, físicos, psíquicos o morales, lucro cesante, causados a su persona, con motivo y en ocasión de la actividad física en la que participará.

Habiendo leído esta declaración y conociendo estos hechos, libera a la organización Club MTB Constitución, así como también cualquier extravío, robo y/o hurto, daños en la salud provenientes de riñas o peleas de terceros, durante el transcurso o con posterioridad a la finalización de la 4° Fecha y Final del Campeonato XCM Ruta Costas del Maule en la comuna de Constitución

Autorizo a los organizadores de la 4° Fecha y Final del Campeonato XCM Ruta Costas del Maule, Club MTB Constitución, a utilizar, reproducir, distribuir y/o publicar fotografías, películas, videos, grabaciones, y/o cualquier otro medio de registro de mi persona tomadas como motivo y en ocasión del presente evento deportivo en Constitución, sin compensación económica alguna.

NOMBRE :

RUT : \_\_\_\_\_

---

FIRMA