PROTOCOLO

EVENTOS FEDERADOS

FEDERACIÓN CHILENA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS FDN

2021

Ramón Cruz Montt #1176, Oficina 304. Ñuñoa – Santiago de Chile.
Fono: (56-2)22728929 (56-2)22729959 WWW.FECHIPE.CL

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 4

OBJETIVOS 5

RESUMEN EJECUTIVO 6

ANTECEDENTES GENERALES 6

PRINCIPIOS BÁSICOS 7

Prevención de Contagio 7

MEDIDAS GENERALES PARA LOS EQUIPOS 8

RECINTOS DEPORTIVOS 9

COMPETENCIA 10

Propuesta ejemplo de organización del recinto por zonas 12

Llegada de las delegaciones y árbitros 14

Organización y desarrollo de la competencia 15

Inicio de la competencia 15

Entretiempo arranque y envión 16

Final de la competencia y premiación 17

Aseo y Limpieza 17

Prensa - Streaming 17

RECOMENDACIONES PARA VIAJES 18

CONCENTRACIÓN Y HOTELES 21

CASO CONFIRMADO 23

Definición de Contacto Estrecho 23

Recomendaciones médicas en Casos Confirmados.....23

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTA QUE PRESENTARON COVID-19 24

ANEXOS.....29

Nº 1. CUESTIONARIO DIARIO DE INGRESO COVID-19 29

N° 2. DECLARACIÓN JURADA DE SALUD COVID-19 Y ACEPTACION DE.....30

CONDICIONES 30

Nº 3. INFOGRAFIAS 30

INTRODUCCIÓN

A fines de diciembre del 2019, el gobierno chino informó de casos de síndrome respiratorio agudo severo (SARS, por sus siglas en inglés) provocado por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2 en Wuhan, China. La enfermedad se denominó COVID-19, que demostró gran capacidad de contagio, propagándose rápidamente al resto del mundo, declarándose emergencia mundial el 30 de enero de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El 3 de marzo se informa el primer caso en Chile.

El Ministerio de Salud a través de sus Resoluciones N°217, 327, 341, 349 y 520, todas de 2020, dispuso, entre otras medidas, limitaciones al desarrollo de la actividad deportiva en recintos abiertos y cerrados, de naturaleza pública o privada, en todos los casos sin presencia de público. En las actuales condiciones sanitarias el retorno a la actividad deportiva debe ser necesariamente gradual.

La realización de actividad física y deportiva en todos los niveles y habilidades hace una contribución importante al bienestar físico, psicológico y emocional de las personas. A nivel de la población, los beneficios del deporte y la actividad física incluyen beneficios directos: en la salud, educativos y contribución al capital social a través de la conectividad, la resiliencia y la creación de comunidades más fuertes y cohesivas.

El confinamiento en el contexto de cuarentena puede tener impactos negativos sustanciales sobre el bienestar y rendimiento de los deportistas, ya que más allá de la ausencia de competencias, el aislamiento social representa, por sí sólo, una barrera para realizar entrenamientos estructurados y con un monitoreo adecuado.

Las condiciones de confinamiento fuerzan a los deportistas a realizar su actividad en instalaciones poco apropiadas y con las dificultades de comunicación propias de la distancia física, asociado a factores agravantes tales como falta de exposición solar, cambios en los hábitos de la vida diaria, entre otros. Lo anterior se traduce en cambios a nivel fisiológico, estructural y/o mental, como modificación de la composición corporal (aumento de masa grasa y disminución de masa magra), alteración de la calidad del sueño y/o ánimo depresivo, con el subsecuente impacto sobre le rendimiento deportivo.

Por los motivos anotados precedentemente resulta imprescindible suministrar recomendaciones de carácter sanitario, fisiológico, y aquellas propias de las Ciencias Aplicadas al Deporte, que faciliten un retorno progresivo a la actividad deportiva, en condiciones sanitarias que protejan adecuadamente la salud de los deportistas. Dichas recomendaciones deben sujetarse estrictamente a las disposiciones que la autoridad sanitaria competente ha entregado o entregue en el futuro, para el desarrollo de la actividad deportiva.

Las organizaciones deportivas deben priorizar y promover la salud y la seguridad de los deportistas, el equipo, el personal operativo y otros participantes, y no deben aumentar indebidamente el riesgo relativo para la salud de esas personas, al tiempo que contribuyen a la recuperación responsable de la actividad. Debido a que el deporte de alta competencia normalmente se lleva a cabo en un ambiente controlado, el levantamiento de pesas por sus características puede lograr estos objetivos.

Las entidades organizadoras de la competición debieran no solo velar por el cumplimiento de estas por parte de todos los equipos y su personal implicado, sino apercibir y/o sancionar de manera ejemplar, a todos aquellos que las incumplieran.

La pandemia de COVID-19 continúa evolucionando y aún se está publicando nueva información científica. Como tal, la propuesta establecida en este documento puede requerir revisión a medida que se desarrollen nuevos conocimientos médicos y científicos, considerando adicionalmente, las situaciones que se puedan presentar durante el desarrollo de la competencia.

OBJETIVOS

a) Establecer las normas y pautas de comportamiento que serán de aplicación en las instalaciones deportivas durante las competiciones que organiza y promueve la federación Chilena de levantamiento de pesas FDN, con el fin de prevenir y reducir el riesgo de contagio por COVID-19.
b) Determinar los derechos y obligaciones exigibles a las personas que intervengan en las actividades deportivas.
c) Dotar a los equipos de una herramienta que facilite el cumplimiento uniforme de las medidas a adoptar en la competición de eventos federados.
d) Establecer una disciplina y hábitos de higiene por parte de todos los participantes durante el desarrollo de la competencia.

RESUMEN EJECUTIVO

- Se insistirá en las medidas de prevención: lavado de manos según técnica descrita por OMS (alcohol gel o jabón), uso de mascarilla, distanciamiento social, evitar llevar las manos a la cara, evitar saludo con contacto físico, entre otras.
- El desarrollo de la competencia se realizará con testeo de PCR con toma de muestra 72horas antes del día la competencia.
- Por ser un evento federado y las características de logística que conlleva, el aforo para esta competencia de carácter nacional será de un máximo de 32 personas simultáneamente en una zona.
- Todos utilizarán mascarilla, con excepción del deportista durante su competencia.
- Se respetará la distancia física en todo momento., con excepción de cada deportista con su propio equipo técnico y medico, durante la competencia.
- No se perimirá el uso de duchas en camarines.
- Cada equipo deberá contar con un delegado que será el encargado de hacer seguimiento clínico y notificar casos sospechosos y/o confirmados.
- Los viajes se desarrollarán en vehículos particulares y/o buses institucionales sin contacto con personas ajenas a la delegación.
- Los hoteles utilizados durante los viajes, deberán cumplir con todas las medidas de prevención. Se privilegiará el uso de habitaciones individuales o con compañero fijo para evitar brotes dentro de una delegación.

ANTECEDENTES GENERALES

La enfermedad por coronavirus, también llamada COVID-19, es una enfermedad infecciosa respiratoria provocada por un virus de la familia coronavirus llamado SARS- CoV-2.

Los síntomas más comunes, que pueden aparecer entre los 2 a 14 días (período de incubación), en promedio a los 5 - 6 días, después de la exposición al virus, son los siguientes: fiebre, fatiga, disnea, tos seca y mialgias, También se ha descrito perdida de olfato, perdida del gusto, odinofagia, rinorrea o síntomas gastrointestinales. Se ha reportado que individuos sintomáticos o presintomáticos de COVID-19 pueden ser contagiantes.

El COVID-19 afecta a personas de todas las edades, pero ciertos factores están asociados con mayores riesgo de enfermedad grave, como las personas mayores de 60 años que tienen una afección o tratamiento que compromete el sistema inmunitario, o ciertas afecciones médicas subyacentes, especialmente si no están bien controladas.

La principal forma de contagio es a través de micro gotas expulsadas por personas infectadas con el virus por medio de tos, estornudos o saliva, o por contacto directo con secreciones respiratorias o saliva de personas enfermas. Además, existe una forma de contagio secundaria, que es a través de superficies o equipos contaminados por el virus. El virus ingresa al cuerpo a través de los ojos, nariz o boca.

PRINCIPIOS BÁSICOS

- **INFORMACIÓN**.

Resulta fundamental para la eficacia del Protocolo el debido conocimiento por parte de todos los participantes de las normas y pautas de comportamiento que regirán en las instalaciones durante competiciones.

- **SENTIDO COMÚN**.

En el diseño de las medidas preventivas y de protección ha de imperar el sentido común, realizando una organización racional suficiente y proporcional que posibilite y facilite a los usuarios el cumplimiento de las medidas que serán de aplicación.

- **COMPROMISO PERSONAL.**

Las medidas que se establecen para la protección y prevención del COVID19 carecen de toda eficacia si no se cuenta con el compromiso de todos los participantes de cumplir y hacer lo posible para su cumplimiento.

Prevención de Contagio

Es necesario establecer medidas de prevención por múltiples razones:

- En primer lugar, para evitar el contagio en la comunidad general, afectando a personas de alto riesgo como adultos mayores e inmunocomprometidos.
- Minimizar la interrupción del proceso de entrenamiento y competición, por casos confirmados y cuarentenas preventivas.
- Evitar los efectos adversos seculares de la infección tanto a corto como largo plazo.

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). Y distanciamiento social de al menos 2 metro cuando no se está realizando la actividad física ydeportiva.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
- Evitar saludar con la mano, puño, antebrazo, abrazos 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 contrariollamar a Salud Responde (6003007000).

Todas las medidas de este protocolo van en dirección de evitar el contagio y los contactos estrechos, siendo el mínimo nivel de precaución exigible.

MEDIDAS GENERALES PARA LOS EQUIPOS

- Evitar el contacto con personas externas a su delegación, tanto dentro como fuera de la competencia.
- Mantener cumplimiento de medidas de prevención en la vida cotidiana.
- En todo momento se debe contar con un set de higiene personal:

  Limpieza de manos:

  - Alcohol al 70% liquido o en aerosol
  - Alcohol en gel
  - Jabón liquido
  - Toallas higiénicas con desinfectante ○ Protección:
  - Mascarilla.
  - Uso opcional de protector facial.

  Educación:

  - Tarjeta con recordatorio de medidas de prevención y signos de alarma.

  Termómetro:

  - Termómetro digital personal (no infrarrojo ni de mercurio)

- Cada equipo deberá contar con **delegado** definido, quien deberá llevar los aspectos de seguimiento sanitarios, lo que considera entre otras funciones:

  - Realizar documentación de testeo y/o notificar al encargado (EPIVIGILA).

  - Notificar a SEREMI de Salud ante casos confirmados.

- Se recomienda ofrecer la vacunación para Influenza para todos los miembros del equipo, con el objetivo de mitigar los riesgos propios de la infección y secundariamente reducir la frecuencia de participantes con síntomas que podrían confundir la sospecha de COVID-19.

RECINTOS DEPORTIVOS

Se seguirán las recomendaciones del documento: "Recomendaciones y sugerencias para el retorno seguro, del Ministerio del Deporte:

- **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. Cartelería informativa, accesible, legible y en lenguaje comprensible. Tanto en la puerta de ingreso, como en la de salida se colocarán alfombras de sanitización (con soluciones de hipoclorito de sodio o amonio cuaternario en las disoluciones adecuadas) en las cuales todos los asistentes se limpiarán la suela de sus zapatos al entrar y al salir de las instalaciones. (pediluvios).
    - El personal de seguridad deberá contar con una lista detallada de quienes tienen autorización para ingresar a la zona de competencia, y calentamiento correspondiente.
    - La federación nacional organizadora será la encargada de generar y distribuir este documento.

- **Señalética:** se debe disponer de señalética que guie los flujos y recuerde las medidas de prevención, distancia social, uso de mascarilla, síntomas de sospecha.

- **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.

- **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 la 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.

- **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.

- **Ventilación de espacios**: los espacios cerrados deben ser ocupados en su mínima expresión y se debe favorecer su ventilación en todo momento. El 4% del total de metros cuadrados del recinto debe estar destinado a ventilación (ventanas, rejillas, celosías, puertas abiertas, etc.). Como medida adicional se instruirá que se habrán todos los espacios disponibles (ventanas, puertas, etc.) para superar lo exigido y contar con el máximo de ventilación.

COMPETENCIA

Para poder realizar un encuentro deportivo en nuestra actividad, se deberá contar una serie de pasos a realizar por los equipos involucrados, para poder salvaguardar al máximo la posibilidad de contagio, este proceso involucra en primer lugar, el cuidado y mantención del circulo en donde se desenvuelven los actores, ya sean deportistas, cuerpo técnico, dirigentes etc. Cuidándose y protegiéndose en todo momento de un posible contagio que pueda arrastrarse hasta nuestra actividad.

Se desarrollará la competencia sin público. Sólo deben ingresar al recinto personas que deban cumplir algún rol laboral imprescindible. Esta condición solo se modificará en función de la evolución de la pandemia y las recomendaciones de la autoridad sanitaria.

Antes de integrarse a las actividades deportivas los deportistas deberán firmar un consentimiento informado, donde quedara explicito los riesgos de la vuelta deportiva en deportistas COVID positivo. (ANEXO N2).

Es necesaria la implementación de un "Equipo de Coordinación" para la competencia, que será dirigido por un miembro del rr.hh. técnico de federación. El equipo de coordinación solicitara la documentación necesaria, evaluara y autorizara según corresponda, además mantendrán una constante coordinación con los representantes de cada uno de los equipos.

El equipo de coordinación debe certificar los exámenes PCR realizados a cada asistente al evento, cuyos resultados deben ser todos negativos con una validez máxima de 72 horas desde la toma de la muestra. También deben velar por la adecuada fluidez y baja tasa de exposición a eventuales contagios en los distintos miembros de las delegaciones.

Los laboratorios que realizan el test deberán estar debidamente certificados por ISP y deberán enviar los resultados de los test a federación. Los resultados por escrito enviados a los cuerpos médicos deberán ser presentados al Equipo de Coordinación del recinto 24 horas antes del encuentro. No se aceptarán informes no oficiales, ni test similares no indicados en el protocolo.

Cada delegación deberá entregar la documentación correspondiente, la que será requerida previamente, lo que incluirá información de todas las personas asistentes (deportistas, entrenadores, ayudantes, médicos, PF, kinesiólogo, dirigentes, etc. para realizar cualquier seguimiento o contacto inmediato.

No debe existir contacto entre los miembros de las delegaciones y personas ajenas al evento en lugares comunes.

No se debe permitir el ingreso de personas ajenas a la competencia, ni periodistas en zonas de tránsito.

Las conferencias de prensa o declaraciones de deportistas deben ser en forma remota, proporcionando las herramientas para la adecuada entrega de información, lo que será responsabilidad de cada institución.

El organizador debe asegurar un adecuado control de quienes entran y salen del recinto durante todo momento. Toda persona que ingrese al recinto debe ser sometida a control de temperatura con termómetro infrarrojo (en cada puerta de acceso al recinto deberá haber un puesto de control), la medición de la temperatura deberá ser realizada por una persona designada por el organizador, de lo cual se tomará nota. NO podrán ingresar al recinto ni permanecer en el perímetro exterior al mismo, personas con temperatura superior a 37,4°C. En caso de temperatura corporal por encima del máximo aceptable, se procederá a hacer una nueva toma de temperatura (para erradicar posibles factores externos que hayan podido distorsionar el primer control). De persistir los valores por encima de 37,4°C, se notificará al encargado correspondiente y al área medica oficial del evento, el cual estará presente en el recinto. Todo aquel que asista a la competencia, debe estar debidamente acreditado y cumplir con las medidas sanitarias instruidas por la organización de la competencia y este protocolo.

Se debe disponer de elementos de sanitización necesarios en las distintas zonas del recinto: alcohol gel en zonas de tránsito y de uso compartido, y jabón líquido en baños.

Los distintos recintos se dividirán en zonas:

- Zona 1: Competencia y Calentamiento.
- Zona 2: Entrenamiento.
- Zona 3: Pesaje.
- Zona 4: Control de dopaje.

Propuesta ejemplo de organización del recinto por zonas.

ZONA 1					
COMPETENCIA			*CALENTAMIENTO*		
LUGAR	**FUNCION**	**CANTIDAD**	**LUGAR**	**FUNCION**	**CANTIDAD**
Tarima de competencia	Deportista	0 - 1	Tarimas de calentamiento (10)	Deportistas	Máximo 10
Mesa de control	Árbitros	2	Tarimas de calentamiento (10)	Técnicos	Máximo 10
Área Jueces	Árbitros	3	Mesa Marshall	Árbitros	1
Área médica	RR.HH. salud	1	Control de acceso	Arbitro	1
Área cargadores	Cargadores	2	Supervisión	Coordinación Técnica	1
Total		**8**	**Total**		**23**

ZONA 2		
ENTRENAMIENTO		
LUGAR	**FUNCION**	**CANTIDAD**
Tarimas de entrenamiento (10)	Deportistas	Máximo 20
Tarimas de entrenamiento (10)	Técnicos	Máximo 3
Área Medica	RR.HH. Salud	Máximo 2
Total (Máximo)		**25**

ZONA 3					
PESAJE			*ESPERA PESAJE (EXTERIOR)*		
LUGAR	**FUNCION**	**CANTIDAD**	**LUGAR**	**FUNCION**	**CANTIDAD**
Mesa pesaje	Arbitro	1	Área de espera	Deportistas	Máximo 9
Mesa pesaje	Técnico	1			
Área de pesaje (balanza)	Arbitro	1	Área de espera	Técnicos	Máximo 9
Área de pesaje (balanza)	Deportista	1			
Total		**4**	**Total**		**18**

ZONA 4					
CONTROL DE DOPAJE			*ESPERA CONTROL DE DOPAJE (EXTERIOR)*		
LUGAR	**FUNCION**	**CANTIDAD**	**LUGAR**	**FUNCION**	**CANTIDAD**
Toma de datos y muestra	Deportista	1	Área hidratación y espera	Deportistas	Máximo 3
Toma de datos y muestra	Oficial control de dopaje	1	Área hidratación y espera	Oficial control de dopaje	1
Toma de datos y muestra	Delegado en caso de menores de edad	1	Área hidratación y espera	Delegado en caso de menores de edad	Máximo 3
Total (Máximo)		**3**	**Total (Máximo)**		**7**

* Estos recuadros serán acorde a la realidad de cada recinto.

Se debe utilizar desde el ingreso al recinto credenciales distintivas que facilitara a la organización del evento a verificar el personal por zona para el control en el interior del recinto.

Será labor del "Equipo de Coordinación" realizar un cronograma en el que se especifique el número de personas que ocupará cada zona y sus funciones desde las 8 horas previas a la primera tanda de competencia, hasta 2 horas posteriores a la ultima tanda de cada día.

Es tarea del "Equipo de Coordinación" contactar a todas las delegaciones que participaran en cada tanda de competencia, informándoles sus horarios de llegada, salida y sus ubicaciones en los distintos momentos de la organización del evento, según las zonas del recinto.

Se permitirá un máximo de 32 personas en total al interior del recinto (Zona 1) (incluye 1 extra, en caso de imprevistos).

Se permitirá un máximo de 25 personas en total al interior del recinto (Zona 2).

Se permitirá un máximo de 04 personas en total al interior del recinto (Zona 3) y de 18 personas en el exterior (Zona 3 abierta).

Se permitirá un máximo de 03 personas en total al interior del recinto (Zona 4) y de 07 personas en el exterior (Zona 4 abierta).

Cada recinto deberá definir una sala de aislamiento, en el que se mantendrá cualquier persona sospechosa de estar infectada hasta que se defina su traslado a un centro asistencial.

El control de doping deberá ser debidamente higienizada entre los controles. La entrada y salida de los deportistas debe ser visada por el "Equipo de Coordinación" para evitar el uso simultaneo de espacios comunes, involucrando tanto profesionales del control, como a los deportistas y eventuales acompañantes miembros de las delegaciones autorizados para permanecer en la Zona, las normas sanitarias incluyen uso de mascarilla y guantes. El procedimiento de antidopaje se regirá bajo el documento "Protocolo para Control de Dopaje en Contexto de Covid-19 CNCD-CHILE".

Cada institución implicada en el evento (equipos, televisión, administración del recinto, etc.) deberá proporcionar a la comisión un listado de las personas que asistirán, con su encuesta COVID-19 completa y un test PCR, cuyos resultados deben estar antes del evento tomados con un plazo no mayor a 72 horas respecto al día de competencia. Esta información debe ser proporcionada entre 48 y hasta 24 horas previas a la competencia.

Se puede impedir el ingreso de una persona con sospecha clínica de Covid-19, requiriendo evaluación del Equipo de Coordinación.

Deportistas, cuerpo técnico y staff designados para cada tanda de competencia, deben informar al equipo de coordinación de inmediato cualquiera problema de salud personal, familiar o contactos cercanos antes de presentarse en el recinto de competencia. El RR.HH. de salud definirá la conducta caso a caso, sea esta visita al domicilio o citación a clínica de derivación institucional.

En caso de haber un caso sospechoso, contacto estrecho o caso COVID-19 (+), se procederá según lo dispuesto por la autoridad sanitaria. Se recomienda derivar a centro asistencial definido para realizar un test RT-PCR para SARS COV-2 mediante hisopado nasofaríngeo. Puede ser necesario repetir el test en 48 horas en caso de un resultado "no detectado" con alta sospecha clínica.

Se debe asegurar una adecuada higienización de todos los lugares de uso común de acuerdo con la normativa del Ministerio de Salud ("MINSAL"). Esto debe realizarse las 24 horas previo a la competencia, cuidando que no ingresen personas hasta la realización del evento.

Se garantizarán las cantidades de elementos de protección personal necesarios y disponibles para toda la delegación.

El "Equipo de Coordinación" debe enviar a las delegaciones como máximo 48 horas previas a la competencia las indicaciones de los lugares de ingreso, salida y trabajo (competencia, calentamiento, entrenamiento, camarines, etc.).

El "Equipo de Coordinación" tendrá definido e informará a los involucrados, del Hospital o Clínica de traslado en caso de alguna urgencia médica durante la competencia o aquellas personas que sean casos sospechosos de COVID- 19 y requieran realizarse exámenes.

En camarín, las delegaciones deben respetar la distancia física recomendadade 2 metros y el uso estricto de mascarilla por ser un lugar cerrado.

Cada Camarín deberá disponer en su interior, una estación o punto de higiene, donde realizar las tareas de lavado y desinfección de manos. Además de un limpia pies que contenga desinfectante tipo amonio cuaternario o hipoclorito de sodio.

Llegada de las delegaciones y árbitros

El "Equipo de Coordinación" debe coordinar la bajada tanto de los integrantes de las delegaciones como del cuerpo arbitral desde sus medios de transporte, de manera que ingresen en forma aislada al recinto y se dirijan directamente a la ubicación donde permanecerán antes de calentamiento e inicio de la competencia. Se deberá procurar utilizar accesos distintos para cada delegación. Si solo hay un acceso disponible se deberá diferir los ingresos temporalmente.

A la llegada de cada asistente, al momento de ingresar a las diferentes zonas del recinto, una barrera sanitaria tomara control de temperatura a cada integrante.

A la llegada del cuerpo arbitral el "Equipo de Coordinación" tomará la temperatura y realizará una encuesta de salud a sus integrantes y certificar los resultados de los testeos Covid-19 (PCR) negativos tomados con un máximo de 72 horas antes del día dela competencia.

Todos los miembros de la delegación deben transitar por los espacios comunes del recinto y zonas de tránsito con mascarillas.

Deberán utilizar mascarillas en todo momento estando en el interior del camarín, ya que es un lugar cerrado. Solo se podrán retirar la mascarilla, los

deportistas al momento de comenzar su calentamiento y participación en la tarima de competencia.

En cada recinto se definirá el aforo de cada una de las zonas según sus características espaciales y estará debidamente señalizada al ingreso del mismo. El resto de la delegación y staff de apoyo, deberá mantenerse en las zonas definidas e informadas previamente.

Los diferentes miembros de la delegación, podrán ingresar a las diferentes zonas asignadas según la función de cada asistente, estando esta información ya establecida previamente, no podrán ingresar deportistas que no les corresponde competir, dirigentes, ni visitas.

El tiempo previo de llegada al recinto deportivo y las diferentes zonas, deben ser el mínimo posible. Para cada zona, deben esperan la autorización correspondiente.

Las zonas de tránsito deben ser utilizadas el menor tiempo posible, realizar traslados coordinados y directos, evitando tocar elementos como manillas o pasamanos.

El ingreso por delegación, debe ser visado por el "Equipo de Coordinación", de manera de no encontrarse varias delegaciones en un mismo momento en espacios comunes.

Para las actividades del RR.HH de salud, sus integrantes estarán siempre con mascarillas. Se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón antes y después de cada atención.

Organización y desarrollo de la competencia

En Mesa de Control se dispondrán sus miembros con mascarilla y distancia social de 2 metros. Deberán ingresar previo al inicio de la tanda de competencia y se dispondrá de un dispensador de alcohol gel y mecanismos similares que permitan mantener la limpieza con la debida seguridad y garantía de todo el sistema de competencia.

Pesaje

Las delegaciones contaran con la información previa de horario, zona y procedimiento.

Los deportistas y técnicos deberán esperar en la zona de espera de pesaje, la cual será al aire libre o especio asignado adicional, diferente a la sala de pesaje, el arbitro ira a buscar al deportista (solo de a 1), autorizando el ingreso y dirigiéndose en ese momento hacia la sala de pesaje.

El orden de llamado esta definido en el start list de competencia, se dispondrá de un dispensador de alcohol gel y mecanismos similares que permitan mantener la limpieza con la debida seguridad y garantía de toda el área de pesaje.

Inicio de la competencia

Se definirá el momento de ingreso a cada uno de los miembros de las diferentes delegaciones que les corresponde competir en cada tanda, cuidando de no compartir los espacios comunes hasta su ingreso e inicio de la presentación, calentamiento y competencia.

El área de calentamiento dispondrá de un contenedor para basura biológica, con tapa de pedal, donde los deportistas deberán desechar sus mascarillas descartables durante el la competencia y otros desechos biológicos (ej: apósitos con fluidos). Este contenedor deberá ser vaciado por personal capacitado en bolsas selladas al finalizar la competencia, o una vez que esté completo.

Además, deberá disponer de dispensadores de alcohol gel, cuyo diseño permita el mínimo contacto posible.

Los cuerpos técnicos u otras personas habilitadas para permanecer dentro de la zona 1, deberán mantener en todo momento un uso adecuado de mascarilla. Esta exigencia no se hará extensiva a los deportistas mientrasse desarrolle la competencia.

Realizar lavado de manos y/o utilizar alcohol gel luego de cada vez que se manipule la mascarilla (en las pausas, baño, etc.), deberán mantener siempre distancia social de 2 metros.

Después de cada levantamiento de competencia, cada deportista y cuerpo técnico retornará siempre a la misma tarima y silla asignada inicialmente.

Previo a la competencia no se deben realizar contactos físicos innecesarios como saludo de mano, puño, antebrazo, abrazo o beso entre deportistas o miembros del cuerpotécnico.

La implementación de competencia estará debidamente sanitizada y en caso de reemplazo, esta también lo estará para ser utilizada de forma inmediata. La frecuencia de limpieza de la barra y tarima, será acorde al desarrollo de la competencia. Podrá ser instruida por los árbitros y/o el encargado coordinador de recinto con las soluciones según norma sanitaria.

Durante la competencia se debe instruir a los deportistas de evitar contactos innecesarios, moderar las celebraciones y evitar conductas innecesarias que pudiesen afectar a rivales, compañeros y cuerpo arbitral.

Los líquidos disponibles para hidratación deben ser **individuales y estar rotulados con el número** de cada deportista según el listado oficial. Será responsabilidad de cada delegación verificarlo.

El RR.HH. de salud debe permanecer con mascarillas y guantes durante toda la competencia y debe desechar los materiales utilizados durante la competencia de manera correcta en el contenedor descrito.

El uso de toallas por parte de los deportistas para asistir trabajos de elongación o movilización, debe ser **individual** y las técnicas manuales y masajes se realizarán con guantes desechables.

El traslado de un deportista lesionado hasta el centro de derivación, deberá realizarse mediante camilla o silla de ruedas. El personal de traslado deberá utilizar EPP (elemento de protección personal) según las normas sanitarias.

Entretiempo arranque y envión

En este momento los deportistas deberán esperar en el área de calentamiento y en sus respectivas tarimas y sillas asignadas.

Durante la permanencia en el entretiempo la delegación seguirá las mismas indicaciones que a su llegada al recinto, debiendo realizar lavado de manos y/o utilizar alcohol gel luego de cada vez que se manipule la mascarilla (en las pausas, baño, etc.), deberán mantener siempre distancia social de 2 metros.

Tanto los equipos como el cuerpo arbitral volverán a la zona 1 (calentamiento y competencia) por separado, lo que también debe ser supervisado por el "Equipo de Coordinación".

Fin de la tanda de competencia

El "Equipo de Coordinación" debe controlar la salida de las delegaciones, desde donde se dirigirán a los transportes respectivos, sean sus vehículos particulares o institucionales. Se prohibirá el uso de duchas.

No debe haber entrega de alimentos o colaciones dentro del la zona de competencia.

Si las características del viaje lo requieren, la alimentación o colaciones deberá ser entregada, de forma individual y envasada, por el coordinador del equipo a cada integrante de la delegación quienes serán responsables de garantizar su condición sanitaria.

El coordinador del recinto debe realizar un informe detallado de las actividades, retirándose una vez que todas las personas hayan realizado abandono del recinto.

Premiación

Una vez terminada cada tanda de competencia se realizará la premiación de cada categoría y finalizada la competencia, se entregará la premiación por equipos.

Los deportistas y/o representantes se ubicarán en la tarima de competencia, con mascarillas y entre ellos a una distancia mínima de 2 metros.

Las medallas son entregadas sobre bandejas higienizadas, para que cada deportista las tome y se las cuelgue. De la misma forma para la entrega de los trofeos por equipo, llamando para ello, a los representantes de cada delegación ganadora.

Aseo y Limpieza

Se realizarán labores de limpieza y sanitizarán con soluciones de acuerdo a la norma sanitaria las diferentes zonas.

Siempre se deberán usar mascarilla y deberán contar con PCR negativo vigente (muestra hasta 72 horas previo al día de la competencia).

Streaming

En la Zona 1 (competencia) para la transmisión streaming, habrá un encargado de revisar las cámaras y transmisión correspondiente.

Sera obligatorio el uso de mascarilla y el testeo vigente (muestra hasta 72 horas previo al día de la competencia)

Todas las cámaras y dispositivos dispuestos en la zona 1 y resto de instalación deberán estar colocados con suficiente antelación.

No se autorizarán cámaras móviles y micrófonos durante los tiempos muertos que requieran personal para su manejo.

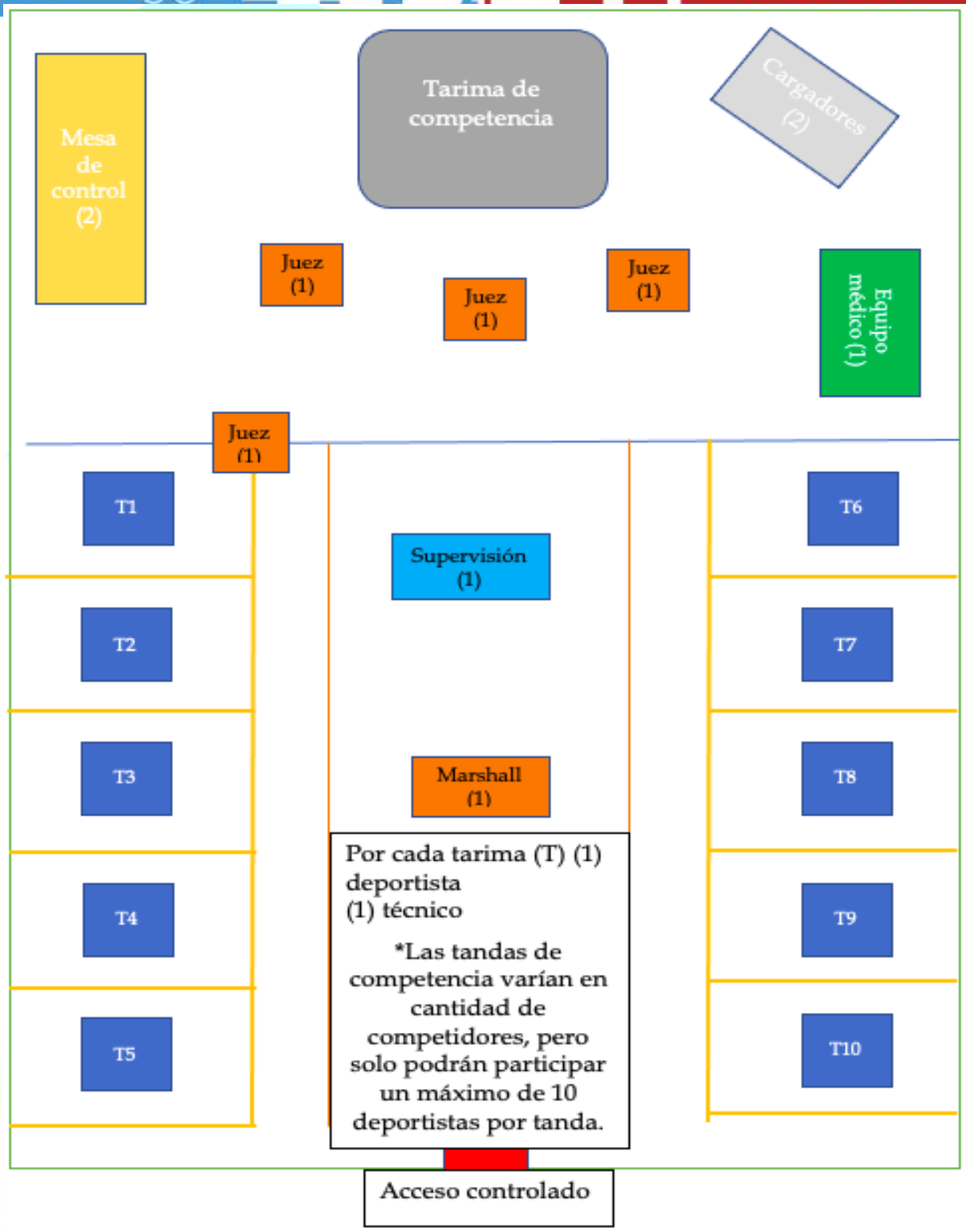
El controlador podrá si es necesario mantenerse en la mesa con uso de mascarilla y distancia de 2 mts.

Conferencia de prensa y entrevista serán al aire libre, una vez las delegaciones se retiren del recinto de la Zona 1:

Podrán ser realizadas de forma remota o el entrevistador y el camarógrafo deberán utilizar mascarilla y mantener un distanciamiento de, al menos, 2 metros del entrevistado. Los micrófonos deberán ser desinfectados entre cada entrevistado.

Diseño sala de pesas

Identificador de cantidad de personas por zona (x)



RECOMENDACIONES PARA VIAJES

Las siguientes son las medidas generales a adoptar por cada delegación para poder trasladarse previo a la competencia:

- Todo tipo de desplazamiento vía terrestre de la delegación y que tenga una distancia máxima de 300 kilómetros o duración de 3,5 horas o menos, se recomienda hacerlo el mismo día de la competencia de las categorías correspondientes, realizando un trayecto directo hacia el lugar de competencia correspondiente.
- Para viajes y desplazamientos mayores, los cuales deben realizarse vía aérea, estos deben seguir al pie de la letra las instrucciones y protocolos establecidos por el aeropuerto y cada línea aérea.
- Siempre que sea posible, privilegiar viajes individuales en vehículo personal cuando la distancia o tiempo de traslado lo permita, en su defecto, se recomienda utilizar transporte exclusivo institucional, sin contacto con personas ajenas al mismo para trasladar algunos deportistas u otros miembros del equipo o equipamiento necesario para la competencia. Todos quienes se trasladen en el mismo bus deberán mantener testeo negativo vigente (muestra hasta 72 horas previo al día de la competencia) antes de ingresar al bus incluyendo al chofer del bus y auxiliar. **Se deberá utilizar mascarilla en todo momento** y respetar la distancia social en la distribución de asientos dentro del bus.
- Siempre que se den las condiciones, evitar viajes y estadías prolongadas en otras ciudades. Privilegiar viajes que permitan un retorno rápido a la ciudad de origen.
- Antes de cualquier viaje debe realizarse chequeo médico mediante control de temperatura y encuesta COVID-19 elaborada por cuerpo médico a todos los participantes del viaje. No podrán participar de la delegación: casos confirmados, contacto estrecho, casos sospechosos, resultado de testeo pendiente.
- Si durante el transcurso del viaje, un miembro de la delegación presenta síntomas de sospecha, deberá ser aislado del grupo, se notificará al personal medico correspondiente y se coordinará la atención médica para testeo. Según resultado se seguirán las instrucciones de la autoridad sanitaria. Independiente de un resultado negativo, no podrá mantener contacto con el resto de la delegación hasta que se encuentre asintomático. En caso de resultar positivo, el encargado deberá notificar a la autoridad sanitaria.
- En caso de viajar por vía terrestre, la empresa de transportes contratada por la delegación debe certificar que el conductor del bus y su ayudante no presentan síntomas sugerentes de COVID-19, deben respetar todas

las medidas de higiene y prevención de contagios entregadas por la Autoridad Sanitaria, lo que debe ser confirmado por el coordinador de la delegación, pero adicionalmente deben ser examinados por el cuerpo médico del equipo con control de temperatura, síntomas y evaluación de posibles contactos. Adicionalmente, durante el viaje deben respetar las recomendaciones sanitarias, incluyendo el uso de mascarilla y guantes.

- El contacto con personal del bus debe ser el estrictamente necesario y a cargo del coordinador o cuerpo médico, teniendo prohibido su contacto con cuerpo técnico y deportistas si no es imprescindible. Se recomienda seleccionar buses que por su diseño mantengan aislados a los integrantes del equipo de este personal. Al subir equipaje y material deportivo este será entregado por una sola persona designada para este propósito.
- En caso de detenciones realizadas durante viajes por vía terrestre se debe evitar al máximo la interacción con personas que no sean parte de la delegación.
- Cada integrante de la delegación debe llevar artículos de uso personal, que no pueden ser compartidos con otras personas.
- Todos los integrantes de la institución deben cumplir con las normas de higiene de manos y distanciamiento social en el medio de transporte, en especial en lugares de uso común o en las filas para el ingreso al medio de transporte.
- Se debe disponer de alcohol gel individual para cada integrante de la delegación, además de toallas húmedas con cloro (también individuales) en caso de requerir higienizar algún objeto (Ej: teléfono celular, notebook, etc.) durante el viaje.
- Todos los integrantes de la delegación deberán mantener el uso de mascarillas durante todo momento. Deben evitar llevarse las manos a su cara y privilegiar el lavado de manos frecuente.
- El coordinador de la delegación debe manejar un itinerario de viaje con toda la planificación, horarios, lugares de salida y llegada. Se deben programar las posibles detenciones durante el traslado de ida y vuelta en cualquiera de las modalidades, distancias y tiempos descritos, respetando siempre las medidas sanitarias descritas en otros documentos (distanciamiento físico, lavado de manos, uso de mascarilla, etc.).

CONCENTRACION Y HOTELES

- Habitaciones deben ser idealmente individuales**. (**Nota: considerando el alto costo de esta medida, habría que buscar alternativas: programar sin viajes largos, diferir días de competencia, utilizar alojamientos con varias habitaciones, compartir habitaciones con compañero fijo, etc.)
- Contacto permanente entre coordinador de la delegación y el o las personas responsables del hotel. Siendo fundamental el riguroso cumplimiento de las recomendaciones sanitarias por todo el personal del hotel.
- Deben considerarse el número de personas estrictamente necesarias:

  - Coordinador deportivo.
  - Deportistas.
  - Staff Técnico.
  - Área medica.

- Solicitar que el personal del hotel que se relaciona con miembros de la delegación sea lo más reducido posible tanto en la recepción, aseo, alimentación, seguridad, etc. Los cuales deberán estar adecuadamente identificados con una credencial visible en su vestuario.
- Seleccionar hoteles pequeños que sean exclusivos para el equipo o, en su defecto, que por sus características puedan disponer de pisos y áreas exclusivas para evitar el contacto con otros pasajeros del hotel. Si la exclusividad no es posible, idealmente se sugiere solicitar:

  - Entrada propia para el equipo.
  - Áreas propias del hotel sin otros huéspedes (pisos de las habitaciones, comedor, sala de reuniones, etc.).
  - Ascensor especifico señalizado.

- Prohibición de acceso para deportistas y personal de apoyo al área de spa,piscina, gimnasio y otras salas comunes; alternativamente se puede solicitar cierre de estos servicios.
- Los desinfectantes de manos se deben disponer en el pasillo, frente de las salas comunes y en las salas del departamento médico, e idealmente en todas las habitaciones.
- Se debe prohibir el acceso o contacto con el equipo de familiares, amigos, medios de comunicación, público o cualquier otra persona que acostumbren los deportistas tener contacto antes de la competencia y que no sean considerados por la organización.
- Debe entregar a cada deportista a su ingreso de un Kit sanitario previamente descrito.

- Desinfección especial y limpieza de las habitaciones, espacios comunes y salones que serán utilizados antes de la llegada del equipo. Se debe asegurar una buena ventilación cuando sea posible.
- No se deben limpiar las habitaciones o permanecer personal de limpieza en pisos de alojamiento mientras el equipo esté en el hotel. Las toallas, artículos de higiene, botellas de agua u otros requerimientos deben estar en cantidad suficiente para no requerir servicios durante la permanencia del equipo en el hotel.
- Se deben privilegiar reuniones en forma remota. En el caso de ser necesario reuniones presenciales, éstas deben ser en grupos reducidos, con uso obligatorio de mascarillas. La sala de reuniones debe ser amplia y ventilada (al menos el doble de lo habitual), para poder mantener distancia física de al menos 2 m entre sí. esto debe ser revisado por personal administrativo previo al ingreso de deportistas y cuerpo técnico.
- El comedor debe ser de dimensiones superiores a lo habitual:
  - Las mesas deben estar separadas respetando la distancia física entre ellas.
  - Lavado de manos antes del ingreso al comedor y alcohol gel a disposición en el comedor.
  - No debe existir servicio tipo buffet.
  - Los alimentos de acuerdo con minuta institucional deberán ser servidos de forma individual, aquellos alimentos que sea posible estarán dispuestos en cada mesa antes de ingreso del equipo.
  - El personal del hotel deberá utilizar mascarillas y guantes durante el servicio.
  - En el caso de no disponer de espacios de estas características, la comida será individual y en cada habitación, con envases desechables para entrega a cada deportista.
  - Siempre se debe reducir los contactos con el personal y el tocar puertas, barandas u otros objetos del hotel.
  - Usar teléfonos celulares, notebook, equipos de juego, etc. solo de manera personal, es decir, no compartirlos.
  - Los líquidos utilizados para hidratación deben ser estrictamente personales, los remanentes en envases deben ser desechados.
  - Los servicios de fisioterapia se limitarán a lo absolutamente imprescindible, bajo la coordinación del jefe médico.

CASO CONFIRMADO

En el caso que el miembro de un equipo presente un test diagnóstico positivo para COVID-19, el encargado de la delegación deberá informar al equipo medico, para realizar el estudio de contacto estrecho, indicar la cuarentena preventiva, notificar en EPIVIGILA al caso positivo y sus contactosestrechos y de igual forma, comunicarse con la autoridad sanitaria regional para acordar las acciones adicionales necesarias. Se procederá según la normativa vigente a lafecha.

Los contactos estrechos que presenten síntomas compatibles de COVID-19, se considerarán casos probables, lo que implica un manejo como caso confirmado, según las instrucciones de autoridad sanitaria.

Para el retorno a la competencia, se deberán seguir las recomendaciones entregadas en este documento.

Definición de Contacto Estrecho

Según la Resolución Exenta Nº. 424 del Ministerio de Salud, se entenderá por contacto estrecho aquella persona que ha estado en contacto con un caso confirmado con Covid-19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo. En el caso de una persona que no presente síntomas, el contacto deberá haberse producido durante los 14 días siguientes a la toma del examen PCR. En ambos supuestos, para calificarse dicho contacto como estrecho deberá cumplirse además alguna de las siguientes circunstancias:

- Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara, a menos de un metro, sinmascarilla.
- Haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más, en lugares tales como oficinas,trabajos, reuniones, colegios, entre otros, sin mascarilla.
- Vivir o pernoctar en el mismo hogar o lugares similares a hogar, tales como, hostales,internados, instituciones cerradas, hogares de ancianos, hoteles, residencias, entre otros.
- Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor deun metro con otro ocupante del medio de transporte que esté contagiado, sin mascarilla.

Recomendaciones médicas en Casos Confirmados:

- Cuarentena en domicilio para casos asintomáticos o con síntomas leves
- Mantenerdistancia de las personas que comparten domicilio, utilizar habitación y baño individual.
- Desinfección frecuente de superficies comunes.
- Uso de mascarilla intra domicilio para minimizar el riesgo de contagio.
- Nocompartir útiles personales.
- Coordinar traslado a residencia sanitaria si las condiciones domiciliarias no permiten mantener las medidas de precaución.
- Soporte en Salud Mental.
- Evaluación y eventual hospitalización ante sintomatología moderada y severa:
- Dificultad respiratoria
- Requerimiento de oxígeno suplementario
- Compromiso cardiocirculatorio (miocarditis, tromboembolismopulmonar, hipotensión, shock).
- Falla orgánica ○ Etc.

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTA QUE PRESENTARON COVID-19

El SARS-COV-2 produce un cuadro clínico denominado COVID -19, el que tiene una expresión muy variada, desde personas asintomáticas, a pacientes con cuadros leves, moderados y severos.

Es necesario comprender la forma en que la enfermedad afecta al sistema cardiovascular y respiratorio, y desarrollar pautas de control previo al regreso progresivo al entrenamiento. Los mecanismos descritos más probables, por los cuales el virus produce un daño en el corazón, son los siguientes:

1. Daño directo sobre el miocardio, produciendo una miocarditis, proceso inflamatorio de amplia magnitud, determinando incluso falla ventricular izquierda e insuficiencia cardíaca, llegando incluso a producir la muerte.
2. El proceso inflamatorio puede desencadenar evento coronario agudo por inestabilidad de la placa aterosclerótica coronaria preexistente produciendo un infarto agudo de miocardio o angina inestable.
3. La denominada “tormenta de citoquinas”, como producto de una respuesta inflamatoria exagerada ante el cuadro infeccioso grave, que puede conducir a un deterioro de la función sistólica que se superpone con la miocardiopatía por catecolaminas que produce también una falla cardíaca.

4. Trombosis de microcirculación coronaria como consecuencia de cuadro de coagulación intravascular diseminada.

Es importante señalar que en algunos casos los primeros síntomas han sido de origen cardíaco como malestar precordial y palpitaciones o han correspondido a un episodio de miocarditis, cambios electrocardiográficos y alza de enzimas cardiacas. Estos síntomas se pueden presentar más tardíamente, como una manifestación de complicación cardíaca en la evolución de la enfermedad.

En los exámenes cardiológicos habituales destacan el electrocardiograma de reposo que se puede presentar con cambios clásicos de un cuadro coronario agudo o alteraciones sugerentes de miocarditis, pericarditis o alteraciones del ritmo.

Entre las imágenes, el examen de entrada es el ecocardiograma y doppler cardíaco destacando la evaluación de función ventricular y otras estructuras.

En los exámenes de laboratorio, como marcador de daño miocárdico, la troponina, ha mostrado elevación en pacientes hospitalizados por COVID-19 y se asoció con complicaciones más graves y mayor mortalidad.

Adicionalmente, son de utilidad otros exámenes que permitan conocer la magnitud del compromiso inflamatorio (PCR, VHS, Ferritina, LDH, etc.) o de impacto en otros sistemas del organismo, en especial función renal y respiratoria, en este caso el TC tórax y pruebas de función pulmonar.

Los deportistas que hayan padecido COVID-19, previo a la evaluación para regreso a la práctica deportiva, deben cumplir con:

1. Tener el alta médica incluyendo la resolución de sus síntomas.
2. Haber cumplido con los periodos de cuarentena que la autoridad sanitaria de cada país indique.

En este contexto, autores nacionales han propuesto la realización de controles de salud previo a la vuelta al entrenamiento y competencia en función de intensidad de su actividad y su disciplina específico, especialmente en deportistas de nivel competitivo: siendo estos definidos como aquellas personas que se someten a un programa sistemático y organizado con el propósito de participar en competencias federadas y que entrenan un mínimo de 10 horas semanales,

Se proponen los siguientes modelos de control cardiológico previo a la práctica deportiva según la magnitud de su cuadro clínico:

1. Deportistas con Test de PCR (+) para COVID-19 o con Test de Ig M y G (+) que cursanasintomáticos:
- Historia clínica y examen físico. - Evaluar electrocardiograma de reposo. - Estudio adicional según resultados.
2. Deportistas COVID-19 (+) con cuadro clínico leve y control ambulatorio:
- Historia clínica y examen físico. - Electrocardiograma de reposo. Si es anormal o con cambios respecto a previos, debe realizar adicionalmente: • Ecocardiograma y doppler cardíaco • Test de esfuerzo • Exámenes de laboratorio. - Si evaluación pulmonar o TAC de tórax estuvo alterado, en particular si hubo sospecha o confirmación de neumonía, esta se debe controlar previo a regresar actividad. Si no hubo estudio debe realizar al menos radiografía de tórax.
3. Deportistas COVID-19 (+) con cuadro clínico moderado a severo.
- Historia clínica y examen físico. - Electrocardiograma de reposo. - Ecocardiograma y doppler cardíaco.
- Test de esfuerzo (si imágenes cardíacas son normales). - Laboratorio clínico con marcadores inflamatorios: PCR, Ferritina, LDH, troponina y P-BNP.
4. Deportistas COVID-19 (+) con demostración de compromiso cardíaco durante su hospitalización independiente de su gravedad clínica, por haber presentado cambios electrocardiográficos, arritmias significativas, disfunción cardíaca por método de imágenes, biomarcadores anormales (troponina o P-BNP).

Debe realizar según diagnóstico cardiológico al alta:

- Sospecha o diagnóstico de miocarditis o compromiso por sepsis o "tormenta de citoquinas":
  - Historia clínica y examen físico. ○ Electrocardiograma de reposo. ○ Ecocardiograma y doppler cardíaco. ○ Laboratorio clínico básico y marcadores inflamatorios: PCR, Ferritina, LDH, troponina y P-BNP, ○ Test de esfuerzo (si imágenes cardíacas y biomarcadores son normales).
  - Holter de arritmias de 24 horas.
  - Resonancia magnética cardíaca con gadolinio para pesquisa de inflamación o fibrosis miocárdica.
- Infarto agudo de miocardio o episodio de angina inestable: ○ Historia clínica y examen físico. ○ Electrocardiograma de reposo. ○ Ecocardiograma y doppler cardíaco.
  - Laboratorio clínico con marcadores de riesgo coronario y biomarcadores.
  - Test de esfuerzo con MIBI según evolución clínica.

ANEXOS

Nº 1. CUESTIONARIO DIARIO DE INGRESO COVID-19

Unidad de CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

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 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

N° 2. DECLARACIÓN JURADA DE SALUD COVID-19 Y ACEPTACION DE CONDICIONES

Yo: .....

Rut: .....

Equipo : .....

1. Declaro No tener ninguna enfermedad crónica y no estar en grupo de riesgo frente alCOVID- 19.

2. Declaro que no tengo síntomas asociados al COVID-19 y que no he estado en contactocon persona contagiada por el mismo

3. Declaro que cumpliré todas las normas y medidas sanitarias entregadas por el equipo y La Federación Chilena de Levantamiento de Pesas FDN, para evitar la propagación y contagio del COVID-19.

4. Declaro haber leído el protocolo, respecto el cual me doy por notificado e informado y lo acepto.

FIRMA.....

FECHA.....

Nº 3. INFOGRAFIAS