

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS

PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 2 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD

INTRODUCCIÓN

El deporte y las actividades extra programáticas son una parte fundamental de la vida estudiantil, y juegan un importante papel tanto en la salud física como mental de las personas. En tal sentido, la actividad física y las actividades extra curriculares se reanudarán en tanto el contexto sanitario lo permita.

En estos momentos nuestros deportistas y alumnos se encuentran en un período de receso, en el cual se ha intentado, dentro de lo posible, y tomando en cuenta las limitaciones que pueden tener en cuanto espacio y material, mantener la actividad física, con pautas de ejercicios y entrenamiento a distancia vía zoom, tomando en cuenta las capacidades físicas necesarias para tener un buen rendimiento en competencia, y mantener una salud óptima durante el período de cuarentena.

Por lo expuesto, consideramos que el retorno a las actividades, tanto deportivas como extra curriculares, debe ser ordenado y progresivo, con protocolos y medidas que disminuyan el riesgo de contagio por COVID-19, teniendo en cuenta el espacio destinado a realizar las actividades.

Documentos considerados:

1. Protocolo para prevenir el contagio y monitorear el Coronavirus COVID-19 N° 1000/254/20, Universidad Bernardo O'Higgins
2. Protocolo de prevención de riesgo COVID-19 complejos deportivos, Departamento de prevención de Riesgos.
3. Plan paso a paso (aspecto deportivo), Estadio militar de Santiago, Comando de Bienestar, Ejército de Chile
4. Recomendación del Instituto Nacional del Deporte basado en las fases establecidas por el Minsal.

Instalaciones

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Es indispensable que las diversas superficies sean desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto, por ejemplo, mostradores, barandas, puertas, etc.

Personal responsable de la limpieza y sanitización:

Recintos UBO:

El personal de aseo a cargo del área de administración e infraestructura de la Universidad, deberá antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante, realizar la limpieza de las superficies con agua y detergente en las zonas de entretenimiento en las que se tengan mayor contacto directo (tatami).

Recintos externos (arrendados):

El personal de aseo de cada una de las entidades arrendatarias (Estadio Militar y Municipalidad de Santiago), deberán velar por mantener los espacios de entrenamiento que la UBO utilice, sanitizados y/o desinfectándolos.

Recomendamos dejar los accesos a los gimnasios y canchas abiertos para evitar la manipulación de manillas y puertas. En los casos de los gimnasios cubiertos deben estar ventilados en el máximo de sus posibilidades, dejando puertas y ventanas abiertas aún con bajas temperaturas (en caso de ser necesario).

También se termina las posibilidades de entrenar y las precauciones que se deben tener en base al siguiente cuadro de riesgo que determina que tan expuesto estamos al contagio basándose en el espacio, ventilación, cantidad de gente, forma de comunicarse y uso de mascarillas:

Nivel de riesgo de acuerdo a los estudios realizados en la Universidad de Oxford y MIT (Estudio publicado en British Medical Journal: www.bmj.com/content/370/bmj.m3223)



Nivel de riesgo determinado por el espacio, cantidad de personas y forma de comunicación						
	Grupo reducido			Grupos grandes		
	Al aire libre con buena ventilación	En interior con buena ventilación	En interior con pobre ventilación	Al aire libre con buena ventilación	En interior con buena ventilación	En interior con pobre ventilación
Con mascarilla en periodos cortos de tiempo						
En silencio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio
Hablando	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Medio
Gritando	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto
Con mascarilla en periodos de tiempo prolongados						
En silencio	Bajo	Bajo	Medio	Bajo	Medio	Alto
Hablando	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto
Gritando	Bajo	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto
Sin mascarilla en periodos cortos de tiempo						
En silencio	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto
Hablando	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto
Gritando	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto
Sin mascarilla en periodos de tiempo prolongados						
En silencio	Bajo	Medio	Alto	Medio	Alto	Alto
Hablando	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto
Gritando	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 4 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Ingreso, permanencia y egreso de la actividad

Ingreso a la actividad

- Entregar carta de declaración jurada diariamente, en la cual el alumno da fe de estar fuera de riesgo de contagio y declara asistir de forma voluntaria al entrenamiento presencial (**anexo 1**) DVU archivará este registro diario y se guardará en dependencias de la dirección.
- El entrenador a cargo de cada selección tomará la temperatura de todos los deportistas antes de realizar cualquier actividad al ingreso de cada una de las instalaciones deportivas, ya sea de entrenamientos o competencias.
- Se exigirá de forma obligatoria el uso de mascarilla antes y después de entrar a cualquier recinto de actividad física y/o actividad extra programática, tanto a los deportistas como al entrenador.
- La exigencia de mascarilla durante la actividad física dependerá de la intensidad que el entrenador este utilizando en el entrenamiento, utilizándola solo en trabajos de baja intensidad.
- Será responsabilidad de cada integrante de la selección el contar con su mascarilla en buenas condiciones, se recomienda tener al menos una para cambio en caso de mojarla o perderla en algún entrenamiento.
- Se exige a cada integrante de la selección de forma obligatoria el uso de alcohol gel antes de ingresar a cualquier recinto deportivo y al finalizar la actividad.
- El lavado de manos con agua y jabón con la técnica adecuada por al menos 30 segundos al ingresar y retirarse del complejo es obligatorio para cada integrante de la selección en espacio habilitado para esto.
- Evitar tocarse la cara durante la actividad deportiva.
- Si alguien presenta tos o estornudos durante entrenamiento cubrirse con el antebrazo o pañuelo desechable, y posteriormente lavarse las manos.
- En etapas 2 y 3 no utilizar camarines, usarlo el tiempo mínimo posible a contar de fase 4, manteniendo siempre las medidas de distancia social.
- En caso de presentar algunos de estos síntomas: fiebre, tos, secreción nasal, fatiga desproporcionada, dolor de garganta y/o decaimiento, no asistir al lugar de entrenamiento.
- Si algún familiar directo es puesto en cuarentena individual obligatoria por ser contacto estrecho o presentar infección por Coronavirus, debe comunicarse en forma inmediata con el encargado del área deportes y/o el entrenador para activar protocolos de prevención de contagio de la institución y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.
- Tanto deportistas como entrenadores deben cumplir con el método de entrenamiento y quorum sugerido para las actividades deportivas UBO por fase basado en las indicaciones del ministerio de deporte y las federaciones deportivas, expuesto en la siguiente tabla:

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 5 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Fase	Método de entrenamiento y quorum sugerido para las actividades deportivas UBO por fase basado en las indicaciones del ministerio de deporte y las federaciones deportivas (www.mindep.cl/actividades/noticias/1678)	
1	Cuarentena	En este período no es posible realizar actividad física de forma presencial, sólo se realizarán entrenamientos en modalidad on-line.
2	Transición	Están permitidas las actividades deportivas de lunes a viernes, sólo en espacios abiertos, con un máximo de 10 asistentes, sin público, durante este periodo los seleccionados se dividirán en 2 grupos, cada grupo entrenará de forma presencial una vez en la semana, y el día correspondiente a competencia se entrenará en modalidad vía zoom. Los deportes de espacios cerrados deberán realizar los entrenamientos sólo de forma online, a menos que se habilite un espacio abierto para su realización.
3	Preparación	Se seguirán haciendo entrenamientos en espacios abiertos, con un máximo de 25 personas, sin público, se utilizará el mismo sistema de asistencia por grupos de la fase anterior si es que la cantidad de inscritos supera el aforo máximo, y grupos máximos de 5 personas en espacios cerrados, y se utilizará el mismo sistema de asistencia por grupos de la fase 2 si es que la cantidad de inscritos supera el aforo máximo
4	Apertura inicial	Se podrán realizar entrenamientos en lugares abiertos con un máximo de 50 asistentes, y en espacios cerrados un máximo de 10, manteniendo una distancia mínima de 2 metros, y ventilando el espacio por 15 minutos cada una hora, sin uso de camarines y sin público, en esta etapa se podrá volver al entrenamiento presencial respetando los protocolos sanitarios correspondientes.

Toda la información indicada en la tabla anterior queda sujeta a modificaciones de acuerdo a las actualizaciones que el ministerio de salud y del deporte realicen en el plan paso a paso.

Permanencia en la actividad

- Mantener una la “distancia física” mínima con otras personas recomendada por el plan paso a paso de 2 metros dentro de las actividades realizadas.
- El personal de aseo de cada recinto deberá limpiar las superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que el virus tiene un tiempo variable de supervivencia en ellas.
- No compartir con terceros alimentos o bebidas.
- Evitar el contacto físico, esto incluye los saludos que utilicen cualquier tipo de contacto.

El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento.

Egreso de la actividad

- Tanto los entrenadores como los deportistas asistentes deberán colaborar para desinfectar el material utilizado e implementos de uso deportivo con amonio cuaternario al terminar la actividad, tomando los resguardos pertinentes (uso de mascarilla y guantes).
- Tanto los entrenadores como los deportistas asistentes deberán guardar los elementos de uso deportivo en una bolsa o compartimiento al finalizar la actividad, tomando los resguardos pertinentes (uso de mascarilla y guantes)..
- Higienizarse las manos al salir de las instalaciones.
- Tanto el entrenador como los deportistas deberán retirarse apenas termine la clase para evitar riesgo de contagio.
- Evitar contacto físico, esto incluye despedida que incluya cualquier tipo de contacto.

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 6 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Organización de la práctica deportiva y talleres

Esta larga cuarentena ha situado a nuestros deportistas en una situación especial de desentrenamiento, lo que incrementa el riesgo de lesión cuando se retomen las prácticas, y a ello se suma al riesgo de contagio de COVID-19.

Si nos referimos a lesiones, su incidencia a lo largo del año es variable, siendo mayor durante las primeras semanas posteriores a los recesos y extendiéndose a los inicios de los campeonatos. Por lo tanto, recomendamos a los entrenadores programar cuidadosamente las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta esta particular situación; así mismo, sugerimos tener en cuenta estas variables a la hora de programar los inicios de las competencias a efectos de permitir los tiempos necesarios para la debida readaptación de los deportistas.

Por lo expuesto, para evitar riesgo de lesiones, sugerimos tomar las siguientes medidas:

- 1) Determinar la cantidad de días necesarios entre la vuelta de los entrenamientos grupales en condiciones de normalidad y el inicio del calendario deportivo.
- 2) Recomendamos mínimamente un periodo de 30 días de adaptación antes que los entrenamientos se desarrollen en forma habitual.
- 3) Atentos a modificaciones de reglamentos que las autoridades de las Universidad o los Ministerios consideren pertinentes para permitir la mayor adaptabilidad posible de los deportistas y equipos.
- 4) Recomendamos no sobrecargar el calendario deportivo, en el caso de los deportes de conjunto estimamos una distancia de 5 a 7 días entre competencias. En cuanto a los talleres, no superar 2 clases presenciales semanales por sección y tipo de taller, para evitar riesgo de contagio.

Protocolo sanitario específico por selección

Todos los deportes que se realizan varían en número de jugadores, contacto con otros, superficies, implementación y espacio físico necesario para desarrollarse, es por esto que se debe realizar un protocolo diferenciado que pueda aplicarse a cada una de las selecciones de la universidad de manera efectiva, y de acuerdo a la norma sanitaria implementada por el ministerio del deporte, estos protocolos se aplicarán de la siguiente manera:

V.1 Protocolos sanitarios para entrenamientos de deportes colectivos

1. Se debe respetar el distanciamiento entre 5-10 metros entre jugadores y jugadores con el profesor durante todo el entrenamiento. No debe haber ningún tipo de contacto ni previo, ni durante, ni después del entrenamiento hasta la fase 4.
2. Se debe contar con suficiente material de entrenamientos proporcionado por DVU, para no tener que compartirlo (en caso que haya suficiente).
3. Se deben enviar las indicaciones del entrenamiento en formato digital previo a la sesión, disminuyendo las instancias de reunión con los jugadores para explicar el mismo.
4. Los ejercicios proporcionados por el entrenador deben ser físico/técnicos individuales, evitando el acercamiento.
5. El entrenador puede dividir el plantel en 2 o 3 grupos de trabajo, lo que deberá ser acorde al máximo de jugadores permitidos en esta.
6. Desde la fase 4 se puede comenzar con los entrenamientos que incluyen contactos físicos en grupos pequeños y situaciones donde se comparta implemento, respetando las zonas

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 7 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

asignadas en el campo de juego. Mantener la distancia deportiva de 5 metros entre los grupos de trabajo. Estos deber ser siempre los mismos grupos de trabajo para minimizar los riesgos de contagios masivos.

7. El entrenador puede realizar un seguimiento individual a los deportistas que se encuentren visiblemente afectados en su desempeño físico debido a las situaciones de estrés por encierro, brindándole apoyo psicológico.
8. Los entrenamientos deben ser progresivos y en el siguiente orden: individuales, parejas, grupales y colectivos. Esto permite que exista un mayor control de la actividad y adquisición de hábitos por todos. En función de lo indicado a la autoridad sanitaria y del deporte, y con el propósito de proteger la salud de los deportistas y el grupo de apoyo, el proceso de vuelta a los entrenamientos tendrá cuatro fases, cada una de ellas, de al menos, una semana, manteniendo siempre los mismos grupos de entrenamiento y desinfectando el material después de ser utilizado.

V.2 Protocolo sanitario específico para entrenamientos de taekwondo

1. El área de Administración e Infraestructura en trabajo conjunto con el personal de aseo se hará cargo de la desinfección del tatami antes y después de cada entrenamiento
2. Los implementos de protección e implementación que necesiten contacto necesario para su uso, deberán ser desinfectado con mayor cuidado, antes del entrenamiento, y cada 30 minutos durante el transcurso de este, luego serán desinfectados nuevamente al terminar los entrenamientos.
3. Los entrenamientos se podrán realizar con un máximo de 5 personas a partir de la fase 3, se harán principalmente con implementación de uso individual y ejercicios sin asistencia de compañero, y en fases posteriores se permitirá entrenamiento con contacto, respetando las normas sanitarias y de aseo personal luego de realizarse los entrenamientos.
4. Se sanitizarán los pies y las manos antes de ingresar, se entrena con mascarilla, se sanitizan las zapatillas si las utilizan. El entrenador y alumnos asistentes deberán desinfectar el material utilizado con amonio cuaternario antes y después del uso.

V.4 Protocolo sanitario específico para entrenamientos de tenis de mesa

Considerando que la mesa tiene medidas de 2,7 m de largo y 1,5 m de ancho, la distancia diagonal es de aproximadamente 3,1 m:

1. Los deportistas permanecerán siempre en un lado de la mesa y no se debe realizar cambios de lado.
2. La separación entre mesas debe estar demarcada y disponer de separadores entre ellas. Dada la movilidad de los deportistas, considerar 2 m adicionales de separación lateral y 4 m en sentido anteroposterior además de los 5 m recomendados entre mesas (total 7 m lateral y 9 m anteroposterior).
3. Se deberá sanitizar la implementación utilizada antes y después de cada entrenamiento, con excepción de los implementos propios del deportista.

Entrega y uso de indumentaria, implementos deportivos y colaciones

En cuanto a la entrega y uso de indumentaria deportiva, y considerando los riesgos de contagio por manipulación de materiales que pueden llegar a considerarse riesgosos por estar en constante movimiento y en contacto con distintas personas. se deben observar estrictos protocolos de

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 8 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

sanitización de la indumentaria deportiva, tanto de ropa deportiva, como petos, elementos de protección e implementación deportiva, también hay que tener especial cuidado con el manejo de las colaciones, ya que estos están constantemente siendo manipuladas, este cuidado se debe mantener en todas las fases:

- a) **En cuanto a la ropa deportiva y petos:** Esta deberá ser mantenida en contenedores herméticos sanitizados cuando no se encuentren en uso, existirán contenedores para la ropa limpia y para la ropa sucia, siempre con cuidado de no mezclarlas, una vez sea utilizada la ropa, esta se deberá dejar en el contenedor de ropa sucia, luego llevarse a lavar, y posteriormente ser guardadas en el contenedor para la ropa limpia, una vez terminado el proceso, se debe limpiar la tapa y la superficie de los contenedores, para evitar contagio por contacto indirecto. Tanto la ropa como los petos se considerarán cuando las condiciones sanitarias permitan retomar las competencias universitarias, esto se implementará solo en caso de activarse las competencias deportivas.
- b) **En cuanto a elementos de protección e implementación deportiva:** Se debe realizar una limpieza antes y después de su uso, con productos anti bacteriales y/o amonio cuaternario, con especial cuidado en no usar ninguno de estos elementos sin haber sido higienizados con anterioridad.
- c) **En cuanto a las colaciones:** Estas también serán almacenadas en contenedores libres de contaminación, una vez obtenidas, se sanitizarán y luego serán almacenadas en los contenedores anteriormente mencionados, dejando el interior lo más desinfectado posible, luego su manipulación se tendrá que hacer con guantes por parte de la persona a cargo de hacer entrega de estas, cuando la condición sanitaria permita la competencia entre universidades, esto se habilitara solo cuando se activen las competencias deportivas.

Protocolo sanitario preventivo para el transporte

Esto se considerará dependiendo del contexto sanitario y el inicio de competencias interuniversitarias. Durante las temporadas de competencias, para evitar cualquier riesgo de contagio, se deberá cumplir con ciertos requisitos a la hora de abordar el transporte para dirigirse a la competencia:

- El bus deberá estar correctamente sanitizado antes de ser abordado por los deportistas, en especial las zonas de contacto indirecto tales como pasamanos o asientos, y se deberá hacer lo posible para no mantener contacto con estas superficies.
- Se mantendrá una distancia de al menos 1 metro al ingresar al bus, para evitar el contacto físico en todo momento.
- Se tomará la temperatura de los deportistas antes de abordar el transporte.
- Dentro del bus se exigirá el uso en todo momento de mascarillas.
- Se deberá respetar las instrucciones entregadas por el chofer del bus en caso de ser necesario.
- Se respetará el número máximo de pasajeros de acuerdo al reglamento de la empresa de buses contratada (si es que aplica).

Funciones específicas del personal docente

Los profesores, entrenadores y/o instructores, además de su rol habitual docente, cumplirán una función de fiscalizador sanitario, donde será responsable del grupo y su funcionamiento en todo momento.

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 9 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

El docente deberá velar por el cumplimiento de lo siguiente:

Al inicio de clase

- Recepcionar carta de declaración jurada de forma diaria.
- Chequear que cada uno de los deportistas o asistentes estén con los niveles de temperatura adecuados.
- Que los alumnos ingresen dentro de los 15 minutos antes del inicio de la clase, respetando la distancia al ingresar al espacio de entrenamiento.
- Chequear que cada alumno lleve una mascarilla adicional en caso de mal utilizar la que lleva puesta al momento de ingresar al entrenamiento.
- Chequear que los alumnos no dejen sus bolsos ni pertenencias apilados en un solo lugar.
- Excluir del entrenamiento a cualquier alumno que presente temperaturas altas, mayor a 37.1°, en ese caso también se debe notificar a los encargados pertinentes de Vida Universitaria.
- Supervisar que los protocolos descritos en este documento se cumplan por todos los alumnos.

Procedimiento de acuerdo a la salud del deportista

Cualquier deportista con asma, problemas al corazón, diabetes o que se encuentren bajo algún tratamiento médico (por considerarse población de alto riesgo), no podrán acudir a realizar entrenamientos presenciales hasta la fase 5, a no ser que posean un permiso médico especial que lo habilite para realizar actividad física grupal bajo crisis sanitaria.

De forma preventiva, tampoco podrán ingresar a los entrenamientos, deportistas que presenten los siguientes síntomas:

- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular general
- Dolor articular
- Escurrimiento nasal
- Estornudos
- Malestar estomacal
- Diarrea

En caso de que los seleccionados se realicen el test PCR, se realizarán los siguientes procedimientos de acuerdo a los resultados que obtenga:

Situación del deportista	Actuar recomendado
Deportista asintomático con test negativo para COVID-19	Regreso al entrenamiento permitido sin pruebas adicionales, manteniendo los resguardos sanitarios pertinentes.
Deportista asintomático con test positivo para COVID-19	Abstenerse de entrenar durante al menos 2 semanas a partir de la fecha del resultado positivo de la prueba, y seguir al protocolo de aislamiento preventivo.
Deportista asintomático con anticuerpos COVID-19 como respuesta a una infección previa	Evaluación similar a la del deportista asintomático con resultados positivos de la prueba COVID-19.

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 10 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Deportista con test positivo para COVID-19 sintomático y con factores de riesgo diagnosticados (mencionados anteriormente)	Prohibición estricta de deporte por al menos 3 meses, el retorno al entrenamiento posterior debe ser paulatino.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Talleres de realización no presencial o semipresencial

En virtud de evitar posibles focos de contagio, y así poder prevenir la propagación del COVID-19, se ha evaluado poder realizar diversas actividades extra programáticas de manera on-line o semipresencial, esto permite, no sólo evitar posibles contagios, sino también una mayor capacidad de asistencia, ya que realizar actividades presenciales requieren de un espacio determinado, y la cantidad o capacidad de asistencia dependería del tamaño de la infraestructura y el distanciamiento social entre sus estudiantes.

Se determina el taller que se realizará de manera on-line usando los siguientes criterios:

1. El taller se basa en conocimientos teóricos
2. El taller no utiliza materiales o implementos
3. El taller utiliza materiales o implementos de fácil acceso
4. El taller necesita poco espacio para su realización
5. El taller se adapta al espacio y material disponible de los estudiantes

Todo esto se encuentra sujeto a cambios y modificaciones según la situación sanitaria lo permita.

Recomendaciones preventivas finales

Al llegar a casa se sugiere:

- Sacarse el calzado antes del ingreso e higienizar posteriormente.
- Desinfectar los elementos de uso deportivo (uniforme, ropa deportiva), en caso de que no se haya hecho al terminar la práctica deportiva.
- Lavarse las manos.
- Ducharse y cambiarse de ropa.
- Tomarse la temperatura.

Alcances del protocolo:

- El "Protocolo para el retorno de las actividades deportivas" de la Universidad Bernardo O'Higgins, se aplica a todos los estudiantes de pregrado y postgrado de la institución, sin excepciones, y rige a contar de su validación interna por parte de las autoridades, quedando anexo al reglamento interno.
- En ningún caso se exigirá la participación de un alumno a los entrenamientos y menos se otorgará ningún tipo de permiso especial si el alumno vive en una comuna en fase 1 por el entrenador ni por la organización.

UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS VICERRECTORÍA ACADÉMICA	PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN PRESENCIALIDAD	Página 11 de 11 VERSIÓN 1.0	CREADO: MAYO 2021 ELABORADO POR: DVU REVISADO POR: DGOA APROBADO POR: VRA
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Anexo I



DECLARACIÓN JURADA DEPORTISTA UBO

En Santiago, a _____ de _____ de 2021.

Yo, _____ Rut: N° _____,

Estudiante de la carrera de _____ de la

selección de _____ en la Universidad Bernardo O'Higgins, declaro de manera

voluntaria, y en pleno conocimiento de los riesgos de contagio por COVID- 19, mi decisión de recurrir a realizar

entrenamientos deportivos de forma presencial en la Universidad Bernardo O'Higgins. Declaro, además, no

ser contacto estrecho ni tener antecedentes de PCR positivo de SARS-CoV-2, o tener sospecha alguna de

padecer del virus, no ser parte de la población de riesgo (enfermedad crónica de base) establecida por el

Ministerio de Salud y haber sido debidamente informado/a de las condiciones de asistencia a realizar

actividades deportivas presenciales, horarios, entrega de datos personales y eventuales riesgos, que los

comprendo y acepto íntegramente. Además declaro que mi comuna de residencia no se encuentra en fase 1

o poseo el permiso de movilidad requerido, permitiendo mi trayecto a la institución, renunciando en este acto

a ejercitar en contra de la Universidad, cualquier tipo de reclamos o acciones, judiciales o extrajudiciales, de

índole civil, penal, administrativas o de cualquier tipo de naturaleza, sean indemnizatorias, reparatorias o bien

meramente administrativas, que tengan por causa mi participación libre y voluntaria en estas actividades

presenciales.

Firma del alumno