

PROTOCOLO DE REINTEGRO A ENTRENAMIENTOS SANTIAGO WANDERERS S.A.D.P



INTRODUCCIÓN

De acuerdo a lo decidido por el Ministerio de Salud, mediante Resolución Exenta N° 200, de 20 de marzo del presente, en la cual dispuso una serie de medidas por el brote del virus **COVID-19**, entre las que destaca, la suspensión de los eventos deportivos profesionales y amateur, a contar de las 00:00 horas del 21 de marzo, y de forma indefinida, hasta que las condiciones epidemiológicas permitan la supresión de esta medida.

Entendiendo la gravedad de la situación actual tanto en lo sanitario, social y económico, pensando en el bienestar y en garantizar el cuidado de la salud de los funcionarios de esta institución, el **Área Médica de Santiago Wanderers S.A.D.P** propone un protocolo de reintegro a las actividades deportivas siguiendo con las recomendaciones propuestas por la comisión médica de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (**ANFP**) y la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) respecto al actuar ante la pandemia COVID-19.



PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS

SANTIAGO WANDERERS S.A.D.P | AREA MEDICA | COVID 19

OBJETIVOS

GENERAL

- Garantizar el reestablecimiento progresivo de la actividad deportiva en un marco de seguridad.

ESPECÍFICOS

- Contribuir a proteger la salud de todos los involucrados en la disciplina en forma directa o indirecta desde el jugador, cuerpo técnico , staff de apoyo y funcionarios.
- Apoyar en aspectos médicos y deportivos la toma de decisiones de las autoridades de esta institución.
- Proponer el momento y las condiciones de seguridad adecuadas para la vuelta a los entrenamientos.
- Reducir la posibilidad de patología médica o traumática en esta fase y en la posterior competencia.
- Promover y respetar recomendaciones de Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Salud de Chile.

MEDIDAS PERMANENTES PARA LOS INTEGRANTES DE LA INSTITUCIÓN EN SITUACIÓN DE PANDEMIA

MEDIDAS GENERALES

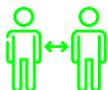
Los miembros del club, en particular los deportistas, por su rol de líderes en la comunidad, deben respetar todas las recomendaciones de OMS y autoridades sanitarias locales, reiterando las siguientes indicaciones básicas:



- Lavarse las manos frecuentemente por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel.



- Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).



- Mantener “distancia física” mínima con otras personas (1.5 metros) en sus actividades cotidianas.



- Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos.



- Limpiar 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 infusiones como mate, té, café, ni otro tipo de líquidos o bebidas.



- No tener contacto físico directo con personas ajenas al grupo familiar (que vivan en el mismo hogar), incluyendo el no realizar saludo de mano, beso y abrazo.



- Uso de mascarilla en población sana o asintomática acorde a las indicaciones del Ministerio de Salud.



- Se recomienda mantener un aislamiento social personal y familiar razonable, evitando los contactos innecesarios que puedan contribuir al riesgo de adquirir la enfermedad.



- **En caso de síntomas** sugerentes de coronavirus, posibles contactos con caso sospechoso o enfermos de COVID 19, o cualquier duda, comunicarse con miembros del cuerpo médico para decidir mejor conducta

El Área Medica liderada por el Dr. Matías Núñez y Dr. Sebastián Yáñez, serán los encargados de:

- Diseñar un protocolo que estructure y organice la vuelta a los entrenamientos.
- Definición de protocolo de acción ante casos sospechosos y/o confirmados COVID-19 dentro de la institución. En la presencia de un caso COVID-19 positivo, deberá ser evaluado de forma rigurosa por los integrantes del área medica para descartar complicaciones como consecuencia de la enfermedad. Luego de esto se diseñará un proceso separado y progresivo de vuelta al entrenamiento.
- Realizar seguimiento sanitario del plantel de jugadores, cuerpos técnicos, funcionarios, familias y contactos habituales.
- En la situación de casos sospechosos, positivos o contacto cercano se realizará el control y manejo de caso siguiendo el protocolo sanitario de nuestra institución para COVID 19.
- Educar a todos los miembros de la institución en relación con el autocuidado, distanciamiento social y otras medidas básicas para el control de pandemia.
- Colaborar con el cuerpo técnico en el proceso de actividad física en los domicilios para mantener la condición física de la mejor forma posible.
- Mantener información permanente con nivel directivo de la institución respecto a condición de salud de miembros de institución.
- Planificar e idealmente realizar vacunación influenza.



PROGRAMA PARA REINTEGRO A ENTRENAMIENTOS

SANTIAGO WANDERERS S.A.D.P | AREA MEDICA | COVID 19



Antes de iniciar, es necesario:

Organización institucional para temas de manejo sanitario e higiene de medios de transporte, camarines, campo deportivo, gimnasio, lavandería

Coordinación con cuerpo técnico sobre entrenamiento en campo deportivo al aire libre, controlando el número de jugadores y el respeto de la “distancia deportiva” (al menos 20 metros).

Previo al reinicio de los entrenamientos, y probablemente cada 7 días, se deberá realizar una encuesta sanitaria vía remota de las condiciones de salud COVID-19 de jugadores, staff de apoyo y cuerpo técnico.

Selección y control de personal mínimo necesario de apoyo interno y externo: gerencias, administrativo, seguridad, utilería, aseos, alimentación y mantención de campo deportivo. El cual debe ser clasificado según cercanía con plantel, cuerpo técnico y salud.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA JUGADORES, CUERPO TÉCNICO Y STAFF DE APOYO

- Lavado de manos con agua y jabón al menos 30 segundos al ingresar y retirarse del complejo deportivo. Para esto se dispone de baño publico con todas las medidas de sanidad e higiene.
- Se dispone de dispensadores de alcohol gel en cada instalación del complejo, por lo cual en caso de hacer ingreso al box de kinesiología o gimnasio, es necesario el lavado de mano.
- No compartir con terceros artículos personales, alimentos, mate, té, café, ni otro tipo de infusiones, bebidas o líquidos. Para esto, cada jugador contará con su botella individualizado o vasos desechables.
- No tener contacto físico directo: esto incluye no realizar saludo de mano, beso y abrazo. Esto se incorporará de forma progresiva en el entrenamiento deportivo de acuerdo con condiciones epidemiológicas y fase del proceso de entrenamiento.
- Evitar tocarse la cara durante la actividad deportiva.
- Si presenta tos o estornudos durante entrenamiento cubrirse con el antebrazo o pañuelo desechable, y posteriormente lavarse las manos.
- Se sugiere la no realización de reuniones en salones cerrados, promoviendo la actividad al aire libre. Las reuniones imprescindibles se deben realizar en grupos reducidos (menores 10 personas) y respetando normas sanitarias.
- En primeras etapas no usar camarín. Posteriormente, y según se progrese en las medidas de reintegro, usarlo el tiempo mínimo posible, manteniendo siempre las medidas de higiene y 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 centro de entrenamiento y contactarse con el cuerpo médico a la brevedad para tomar las medidas del caso.
- Si algún familiar directo presenta síntomas como los descritos o es puesto en cuarentena individual obligatoria, avisar inmediatamente al cuerpo médico para evaluar la situación y definir conductas.
- Si algún funcionario de cualquier estamento del club tienen contacto con alguna persona enferma por Coronavirus, pasa a ser inmediatamente contacto de riesgo y debe quedar en cuarentena, dando aviso al cuerpo médico y jefatura respectiva.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA INTEGRANTES DE ÁREA MÉDICA

- Controlar la condición médica de todos los miembros de la institución en el grupo de trabajo completo y no solo el plantel profesional, pues es el “responsable sanitario” de la institución.
- Supervisar que se cumplan las recomendaciones de las autoridades de salud y el protocolo institucional para minimizar los riesgos.
- Realizar educación continua al plantel y personal del club en relación con el refuerzo de medidas y entrega de información sobre el Coronavirus.
- Lavado de manos antes y entre la atención de jugadores.
- Uso obligatorio de mascarilla y guantes desechables de todo el personal médico en todo momento.
- Notificación inmediata a la ANFP si existe caso sospechoso. Manejo de caso sospechoso manteniendo la normativa dictada por el Ministerio de Salud.
- Si algún familiar directo es puesto en cuarentena por ser contacto o presentar Coronavirus debe comunicarse en forma inmediata con el cuerpo médico del club para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.



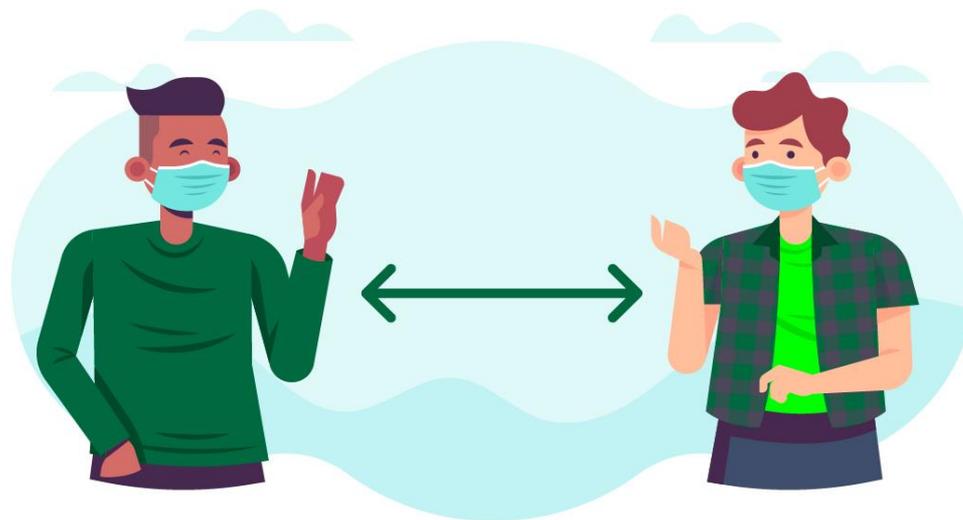
- El predio cuenta con una extensión de 6,5 hectáreas, teniendo en su interior cuatro canchas de pasto natural reglamentarias de fútbol.
- El recinto cuenta con una amplia zona de estacionamientos, la cual permite la distancia suficiente para el acceso de cada persona que llegue al entrenamiento.
- La sala de kinesiología estará correctamente sanitizada y funcionara de acuerdo a las normas establecidas por el cuerpo médico.
- Además se cuenta con un amplio gimnasio, el cual no será utilizado por el momento hasta que lo permita la autoridad sanitaria.



- Limpieza frecuente de superficies y equipos del gimnasio (con cloro y alcohol gel) de acuerdo con las medidas de higienización dictadas por el Ministerio de Salud.
- Instalación de dispositivos con Alcohol Gel en área médica, camarines, gimnasio y comedor. Aplicar máximo 3 dosis entre lavados de manos.
- Restringir circulación sólo al personal mínimo necesario en áreas del plantel: camarines, utilería, área médica, canchas y gimnasio.
- Efectuar tamizaje en la entrada a los entrenamientos, que incluye revisar contactos con enfermos, presencia de síntomas respiratorios y control de temperatura.
- Suspender visitas comerciales, abonados, (etc.) u otro similar.
- Suspender ingreso de periodistas y conferencias de prensa presenciales. Realizar comunicados y entrevistas de forma remota por equipo de comunicaciones.



- Suspender visitas de familiares y personas cercanas a los jugadores a entrenamientos, concentraciones u otras actividades del plantel.
- Favorecer el trabajo a distancia en el club, manteniendo sólo la cantidad mínima de funcionarios para el adecuado funcionamiento, con el objetivo de facilitar control de medidas de prevención.
- Suspender todas las actividades del fútbol formativo (masculino y femenino) durante el primer mes de reintegro a los entrenamientos. Si la situación lo permite por el control del riesgo de contagio se puede ir paulatinamente integrando a las series juveniles superiores a sus diferentes programas de trabajo con las mismas medidas de seguridad ya señaladas.
- Precauciones en el uso del estacionamiento en centro deportivo: se deberá demarcar los lugares de estacionamiento para ser utilizados idealmente uno por medio o buscando se respete la distancia social cuando se bajen del vehículo



Sala Kinesiología

- Separación de camillas al menos al doble de distancia habitual (distancia social de 2 metros).
- Utilización de toallas de papel desechable, las cuales serán removidas una vez finalizada la atención.
- Los Kinesiólogos , Médicos y Paramédicos deberán usar mascarilla y guantes (cambio de estos con cada deportista).
- Aseo adecuado de equipos entre cada atención .
- Tratamiento sólo de lesiones relevantes, indicaciones de manejo preventivo vía remota para ejecutar en domicilio.
- Suspensión de tratamiento en equipos de uso común (piscina, jacuzzi o similares).

Baños Públicos

- Estos serán sanitizados constantemente por personal de aseo.
- Contará con todos los implementos necesarios para permitir el aseo de manos según recomendaciones sanitarias.

Gimnasio de Alto Rendimiento

- De acuerdo a las recomendaciones Ministeriales, no debe ser utilizado. Una vez que la situación epidemiológica lo permita, se podrá ser utilizados en grupos pequeños donde se permita que los jugadores mantengan la distancia social recomendada (2mt).
- Será obligatorio el uso de guantes y mascarillas para entrenamiento.
- Personal de aseo, realizará periódicamente la sanitización del lugar.

CLASIFICACIÓN DE RIESGO INTEGRANTES PLANTEL PROFESIONAL

SANTIAGO WANDERERS S.A.D.P | AREA MEDICA | COVID 19

JUGADORES: Alto riesgo

- Traslados individuales al entrenamiento.
- Distancia social de 3 metros en camarines y al menos 20 metros en lugar de entrenamientos.
- Cuando se inicie FASE 1, trabajos serán individuales con dinámicas de alta intensidad, diseñando áreas de trabajo cuadrangulares, con direcciones de trabajo que eviten contacto entre jugadores.

CUERPO TÉCNICO: Alto riesgo

- Uso obligatorio y correcto de mascarillas y guantes durante entrenamientos.
- Sin contacto con jugadores.
- Entrenamiento a una distancia prudente.
- Planificación del entrenamiento y charlas junto a jugadores por vía remota.

FASE PREPARATORIA AL REINTEGRO A LOS ENTRENAMIENTOS

SANTIAGO WANDERERS S.A.D.P | AREA MEDICA | COVID 19

- Reuniones semanales informativas entre cuerpo médico, administrativos y cuerpo técnico.
- Sanitización del complejo deportivo
- Vacunación contra la influenza
- Charlas educativas del cuerpo médico para los jugadores, CT, staff y personal del complejo.
- Se realizará test rápido de anticuerpos. 48 horas previo a la Fase 1, y posteriormente cada 14 días
- Simulacro de acción de entrenamiento.
- Encuesta covid 19 diaria.
- Se habilitaron 2 baños externos equipados con jabón, papel y alcohol gel para uso exclusivo de plantel. Con aseo y sanitización en cada momento por personal de aseo durante y posterior a entrenamiento.
- Entrega de 2 mudas completas de entrenamiento a cada jugador, junto a 2 toalla personales, caramayola y 24 litros de gatorade.
- Lugar dispuesto para dejar artículos personales al momento de comenzar entrenamiento.
- Distribución de espacios en la cancha de entrenamiento para grupos de trabajo.

CLASIFICACIÓN DE RIESGO INTEGRANTES PLANTEL PROFESIONAL

CUERPO MÉDICO: Alto riesgo

- Médico: Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
- Kinesiólogos y Paramédico: Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
- Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
- Psicología y Neurociencia: Trabajo a distancia.
- Nutrición Deportiva: Trabajo a distancia.
- Uso obligatorio de guantes y mascarillas en caso de evaluaciones presenciales.

DE APOYO: Riesgo Medio

Videos: Trabajo sin contacto físico con plantel y cuerpo técnico. Se debe habilitar zona exclusiva en cancha para su actividad. Uso de mascarilla constante durante su estadía en centro de entrenamiento.

Utilería: Uso obligatorio de mascarilla y guantes. Deben trabajar sin contacto con plantel profesional. Entrega de indumentaria a distancia. Recepción de ropa utilizada en zona de seguridad señalada en Sector camarines.

Cocina: se suspende toda modalidad de alimentación comunitaria en instalaciones deportivas.



MANTENCIÓN Y CANCHA: Riesgo Medio

Uso obligatorio de guantes y mascarilla.

Protocolo estricto de sanitización de lugares de entrenamiento (gimnasio), área médica, pasillos de circulación y camarines.

FASES PROGRESIVAS DEL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

FASE 1

- Llenar encuesta covid 19 online antes de salir del hogar.
- Entrenamientos individuales
- Mínimo de 30 minutos entre sesiones.

FASE 2

- Entrenamientos grupales
- Entrenamientos Colectivos y tácticos

FASE 3

- Partidos amistosos a puertas cerrada.

*Se entrará a **FASE 2**, solo cuando las ANFP en coordinación con las autoridades de salud lo informen oportunamente.*

ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES



ETAPA 1 - En casa. (Previo a dirigirse a lugar de entrenamiento)

- Llenar encuesta covid 19 online antes de salir del hogar.
- Preparar y sanitizar instrumentos de trabajo como zapatos de fútbol y/o zapatillas, llevar al lugar de entrenamiento en una bolsa de plástico desechable una botella con agua y toalla, ambas son de uso personal permanente.
- Previo a salir del hogar, realizar lavado de manos como indica la autoridad sanitaria y como se ha descrito previamente.
- Uso de mascarilla en ascensores y si comparte transporte privado o público

ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES

ETAPA 2 - En tránsito al entrenamiento.

- Dirigirse al lugar de entrenamiento sin escalas. Si es estrictamente necesario estar en contacto (como para cargar combustible o hacer alguna compra imprescindible) con algún tercero se debe mantener una distancia mínima de 2 metros.
- Idealmente el transporte desde su casa al lugar de entrenamiento es en su vehículo particular y sin acompañantes.
- En caso de requerir compartir transporte para llegar al lugar de entrenamiento, si es un vehículo de algún compañero de trabajo, tratar de ser el mínimo posible (dos).
- En el caso de utilizar transporte privado con más de dos individuos o transporte público, el uso de mascarillas es obligatorio.



ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES

ETAPA 3 - En lugar de entrenamiento. (Fase de entrenamiento individualizado)

- En el estacionamiento, la distancia entre un vehículo y otro debe ser de mínimo 2 metros de distancia. En caso de no tener suficiente espacio para ello, cada jugador deberá descender de su vehículo en forma organizada, respetando el distanciamiento social. Es decir, no bajarse de sus vehículos en forma simultánea.
- Al descender del vehículo sólo debe portar los materiales que ocupará en el lugar de entrenamiento (sin celulares ni otro tipo de accesorios).
- Dirigirse directamente al lugar de entrenamiento o zona dispuesta por el cuerpo técnico.
- Las indicaciones de la práctica deportiva dentro del terreno de juego serán definidas por cada cuerpo técnico, respetando las normas de distanciamiento social. Idealmente estas se deben entregar el día previo vía remota.



ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES

Control Sanitario:

Transitar de manera individual solo por zonas previamente delimitadas y habilitadas para su seguridad.

El día previo al reinicio de los entrenamientos, y cada 7 días, se realizará una encuesta vía remota de las condiciones de salud COVID-19 a jugadores y cuerpo técnico, sus familias y entorno cercano.

Se realizarán controles frecuentes, vía remota, para determinar la condición de salud del jugador y su grupo familiar.

Si el día anterior o el día del entrenamiento algún jugador o miembro del plantel presenta algún síntoma respiratorio, deberá informar al cuerpo médico, y permanecer en su casa hasta ser evaluado. No debe concurrir al lugar de entrenamiento con síntomas respiratorios.

Tamizaje: parámetros para controlar antes de entrenar

No presentar síntomas respiratorios.

No presentar otros síntomas sugerentes de infección por Coronavirus (disminución del olfato, decaimiento, dolores musculares no asociados al ejercicio, etc.)

No haber tenido contacto estrecho con enfermo de COVID19.

Control temperatura: debe ser menor a 37,0°C.

El personal encargado de realizar el control diario, será capacitado por integrantes del área medica en el uso y aplicación de cuestionario y termómetro digital.

Deben cumplirse sin excepción las siguientes condiciones

Los entrenamientos deben ser al aire libre, campo abierto, 10.000 m2.

(tomando en cuenta las medidas profesionales de un terreno de juego). 90-120 m de largo x 45-90 ancho.

Distancia mínima entre los jugadores de 20 metros dentro del terreno de juego.

Los materiales para utilizar en el entrenamiento deben ser individuales y estar colocados en el campo por el personal a cargo antes de la llegada de los jugadores al recinto deportivo.

El cuerpo técnico debe cumplir con el uso de mascarillas en todo momento como lo define la autoridad sanitaria y mantener una distancia social adecuada con sus jugadores

Hidratación debe ser personal y certificando que es agua potable sin agentes contaminantes.

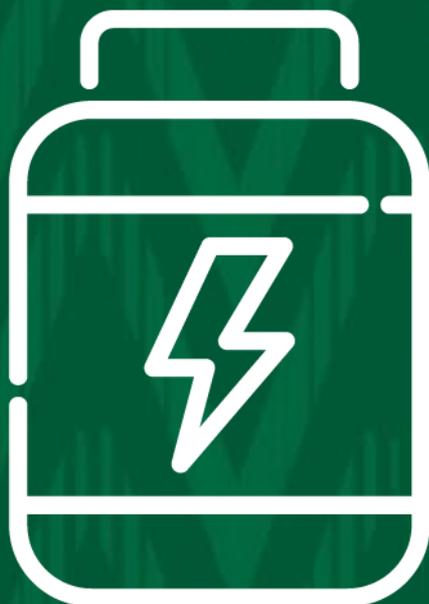
ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES



ETAPA 4 - Finalizado el entrenamiento.

- Dirigirse de manera individual, por el camino delimitado, para realizar el lavado de manos en área ya mencionada.
- Guardar artículos personales en bolsa desechable que luego será eliminada al momento de llegar a su hogar.
- Uso de mascarilla si comparte transporte privado o público.
- Dirigirse a hogar sin escalas. Si es estrictamente necesario hacer alguna diligencia, se deben mantener las recomendaciones sanitarias vigentes.

ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES



ETAPA 5 - Llegada a su casa.

- Descender del vehículo y respetar distancia social.
- Al llegar al hogar, delimitar una 'zona de seguridad o sanitización', donde poder retirar zapatos de futbol y zapatillas de entrenamiento, sanitizarlos y eliminar la bolsa que se utilizó para el transporte de materiales.
- Evitar el contacto con mascotas y dirigirse de manera inmediata al baño para quitarse toda la ropa, la que debe ser guardada en una bolsa de plástico desechable para luego ser lavada junto a la ropa usada en el entrenamiento.
- Bañarse luego de realizar los pasos previos.
- Preocuparse de la hidratación post entrenamiento y la ingesta de suplementos nutricionales indicada por el cuerpo médico y nutricionista.



ESTE PARTIDO LO GANAMOS TODOS JUNTOS CUIDEMOS AL FUTBOL

SANTIAGO WANDERERS
S.A.D.P

