

# PROCOLO COVID-19 PISTA ATLÉTICA

---

**23 SEPTIEMBRE 2020**

---

**GASTÓN GONZÁLEZ PALMA  
DEPTO. DE DEPORTES Y RECREACIÓN  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN**

---

## PROTOCOLO RETORNO GRADUAL A PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO EN PISTA ATLETICA ESTADIO MUNICIPAL

### Acciones para controlar la propagación del Covid-19

- 1) Ingreso y salida unica del recinto, por dependencias del Polideportivo municipal.
- 2) Se realizara un registro de ingreso con:
  - a) Nombre, rut y numero de contacto del usuario.
  - b) Toma de Temperatura.
- 3) Lavado de manos con agua y jabón previo al ingreso al sector.
- 4) Uso obligatorio de mascarilla en espacios comunes.
  - Uso de mascarilla cuando no se esta realizando la actividad física y deportiva.
- 5) Cada persona deberá contar con una toalla y agua embotellada personal, dichos elementos personales deberan ser dejados en un lugar determinado y en lo ideal en bolsa de plastico para ser transportada. Dichos elementos no pueden ser compartidos.
- 6) En una primera fase se prohibira el uso de baños y camarines.
- 7) Distanciamiento fisico sera de 2 metros como minimo, antes y despues de la actividad.
- 8) Evitar el tocarse ojos, nariz y boca.
- 9) Evitar saludar con la mano o dar besos.
- 10) Estar alerta a los sintomas por COVID-19
  
- 11) **Distanciamiento deportivo; con caminata o actividad en el lugar**
  - a) 5 metros en todos los sentidos.
- 12) **Distanciamiento deportivo; trote a baja o mediana intensidad (hasta 14km/h)**
  - b) 5 metros de separación lateral
  - c) Al menos 10 metros de separación uno detrás del otro
- 13) **Distanciamiento deportivo; trote o carrera a alta intensidad (sobre 14km/h)**
  - d) 5 metros de separación lateral.
  - e) Al menos 20 metros de separación uno detrás del otro
- 14) **Recomendaciones:**
  - a) Pueden entrenar hasta 3 atletas de manera simultánea, dejando 2 carriles de separación entre atletas.
  - b) Se debe evitar correr en sentidos contrarios y unos detrás de otros. En caso de producirse, se debe mantenerse la distancia deportiva mencionada en los puntos anteriores.
- 15) Los deportistas deben llegar con su vestimenta de entrenamiento.

16) En la pista de atletismo del estadio municipal se demarcaran tres carriles de desplazamiento con el objetivo de que su uso sea según la intensidad de trabajo como se detalla a continuación:

- a) **Carril 1** (pista izquierda): uso exclusivo para usuarios que realicen trabajo de caminata o trote de baja intensidad
- b) **Carril 2** (central): uso para usuarios que realicen trabajo de trote de mediana intensidad.
- c) **Carril 3** (pista derecha): uso para usuarios que realicen trabajo de trote de alta intensidad.

17) La carrera debe realizarse en un solo sentido para todos los usuarios. El sentido de desplazamiento de carrera sera en dirección contraria al movimiento de reloj.



## REFERENCIAS

1. Mesa covid -deportes (10 junio de 2020). Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes niños, niñas y adolescentes.
2. Ministerio del deporte (2020). Protocolos para el retorno seguro a la actividad física y el deporte. <http://www.mindep.cl/revisa-los-protocolos-para-el-retorno-a-la-actividad-fisica-y-el-deporte/>
3. Ministerio del deporte (2020). Resolución exenta N° 669 del 15 de Julio de 2020, Aprueba Protocolo de recomendaciones para el retorno gradual a la practica deportiva en el contexto de la alerta sanitaria por COVID-19. <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2020/07/Res.-Exta-N%C2%B0-669-Retorno-Gradual.pdf>
4. Ministerio de salud (2020). Resolución exenta N° 591 del 23 de Julio de 2020. Dispone de medidas sanitarias que indica por brote de COVID-19 y dispone plan "Paso a Paso".



**GASTÓN GONZÁLEZ PALMA**  
JEFE DE DEPORTES Y RECREACIÓN  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, SEPTIEMBRE DE 2020