



**PROTOCOLO COVID – 19**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PUCALÁN**

## **OBJETIVO GENERAL**

Asegurar al re-establecimiento progresivo de la actividad física y salud en un marco de seguridad para coronavirus.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Contribuir a proteger, como interés fundamental, la salud de todos los involucrados en las actividades

Proponer el momento y las condiciones de seguridad adecuadas para la vuelta a las distintas disciplinas.

Cuidar la salud de los estudiantes en el proceso de vuelta a las clases presenciales de educación física, para recuperar la forma deportiva de manera progresiva y reducir la posibilidad de patología médica o traumática en esta fase.

Promover y respetar recomendaciones de Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Salud de Chile.

## **MEDIDAS PERMANENTES QUE DEBEN TOMAR LOS INTEGRANTES EN SITUACIÓN DE PANDEMIA**

### **MEDIDAS GENERALES**

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.
- Uso de mascarilla en población sana o asintomática acorde a las indicaciones del Ministerio de Salud en espacios cerrados.
- Estará permitido el NO uso o uso intermitente de mascarilla durante la actividad física, solo en espacios exteriores y respetando las medidas de distanciamiento social.
- En caso de síntomas sugerentes de coronavirus, posibles contactos con casos sospechosos o enfermos de COVID 19, o cualquier duda o molestia, comunicarse con profesores a cargo de la actividad antes, durante y después del entrenamiento.

## **RECOMENDACIONES PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA RESPONSABLE Y SEGURA.**

### **CLASES**

- 1.- Las clases se realizarán al aire libre y gimnasio techado, en el cual se mantendrán abiertas ventanas y puertas durante todo el día para una correcta ventilación del espacio.
- 2.- Prioriza actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros.
- 3.- Los profesores y estudiantes deben cumplir con el uso de mascarilla durante toda la clase, excepto en actividades de alta intensidad donde el uso de mascarilla no se recomienda.
- 4.- En las actividades de alta intensidad se trabajará con cuadrantes para cada uno de los estudiantes, donde estarán a 4 metros de distancia.
- 5.- El uso de material durante las clases es de uso personal.
- 6.- En el caso de actividades grupales, se organizarán a los estudiantes en subgrupos estables de máximo 3 personas (que se mantengan a lo largo del tiempo), para facilitar la labor de trazabilidad en caso de contagio.
- 7.- La hidratación debe ser personal y envasada.

### **INFORMACIONES**

- 1.- Informar a la dirección sobre los procesos y procedimientos que, en base a las directrices pautadas por el centro, vas a llevar a cabo en Educación Física. También da a conocer los espacios a las que se accederá para desarrollar las clases.
- 2.- Informar a las familias de todas las medidas que se llevarán a cabo en Educación Física para que sea un entorno seguro.
- 3.- Informar y educar a los estudiantes sobre las medidas de prevención, higiene y desinfección que también son su responsabilidad en Educación Física: lavarse las manos correctamente, evitar tocarse la cara, expectorar solo en pañuelos que puedan desecharse, tocar solo el material imprescindible, toser o estornudar cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado, usar correctamente la mascarilla, etc.
- 4.- Colocar en las instalaciones y espacios de Educación Física cartelería visible con las normas básicas de seguridad.

## **INSTALACIONES**

- 1.- Organizar y limitar la circulación: restringe el acceso a las áreas exclusivas para docentes y la bodega de materiales, establecer puntos de salida y entrada diferenciados, delimitar con señales zonas individuales que permitan mantener la distancia de seguridad también en las actividades, etc.
- 2.- Instalación contenedores adecuados (protegidos con tapa y accionados por pedal) para respetar el protocolo de "usar, embolsar, tirar" después del uso de material higiénico, como mascarillas, pañuelos, etc.
- 3.- Solicitar instalación de varios dispensadores de geles hidro alcohólicos para la limpieza de manos, separados, en diferentes puntos de la instalación deportiva, para evitar aglomeraciones.
- 4.- Señalizar áreas para que los estudiantes puedan depositar las mochilas y/o botellas de agua sin que éstas entren en contacto, y que en el proceso puedan hacerlo de manera ordenada evitando aglomeraciones.

## **ANTES DE CLASE**

- 1.- Comprobar que hay mascarillas empaquetadas individualmente disponibles y suficientes (para los estudiantes, en caso de necesidad u olvido) garantizando así la seguridad de todos/as, y cumpliendo las medidas uso obligatorio de las mismas.
- 2.- Comprobar que los dispensadores tienen suficiente gel o desinfectante y que en los lavabos hay agua y jabón.
- 3.- Marcar áreas o espacios individuales adecuados a las actividades a desarrollar durante la sesión, en el caso de que sea posible.
- 4.- En espacios cerrados, abrir ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible.
- 5.- En caso de usar material tenerlo desinfectado y en el área donde se va a realizar la actividad.

## **ESTUDIANTES**

- 1.- Recordar y monitorizar que el estudiante utilice las áreas establecidas para cambiarse o depositar su mochila y botella de agua.
- 2.- Instar a que eviten el uso de anillos, pulseras y colgantes y que aquellas personas con el pelo largo se lo recojan en todo momento.
- 3.- Asegurar de que realizan una correcta limpieza de manos antes de la clase de Educación Física. Organizar filas, que respeten la distancia de seguridad, en cada dispensador. En el caso de aquellos/as con suciedad visible en las manos, el gel hidroalcohólico no es suficiente, por lo que deben acudir al lavabo para lavarse con agua y jabón.

## **DURANTE LA CLASE**

- 1.- Estar atentos/as que los estudiantes respeten en todo momento las medidas de distanciamiento, el uso de mascarilla cuando sea necesario y evitan los contactos no imprescindibles con otros/as compañeros/as y con las superficies.
- 2.- En espacios cerrados, si la climatología y las características de la actividad lo permiten, mantener ventanas y puertas.
- 3.- Preparar material adicional de cambio, para evitar compartir entre personas y grupos, para no perder tiempo de práctica en el proceso de desinfección.

## **AL FINALIZAR LA CLASE**

- 1.- Organizar a los estudiantes de nuevo para que procedan a la limpieza de manos respetando las distancias. Recuerda que se debe priorizar el lavado de manos frente a los geles siempre que sea posible.
- 2.- Asegurarnos de que recojan sus mochilas y botellas de manera ordenada y evitando aglomeraciones.
- 3.- El uso de duchas estará inhabilitado.
- 4.- En espacios cerrados, abre ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible.
- 5.- Cada estudiante deberá tener una mascarilla de repuesto para cambiarse después de la clase de Educación Física.

## **DESINFECCIÓN**

- 1.- Se realizarán 2 desinfecciones al día de materiales y espacios correspondientes.
- 2.- Evitar devolver el material o equipamiento usado sin que haya sido desinfectado previamente.
- 3.- Establecer con el resto de profesores un registro de uso de espacios, equipamientos y materiales usados, compartido con el personal de limpieza, para que así tener en cuenta sobre qué deben priorizar, reforzar y prestar especial atención a la hora de limpiar y desinfectar.

## **DETECCIÓN Y PROTECCIÓN POSIBLE CASO COVID - 19**

Si un/a estudiante tiene síntomas durante la jornada escolar y/o en la clase de Educación Física, se le llevará a un espacio separado hasta que la enfermera del colegio venga por él o ella.

