Ministerio del Deporte

Gobierno de Chile

Instituto Nacional de Deportes

gob.cl

PROTOCOLO DE REAPERTURA RECINTOS DEPORTIVOS

ETAPA 1: RETORNO SEGURO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Agosto 2020

Documento Desarrollado por el Área de Medicina Deportiva

Dr. Hugo Cerda Kohler, Coordinador Técnico Centro de Alto Rendimiento.
Dr. Ignacio Solar, Coordinador Área Médica.
Dra. María Antonieta Riffo, Medicina Deportiva.
Dr. Luis Salazar, Medicina Deportiva.
Dr. Daniel Bueno, Medicina Paralímpica.

Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte
Centro de Alto Rendimiento – Instituto Nacional de Deportes
Ministerio del Deporte

Colaboradores
Agustín Melisenda, Coordinador Deportivo Complejo Estadio Nacional
Bernardo García, Coordinador Administrativo Centro de Alto Rendimiento
Felipe Soto, Seguridad y Marketing Complejo Estadio Nacional
Comité Olímpico de Chile
Comité Paralímpico de Chile
Plan Olímpico de Chile

ÍNDICE

MARCO GENERAL DE RETORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA 2
OBJETIVOS 3
ALCANCE 3
PROTOCOLOS OPERACIONALES 4
DEFINICIONES OPERACIONALES COVID-19 6
ALGORITMO OPERACIONAL COVID-19 6
GRUPOS VULNERABLES 7
Centros Acuáticos 8
BIBLIOGRAFÍA 9
ANEXO 1 - CUESTIONARIO DIARIO DE INGRESO COVID-19 10
RECOMENDACIONES GENERALES POR DEPORTE 11

MARCO GENERAL DE RETORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

El retorno seguro de la actividad física y el deporte en un entorno COVID-19 será un proceso complejo. Este marco proporciona una línea de base mínima de estándares para "cómo" se pueden reiniciar actividades físicas y deportivas en la Etapa 1, basadas en la mejor evidencia disponible para garantizar la seguridad de los atletas, practicantes, trabajadores y la comunidad en general (**Figura 1**) [1].

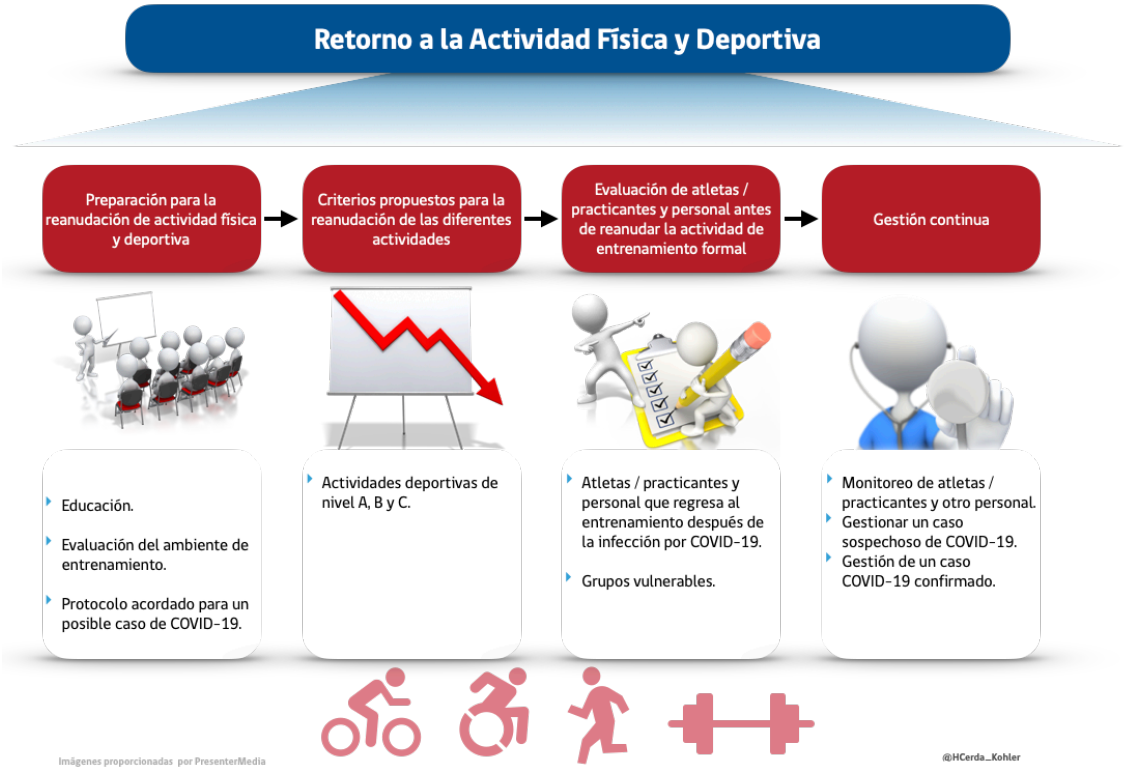

Figura 1. Línea de base general para el reintegro seguro y progresivo de la actividad física y deportiva (adaptado de Hughes y cols.[1]).

OBJETIVOS

Objetivo General:

Brindar procedimientos y planes de acción a trabajadores involucrados para la atención y manejo del flujo de atletas y practicantes; estableciendo el "cómo" se debe realizar el retorno seguro a la actividad deportiva y el manejo de casos sospechosos de presentar COVID-19.

Objetivos específicos:

- Establecer protocolos para utilización segura de los diferentes recintos deportivos.
- Proponer protocolos para el retorno seguro de diferentes actividades y deportes acorde a realidad sanitaria.
- Establecer planes de acción para evaluación de casos en los recintos deportivos.
- Promover práctica de prevención, para evitar riesgos de contagio y propagación de la infección.
- Generar un protocolo de manejo de los diferentes casos por parte del área médica acorde a la autoridad sanitaria.
- Disponer de un documento de consulta para el personal involucrado, que facilite el enfrentamiento de casos sospechosos de COVID-19 dentro del recinto deportivo. Siempre acorde a lo establecido por la autoridad sanitaria.
- Fomentar la pesquisa de casos sospechosos de COVID-19, para la intervención oportuna del paciente.

ALCANCE

Este protocolo debe ser aplicado y respetado por todos quienes ingresen a los recintos deportivos incluyendo atletas, practicantes y trabajadores.

PROTOCOLOS OPERACIONALES

Con el fin de optimizar el uso de las distintas instalaciones deportivas, reduciendo al máximo el riego de contagio de COVID-19, se deben aplicar las siguientes medidas respecto del flujo de personas (ver Algoritmo operacional flujo de usuarios/as, **Figura 2**):

- **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.
- **Bloques de ocupación**: los recintos deportivos deben abrir en bloques de horarios específicos de ocupación y en función de las características del recinto y de la actividad a realizar. Cada recinto determinará quiénes y cuántos podrán ingresar al recinto acorde a la evaluación previa con autoridades locales correspondientes
- **Capacidad de ocupación**: se deben establecer grupos de entrenamiento no mayores a 50 usuarios/as o acorde a la normativa sanitaria actual. No se permitirá el uso de camarines y duchas (**"entrar, entrenar y salir"**). El número máximo final por bloque horario estará supeditado a las características del recinto, del deporte/disciplina a realizar y de las instrucciones de las autoridades sanitarias.
- **Triage de ingreso**: todo/a usuario/a de un recinto deportivo podrá hacer uso efectivo de su bloque de ocupación habiendo contestado el cuestionario de síntomas COVID-19 para cada día (**ver Anexo n°1**). Este cuestionario deberá ser rellenado cada día que el atleta o practicante ingrese a un recinto.
- **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.
- **Insumos y comportamiento de higiene personal**: se debe disponer de insumos de higiene en puntos estratégicos del recinto. El uso de mascarilla es de carácter obligatorio y será responsabilidad del usuario contar con ella. Se debe mantener distanciamiento social acorde a lo expuesto por las autoridades sanitarias y el distanciamiento deportivo según actividad descrito en este protocolo. 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 N°341, Ministerio de Salud)).
    - Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.
    - Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
    - No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
    - Evitar saludar con la mano 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 contrario llamar a Salud Responde.

- **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 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.
- **Ventilación de espacios:** los espacios cerrados deben ser ocupados en su mínima expresión y se debe favorecer su ventilación en todo momento.
- **Espacios comunes:** se debe asignar un espacio determinado y señalizado para que los atletas, practicantes y trabajadores dejen sus bolsos o pertenencias; el lugar debe ser sanitizado en cada bloque designado para tal labor. Además, deben existir dispensadores para la eliminación de artículos de higiene de manera segura y debidamente señalizados.
- **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".

* Todas las limpiezas realizadas en los diferentes recintos del Estadio nacional se realizarán acorde al "Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes - Covid-19" del Ministerio de Salud de Chile.

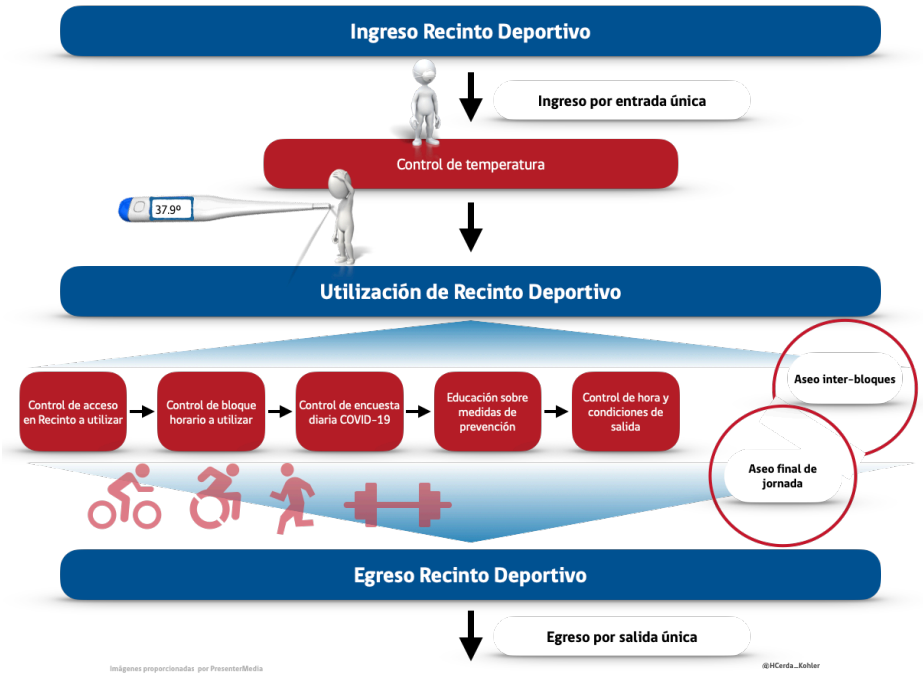

Figura 2. Algoritmo operacional de flujo de usuarios/as durante Etapa 1 del retorno a la actividad deportiva.

DEFINICIONES OPERACIONALES COVID-19

Con el fin de operacionalizar la conducta médica frente a las posibles presentaciones clínicas de COVID-19, se categorizarán a los pacientes como (se debe actualizar categorización acorde a lo expuesto por las autoridades sanitarias) (**Figura 3**):

- **Caso no sospechoso.**
- **Caso sospechoso**:
  - Persona que presenta un cuadro agudo con al menos dos de los síntomas de la enfermedad del COVID-19.
  - Cualquier persona con una infección respiratoria aguda grave que requiera hospitalización.

En caso de confirmarse un caso COVID-19, es la Autoridad Sanitaria Regional quién determina quién es categorizado como contacto estrecho. No obstante, debido a la importancia de poder identificar posibles focos de contagio de manera prematura, las jefaturas de los recintos podrán realizar una identificación preliminar con el objetivo de derivar a cuarentena preventiva a dichas personas. Una vez identificadas, las jefaturas de los recintos deben informar a la mutualidad correspondiente de estos casos identificados como contacto estrecho. Será la mutualidad la encargada de informar a la autoridad sanitaria para que finalmente puedan determinar y realizar el seguimiento correspondiente.

ALGORITMO OPERACIONAL COVID-19

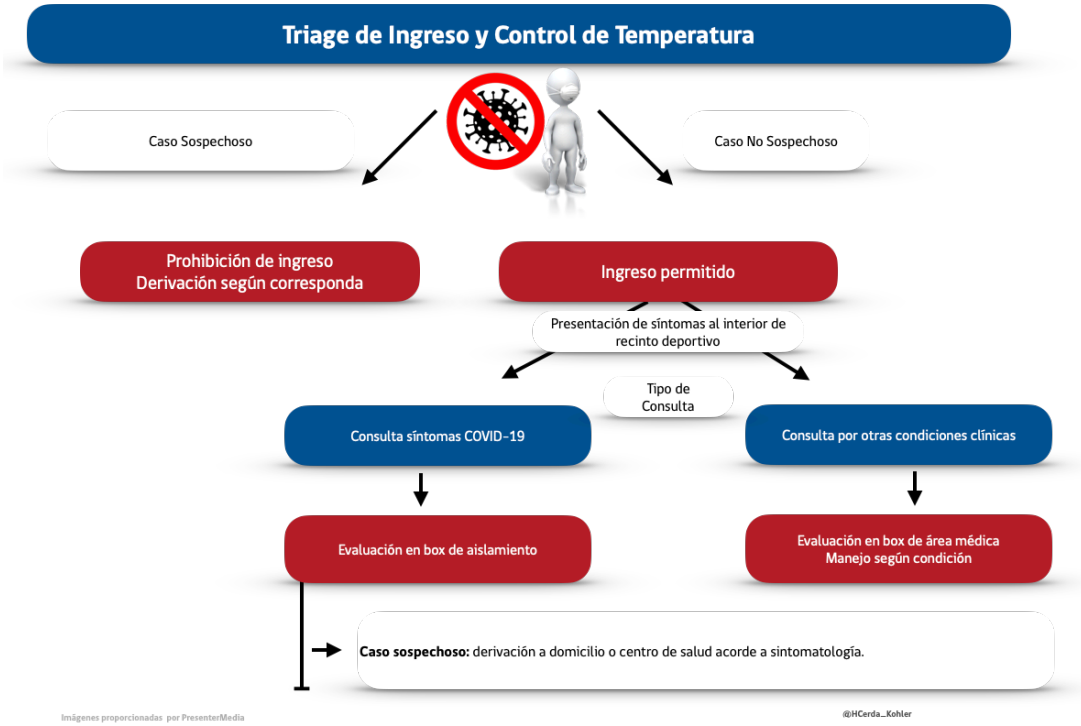

Figura 3. Algoritmo operacional para detección prematura de COVID-19.

GRUPOS VULNERABLES

Los grupos vulnerables como algunos para-atletas, practicantes y funcionarios con afecciones médicas pueden tener mayor riesgo de infección. Las personas con afecciones médicas concomitantes necesitan un tratamiento individualizado en consulta con su (s) médico (s) tratante (s) regular (es) antes de regresar a la actividad deportiva. Las consideraciones incluyen una mayor susceptibilidad a las infecciones respiratorias, equipos únicos (por ejemplo, sillas de ruedas) que requieren limpieza, accesibilidad a los recursos médicos, riesgo de secuelas médicas de COVID-19 y acceso a opciones alternativas de entrenamiento. Atletas / para-atletas con afecciones médicas crónicas que incluyen: (i) enfermedades respiratorias o cardíacas, (ii) lesión medular a nivel torácico o cervical, (iii) hipertensión, (iv) diabetes, (v) obesidad y (vi) inmunosupresión debida a una enfermedad o medicación pueden estar en mayor riesgo.

Las posibles intervenciones para atletas / para-atletas, practicantes vulnerables incluyen[1]:
- Retrasar el regreso al deporte o actividad.
- Entrenamiento programado en los momentos designados de "menor riesgo" (es decir, sin nadie más cerca).
- Mantener medidas de distanciamiento social y deportiva.
- Exclusión de atletas o practicantes "de alto riesgo" / otro personal del entorno de entrenamiento.

GRUPOS CONSIDERADOS “EN RIESGO”

Como resultado del período extendido de restricción o disminución importante de entrenamiento, algunos atletas correrán un riesgo de lesión sustancialmente mayor cuando regresan al entrenamiento. Aunque la evidencia específica en esta área es limitada debido a la naturaleza poco común de tal período de restricción en los deportes de élite, la evidencia general disponible sobre la predisposición a las lesiones puede ayudar a identificar estos grupos de riesgo (**Figura 4**). Se recomienda que los atletas que caen en estos grupos sean considerados cuidadosamente al planificar su reintegración a la práctica normal de entrenamiento. Puede ser adecuado utilizar herramientas de evaluación física y psicológica para establecer una línea de base al regresar al entorno deportivo y proporcionar a los profesionales información sobre la cual basar su periodización y planificación. En general, se recomienda un enfoque individualizado para todos, pero con especial atención en los grupos “en riesgo”[7].

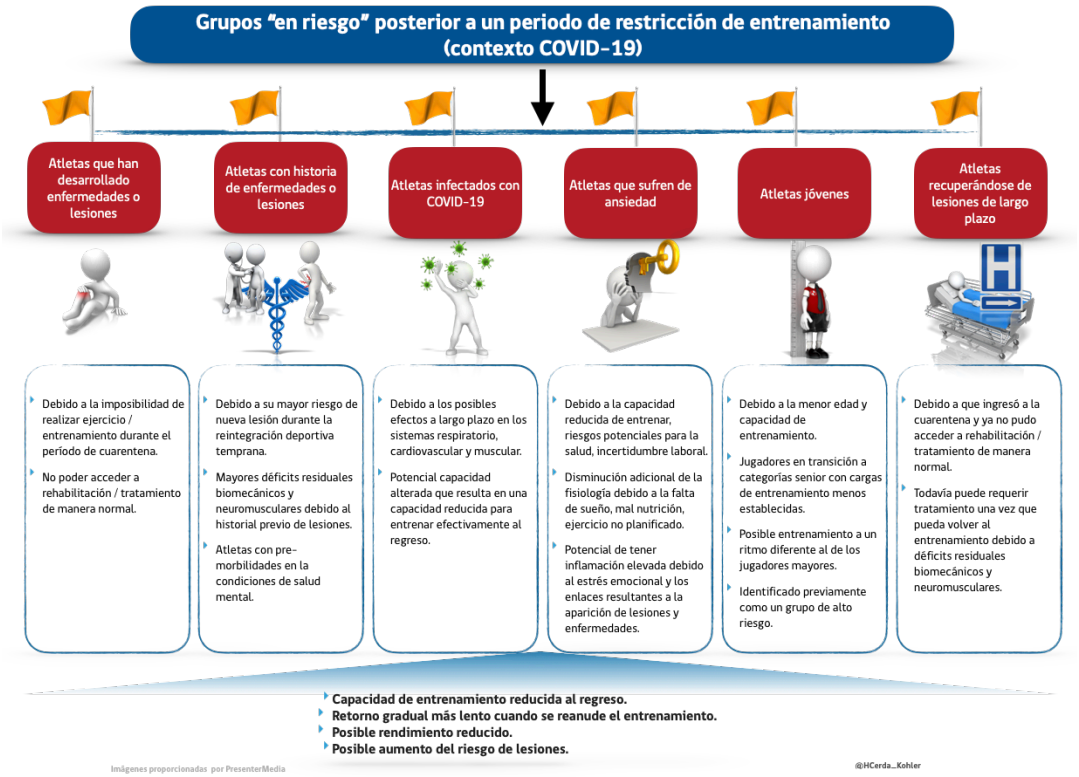

Figura 4. Resumen de los atletas "en riesgo" después de entrenamiento modificado o reducido debido a COVID-19 (adaptado de Stokes y cols.[7]).

Centros Acuáticos

A la fecha no existe evidencia de que el virus se pueda transmitir a través del agua. La limpieza y el mantenimiento adecuado (incluida la desinfección con cloro) de estas instalaciones deberían inactivar el virus en el agua. Se recomienda aumentar el nivel de saneamiento del agua (ejemplo, mantener el cloro más cerca de 2.0 PPM) [8]. No obstante, debido a que su evidencia es incierta, el uso de este tipo de recintos está sujeta a la autorización de las autoridades sanitarias.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hughes, D. *et al.* The Australian Institute of Sport Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Environment. *J. Sci. Med. Sport* S1440244020305272 (2020) doi:10.1016/j.jsams.2020.05.004.
2. Grix, J. & Carmichael, F. Why do governments invest in elite sport? A polemic. *Int. J. Sport Policy Polit.* **4**, 73–90 (2012).
3. BJSM. Working with Government to plan a 'return-to-sport' during the COVID-19 pandemic: The United Kingdom's collaborative 5-Stage model. *BJSM blog - social media's leading SEM voice* https://blogs.bmj.com/bjsm/2020/05/26/working-with-government-to-plan-a-return-to-sport-during-the-covid-19-pandemic-the-united-kingdoms-collaborative-5-stage-model/ (2020).
4. World Health Organization. Considerations for sports federationssports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. (2020).
5. Blocken, B., Malizia, F., van Druenen, T. & Marchal, T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. 12.
6. Falvey, É., Horgan, M. & Raftery, M. Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19. (2020).
7. Stokes, K. A. *et al.* Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports. *Int. J. Sports Med.* a-1180-3692 (2020) doi:10.1055/a-1180-3692.
8. Centers for Disease Control and Prevention. *Water and COVID-19 FAQs: Information about Drinking Water, Treated Recreational Water, and Wastewater.* (2020).

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

RECOMENDACIONES GENERALES POR DEPORTE

***Nota 1: cuando se recomienda el no retorno de algún deporte o disciplina, se hace referencia a la practica del deporte/disciplina en si. No obstante, cada federación podrá elaborar y presentar protocolos de vuelta al entrenamiento en situaciones que no implique el deporte/disciplina en cuestión.**

***Nota 2: estas son recomendaciones generales. Es importante contar con protocolos específicos por deporte/disciplina que tome en cuenta la particularidad de cada una de ellas de manera más precisa.**

1. FEDERACIÓN AÉREA

AÉREA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda sólo realizar las actividades que permitan a cada persona manipular exclusivamente cada vehículo y su implementación de seguridad, manteniendo una distancia mínima de 5 metros con otros y en lugares al aire libre. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

2. FEDERACIÓN DE AEROMODELISMO

AEROMODELISMO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se debe mantener siempre un distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta debe utilizar **siempre** sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

3. FEDERACIÓN DE AIKIDO

AIKIDO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

4. FEDERACIÓN DE ANDINISMO

ESCALADA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Puede entrenar sólo **1 atleta de manera simultánea (es decir, un atleta por bloque)**, dando énfasis en la sanitización de los implementos comunes entre cada bloque de entrenamiento por atleta. Se debe utilizar magnesio líquido en vez de en polvo. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. ' Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se dejará un bloque de limpieza. Se sugiere que cada atleta realice la sanitización de la ruta posterior a su entrenamiento.

Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

5. FEDERACIÓN ATLÉTICA

ATLETISMO – LANZAMIENTOS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Pueden entrenar hasta **5 atletas de manera simultánea** por zona de lanzamiento. Se debe mantener siempre un distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta debe utilizar **siempre** sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

ATLETISMO – MEDIO FONDO Y FONDO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Pueden entrenar hasta **3 atletas de manera simultánea**, dejando 2 carriles de separación entre atletas. Se debe evitar correr en sentidos contrarios y unos detrás de otros. En caso de producirse, se debe mantener una distancia de 10 metros a velocidades de moderada intensidad y de 20 metros a alta intensidad entre atletas en carrera en línea. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

ATLETISMO – SALTOS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda **sólo la vuelta al entrenamiento de Salto Alto y con Garrocha**. Debido a la dificultad de sanitizar el foso de arena, no se recomienda aún la vuelta al entrenamiento de Salto Largo y Triple. Puede entrenar sólo **1 atleta de manera simultánea**, dando énfasis en la

	sanitización de los implementos comunes entre cada bloque de entrenamiento por atleta (ejemplo: colchoneta). **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

ATLETISMO – VELOCIDAD	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Pueden entrenar hasta **3 atletas de manera simultánea**, dejando 2 carriles de separación entre atletas. Se debe evitar correr en sentidos contrarios y unos detrás de otros. En caso de producirse, se debe mantener una distancia de 10 metros a velocidades de moderada intensidad y de 20 metros a alta intensidad entre atletas en carrera en línea. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:**

	Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

6. FEDERACIÓN DE AUTOMOVILISMO

AUTOMOVILISMO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda sólo realizar las actividades que permitan a cada persona manipular exclusivamente cada vehículo y su implementación de seguridad, manteniendo una distancia mínima de 5 metros con otros y en lugares al aire libre. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

7. FEDERACIÓN DE BÁDMINTON

BÁDMINTON	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

8. FEDERACIÓN DE BALÓNMANO

BALÓNMANO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

9. FEDERACIÓN DE BASQUETBOL

BASQUETBOL	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.

Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

10. FEDERACIÓN DE BÉISBOL

BÉISBOL	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

11. FEDERACIÓN DE BIATHLÓN

BIATHLÓN	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se puede practicar teniendo como recomendación que cada esquiador utilice su propia implementación y que haya una distancia entre cada esquiador por lo menos de 10 metros. Al momento de usar el telesquí lo debe hacer una sola persona por compartimiento. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Se debe tomar en cuenta protocolo para sanitizar implementos o lugares comunes como el telesquí. **Sobre los/las usuarios/as:** • El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. • Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento.

	Sobre bloques de utilización y limpieza: Se sugiere ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

12. FEDERACIÓN DE BILLAR

BILLAR	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

13. FEDERACIÓN DE BOCHAS

BOCHAS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.

Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

14. FEDERACIÓN DE BOWLING

BOWLING	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Puede entrenar sólo **1 atleta de manera simultánea por carril**, dando énfasis en la sanitización de los implementos comunes entre cada bloque de entrenamiento por atleta. Se debe mantener un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

15. FEDERACIÓN DE BRIDGE

BRIDGE	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

16. FEDERACIÓN DE BOXEO

BOXEO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

17. FEDERACIÓN DE CANOTAJE

CANOTAJE – SLALOM Y VELOCIDAD	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Los entrenamientos deben ser en **embarcaciones individuales y sin trabajos en grupos**, resguardando distancias superiores a 5 metros entre palistas (de manera lateral) y al menos 20 metros en trabajos de carrera (uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

18. FEDERACIÓN DE CAZA Y PESCA

CAZA Y PESCA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se debe mantener siempre un distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta debe utilizar **siempre** sus propios implementos.

	Sobre los/las usuarios/as: · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

19. FEDERACIÓN DE CICLISMO

CICLISMO – BMX RACING Y FREESTYLE	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Pueden entrenar sólo **3 atletas de manera simultánea.** Se recomienda utilización de pista en forma individual por piloto, debido a que en la utilización simultánea (sobre todo en curvas) el contacto físico es regular. Se recomienda mantener un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros entre pilotos (de manera lateral) y de 10-20 metros en realización de carrera (uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar **siempre** sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El

	número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

CICLISMO – MTB	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda el entrenamiento en forma individual. En caso de encontrarse con otros atletas, se recomienda mantener un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros entre atletas (de manera lateral) y de 10-20 metros en línea (uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar **siempre** sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

CICLISMO – PISTA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda el entrenamiento en forma individual. e recomienda utilización de pista en forma individual o con trabajos en parejas de meta contra meta, no realizando trabajos en carro o tras moto, tampoco relevos para entrenamiento de Madison. Se recomienda mantener un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros entre atletas (de manera lateral) y de 10-20 metros en línea (uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar **siempre** sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

CICLISMO – RUTA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda el entrenamiento en forma individual. En caso de entrenamientos con más de atleta, se debe buscar un distanciamiento de al menos 5 metros entre ciclistas (de manera lateral) y de 10-20 metros en realización de carrera (pedaleo constante uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

20. FEDERACIÓN DE DEPORTES ACUÁTICOS

DEPORTES ACUÁTICOS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.

Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

21. FEDERACIÓN DE DEPORTES SUBMARINOS

DEPORTES SUBMARINOS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

22. FEDERACIÓN ECUESTRE

ECUESTRE	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. En caso de entrenamientos con más de 1 jinete, se debe buscar un distanciamiento mayor a 5 metros entre jinetes y de al menos 10 metros en realización de carrera (galope constante). Cada jinete debe utilizar siempre sus propios implementos. Los caballos durante su descanso, deben estar cada uno en su respectiva caballeriza. No debe compartirse el ordenanza, el jinete debe encargarse de los aperos y preparación del caballo desde que entra y sale a caballeriza. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio.

	' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

23. FEDERACIÓN DE ESGRIMA

ESGRIMA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

24. FEDERACIÓN DE ESQUÍ NÁUTICO

ESQUÍ NÁUTICO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Pueden entrenar sólo **5 atletas de manera simultánea.** Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. En el muelle cuando esperen su turno, los atletas deben estar separados por lo menos 1 metro si están en reposo o de al menos 5 metros si se encuentran realizando algún tipo de actividad física. Se debe evitar cercanía en cruces de atletas. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

25. FEDERACIÓN DE GIMNASIA

GIMNASIA ARTÍSTICA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda 1 gimnasta por aparato (incluidos piso y aparatos) con el objetivo de sanitizar todos los implementos entre cada bloque de entrenamiento. Los atletas deben estar separados por lo menos 5 metros. En caso de ser posible, se debe utilizar magnesio líquido en vez de en polvo y de manera individual. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

GIMNASIA RÍTMICA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Pueden entrenar hasta **5 atletas de manera simultánea**. Se debe mantener siempre las recomendaciones de distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta

	debe utilizar siempre sus propios implementos. Se deben realizar entrenamiento técnicos que favorezcan la no interacción entre atletas. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

26. FEDERACIÓN DE GOLF

GOLF	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda la práctica individual. Los atletas deben estar separados por lo menos 5 metros. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. En esta etapa no debe utilizarse caddie. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:**

	Se sugieren bloques con número reducido de atletas y de hoyos a jugar (ejemplo: 9 hoyos) para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

27. FEDERACIÓN DE HOCKEY CÉSPED

HOCKEY CÉSPED	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

28. FEDERACIÓN DE HOCKEY Y PATINAJE

HOCKEY PATÍN	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

PATÍN CARRERA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda un máximo de 2 atletas de manera simultánea, dejando ~5 metros de separación entre atletas (de manera lateral). Es decir, un atleta debe estar en el carril interno y el otro en el carril externo. Se debe evitar correr en sentidos contrarios. Se debe mantener una distancia de al menos 10 metros entre atletas en carrera (rodaje continuo, uno detrás de otro). **Sobre los/las usuarios/as:** • El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. • Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.

Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.
PATINAJE ARTÍSTICO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Esta disciplina se puede practicar en espacios al aire libre. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Los atletas deben estar separados por lo menos 5 metros (de manera lateral) y 10 metros (uno detrás de otro). Se recomienda un máximo 3 patinadores por pista y programa a realizar. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.
PATINAJE SKATEBOARDING	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Esta disciplina se puede practicar en espacios al aire libre. Cada atleta debe utilizar siempre sus

	propios implementos. Los atletas deben estar separados por lo menos 5 metros (de manera lateral) y 10 metros (uno detrás de otro). **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

29. FEDERACIÓN DE JUDO

JUDO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

30. FEDERACIÓN DE KARATE

KARATE	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** No se recomienda su vuelta en Etapa 1 para la modalidad Kumite. Se recomienda la vuelta al entrenamiento de la modalidad Kata. Pueden entrenar hasta **4 atletas de manera simultánea,** manteniendo siempre las recomendaciones de distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

31. FEDERACIÓN DE KENDO

KENDO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.

Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

32. FEDERACIÓN DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

LEVANTAMIENTO DE PESAS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Los atletas deben estar separados por lo menos 5 metros. Cada atleta debe **utilizar siempre** sus propios implementos. En caso de ser posible, se debe utilizar magnesio líquido en vez de en polvo y de manera individual. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

33. FEDERACIÓN DE LUCHA

LUCHA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

34. FEDERACIÓN DE MOTOCICLISMO

MOTOCICLISMO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** se recomienda sólo realizar las actividades que permitan a cada persona manipular exclusivamente cada vehículo y su implementación de seguridad, manteniendo una distancia mínima de 5 metros con otros y en lugares al aire libre.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

35. FEDERACIÓN DE NAVEGACIÓN A VELA

VELA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento sólo las clases de 1 tripulante. Cada barco debe estar alejado uno del otro por lo menos 5 metros en tierra y 10-20 metros cuando estén en el agua. Al momento de embarcar y desembarcar, preparar y desarmar el bote se mantener la distancia sugerida. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** ' El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. ' Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

36. FEDERACIÓN DE PARACAIDISMO

PARACAIDISMO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento. Se recomienda su práctica en las modalidades que no impliquen contacto con otras personas y donde el propio deportista pueda manipular exclusivamente toda la indumentaria e implementación necesaria. En la preparación del salto, en el avión, debe

	guardarse una distancia de al menos 1 metro entre paracaidistas a fin de respetar distanciamiento social. **Sobre los/las usuarios/as:** • El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. • Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

37. FEDERACIÓN DE PATINAJE SOBRE HIELO

PATINAJE SOBRE HIELO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Se recomienda su práctica individual. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Los atletas deben estar separados por lo menos 5 metros (de manera lateral) y 10 metros (uno detrás de otro). Se recomienda un máximo 3 patinadores por pista y programa a realizar. **Sobre los/las usuarios/as:** • El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. • Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El

	número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

38. FEDERACIÓN DE PELOTA VASCA

PELOTA VASCA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

39. FEDERACIÓN DE PENTATLÓN MODERNO

PENTATLÓN MODERNO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** se recomienda la vuelta al entrenamiento de manera parcial, debido a que la natación y la esgrima no están consideradas en la Etapa 1. Revisar propuesta individual para carrera, equitación y tiro.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

40. FEDERACIÓN DE POLO

POLO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

41. FEDERACIÓN DE REMO

REMO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda la vuelta al entrenamiento. Los entrenamientos deben ser en **embarcaciones individuales y sin trabajos en grupos**, resguardando distancias superiores a 5 metros entre remeros (de manera lateral) y al menos 20 metros en trabajos de carrera (uno detrás de otro). Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

42. FEDERACIÓN DE RODEO

RODEO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.

Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

43. FEDERACIÓN DE RUGBY

RUGBY	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

44. FEDERACIÓN DE SKI Y SNOWBOARD

SKI Y SNOWBOARD	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento: Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se puede practicar teniendo como recomendación que cada esquiador utilice su propia implementación y que haya una distancia entre cada esquiador por lo menos de 10 metros. Al momento de usar el telesquí lo debe hacer una sola persona por compartimiento. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Se debe tomar en cuenta protocolo para sanitizar implementos o lugares comunes como el telesquí. **Sobre los/las usuarios/as:** ‧ El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. ‧ Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento.

	Sobre bloques de utilización y limpieza: Se sugiere ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

45. FEDERACIÓN DE SQUASH

SQUASH	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

46. FEDERACIÓN DE SURF

SURF	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento. Cada atleta debe **utilizar siempre sus propios implementos**. Se recomienda un mínimo de 10 metros entre atletas dentro del agua y de 5 metros en tierra. Se recomienda realizar con grupos pequeños (máximo 5 personas), o de manera individual. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso será de carácter obligatorio. · Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas por jornada será acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

47. FEDERACIÓN DE TAEKWONDO

TAEKWONDO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** No se recomienda su vuelta en Etapa 1 para la modalidad de combate. Se recomienda la vuelta al entrenamiento de la modalidad Poonsae. Pueden

	entrenar hasta **4 atletas de manera simultánea,** manteniendo siempre las recomendaciones de distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

48. FEDERACIÓN DE TENIS

TENIS	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento en trabajos individuales. Los deportistas deben permanecer siempre en un lado de la cancha. Se debe mantener siempre un distanciamiento deportivo de 5 metros. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Las pelotas deben ser nuevas y personales (marcadas para cada atleta). **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento.

	Sobre bloques de utilización y limpieza: Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

49. FEDERACIÓN DE TENIS DE MESA

TENIS DE MESA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

50. FEDERACIÓN DE TIRO AL BLANCO

TIRO AL BLANCO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Se recomienda un mínimo de 5 metros entre atletas.

	Sobre los/las usuarios/as: · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

51. FEDERACIÓN DE TIRO AL VUELO

TIRO AL VUELO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Se recomienda un mínimo de 5 metros entre atletas. **Sobre los/las usuarios/as:** · El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. · Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.

Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

52. FEDERACIÓN DE TIRO CON ARCO

TIRO CON ARCO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** Se recomienda su vuelta al entrenamiento. Cada atleta debe utilizar siempre sus propios implementos. Se recomienda un mínimo de 5 metros entre atletas. **Sobre los/las usuarios/as:** • El lavado de manos previo al ingreso debe ser de carácter obligatorio. • Se debe disponer de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimiento. **Sobre bloques de utilización y limpieza:** Se sugieren bloques de entrenamiento de ~2-3 horas para ir incrementando el volumen de entrenamiento de manera progresiva. El número final de atletas debe ser acorde a espacio disponible y según las recomendaciones de las autoridades sanitarias. Posterior a cada bloque de entrenamiento se debe dejar un bloque de limpieza de la zona e implementos comunes utilizados.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

53. FEDERACIÓN DE TRIATLÓN

TRIATLÓN	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** se recomienda la vuelta al entrenamiento de manera parcial, debido a que la natación no está considerada en la Etapa 1. Revisar propuesta individual para carrera y ciclismo.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

54. FEDERACIÓN DE VÓLEIBOL

VÓLEIBOL PISO	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.

VÓLEIBOL PLAYA	
Etapa 1	**Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:** no se recomienda su vuelta en Etapa 1.
Etapa 2	**Sobre el retorno total al entrenamiento:** a informar.
Etapa 3-4 y 5	**Sobre el retorno total al entrenamiento y competencia:** a informar.