



2021

## Protocolo Taekwon-do

### **Aforo máximo permitido según fase comunal (espacios cerrados y sin pase de movilidad):**

- Fase 2: 10 personas
- Fase 3: 25 personas
- Fase 4: 50 personas

\* El número de estudiantes permitidos en cada espacio del colegio varía según el metraje y la superficie útil de este. Por lo tanto, se respetará el aforo calculado en donde se cumplan al menos 2 metros lineales entre cada deportista.

### **Utensilios personales**

1. Ropa de abrigo.
2. Mascarilla y Escudo facial.
3. Ropa deportiva cómoda.
4. Botella de Agua personal.
5. Alcohol gel.
6. Bolsa Ziploc chica.

### **El profesor preguntará a todos los alumnos si tiene alguno de estos síntomas:**

1. Se siente afiebrado.
2. Tos.
3. Dificultad respiratoria.
4. Dolor torácico.
5. Dolor de garganta.
6. Dolor muscular.
7. Escalofrió.
8. Dolor de Cabeza.
9. Diarrea.
10. Perdida brusca del olfato o gusto.

\* Si existe uno o más síntomas se seguirá el flujograma establecido para casos sospechoso COVID19

### **Al ingreso de los alumnos a la zona de trabajo, deben:**

1. Escuchar, cumplir las indicaciones de seguridad explicados por el profesor previo al ingreso.
2. Conocer y cumplir los protocolos establecidos.
3. Usar los accesos designados y marcados de INGRESO.
4. Tener puesta su mascarilla, careta y/o antiparras sacándoselas solo según indicación del profesor, guardándolas en su bolsa Ziploc
5. Portar un bolso de utensilios personales que contenga, ropa de abrigo, mascarilla repuesto, bolsita Ziploc, toalla chica, botella plástica para el agua y alcohol gel.



6. Vestir ropa deportiva acorde a la actividad.
7. Dejar bolso y pertenencias en los lugares demarcados y asignados para cada persona.

#### **Durante el entrenamiento:**

1. Solo se puede entrenar en los espacios demarcados y asignados, sin poder salir de estos. Deberán pedir permiso al profesor ante cualquier eventualidad.
2. Mantener una distancia mínima de 1 a 1,5 metros con cualquier persona al interior de la zona de trabajo.
3. Se prohíbe el contacto físico
4. El material debe ser uso exclusivo de cada estudiante.
5. No podrán compartir ni prestarse el material.
6. Los deportistas podrán hidratarse libremente, solo desde su botella de hidratación.
7. No podrán comer.
8. Quien requiera ir al baño, debe avisar al profesor y salir por la zona establecida como salida.
9. Si algún deportista siente malestar general, tos, dolor de cabeza, durante el entrenamiento, tiene que avisar inmediatamente al profesor.

#### **Al Finalizar la clase:**

1. A la indicación del profesor deberán ponerse sus mascarillas personales y su ropa de abrigo.
2. No se cambian de ropa.
3. Lavan sus manos con alcohol gel.
4. Se retiran por la puerta de salida manteniendo la distancia social correspondiente.

#### **Otras consideraciones**

- Los alumnos pueden llevar su colación para cuando salgan del sector de entrenamiento, la que debe ser personal y no puede compartir. El lugar de alimentación será definido y supervisado por el entrenador a cargo, cumpliendo las normativas para esto.
- Los alumnos no podrán intercambiar nada al inicio, durante y finalizado el entrenamiento.