

2020



**ONETOUCH**  
TRAINING

# PROTOCOLO REAPERTURA

"PARA QUE CADA VEZ MÁS PERSONAS  
DESCUBRAN Y PUEDAN EXPANDIR TODO SU  
POTENCIAL"

## Contenido

Introducción .....	3
Consideraciones Generales .....	3
Consideraciones para los Alumnos y visitantes.....	4
Procedimientos Operativos .....	4
Clases OT Funcional .....	4
Clases OT Fútbol.....	5
Nuevos Horarios y Distribución de Canchas .....	6
Sede Estadio Croata – Santiago.....	6
Nueva Distribución Cancha.....	6
Nuevos Horarios Cancha.....	6
Sede Club Conecta – Santiago.....	6
Sede Club 7 Pinos – Viña del Mar.....	8
Seguimiento de contactos con posible Caso Positivo .....	9
Protocolo de limpieza .....	9

## Introducción

El siguiente documento detalla los procedimientos operativos y de limpieza y desinfección para todas las sedes One Touch Training al momento de reabrir nuestras instalaciones.

Este documento está sujeto a cambios a medida que se realicen nuevos procedimientos y/o cambios en las pautas y recomendaciones establecidas por el Ministerio de Salud.

## Consideraciones Generales

- Se implementarán todas las medidas necesarias para que los alumnos mantengan un distanciamiento físico de al menos 2 metros cuando no se está realizando la actividad física o deportiva, incluidas marcaciones en el suelo.
- En estos momentos, no permitiremos que los grupos más vulnerables entren al centro (niños y adultos mayores). Sólo podrán ingresar alumnos con cupo reservado. No estará permitido el acceso a acompañantes.
- El centro continuará ofreciendo el servicio de Biblioteca de Entrenamientos a cualquiera que quiera aprovechar esa opción.
- El uso de mascarillas es de carácter obligatorio para todos quienes estén en el centro, tanto alumnos como profesores, y será responsabilidad de cada quien contar con ella en todo el recinto de entrenamiento, exceptuándose su uso mientras ejecuta la práctica deportiva.
- Sólo se podrá hacer ingreso a las canchas a través de la entrada oficial ubicada de cada una de las sedes (*Abiertas/Cerradas a la fecha de envío de este documento*):
  - Sede Estadio Croata: Av. Vitacura 8049 - **Abierto**
  - Sede Club Conecta: El Rodeo 12699 - **Abierto**
  - Sede Club 7 Pinos - Viña del Mar: Ranco 25, Viña del Mar - **Cerrado**
- Se habilitará un sector único de acceso y de salida, con el fin de poder realizar un control de temperatura de ingreso todos los alumnos de las instalaciones.
- Un cuestionario de síntomas COVID-19 para cada día que deberá ser contestado por cada usuario previo al ingreso al recinto (ver Anexo n°1).
- Se dispondrán insumos de higiene en puntos estratégicos y de fácil y frecuente acceso en el recinto.
- Se favorecerá la ventilación del centro en todo momento

## Consideraciones para los Alumnos y visitantes

- Los alumnos y nuevos visitantes deberán reservar su cupo en las respectivas clases con anticipación utilizando el sistema de reserva de la página web [www.1tt.cl](http://www.1tt.cl)
- Los alumnos y nuevos visitantes deberán asistir a clases vestidos y listos para su entrenamiento.
- Los alumnos deberán utilizar el dispensador de alcohol gel al ingreso y salida de cada clase
- Los alumnos y nuevos visitantes NO podrán entrar temprano al centro para su clase. Los alumnos ingresarán al centro 5 minutos antes de la hora de inicio de la clase reservada.
- Todas las pertenencias personales los acompañarán y permanecerán en su "cuadrante". En este sentido, se les pide a los alumnos que minimicen la cantidad de pertenencias personales que ingresan al centro.
- Se prohíbe el ingreso de alimentos al centro, sólo botellas de agua.
- Les pedimos a los alumnos que traigan su botella de agua a clase y solo usen el bidón para llenar su botella. NO use el bidón para beber directamente.
- Les pedimos a los alumnos que salgan de las instalaciones dentro de los 10 minutos posteriores al final de su clase, para dar tiempo que ingrese el siguiente grupo y así evitar superposición con la nueva clase que ingresa.
- Durante los momentos en que los alumnos no realizan la clase, se debe prestar atención a mantener el distanciamiento físico en espacios comunes.
- Es obligación el uso de toalla para cada alumno para secar la transpiración.

## Procedimientos Operativos

Dada la exigencia formal por parte del Ministerio de Salud de mantener el Distanciamiento Físico entre los participantes, se realizarán cambios en las dinámicas de las clases ofrecidas por One Touch Training.

### Clases OT Funcional

A continuación, se detallan algunas consideraciones de las nuevas dinámicas de clases de Entrenamiento Funcional:

- Para mantener la seguridad de nuestros alumnos las clases de Entrenamiento Funcional ya no serán desarrolladas en circuitos de estaciones, sino que ahora tendrán espacios fijos para desarrollar la clase de principio a fin. Para esto, la cancha se dividirá en cuadrantes de 2mt x 2mt y un espacio de 3 mt entre ellos
- Cada cuadrante podrá ser utilizado por 1 alumno
- Cada cuadrante contendrá todo el equipo y materiales que el alumno necesitará para la clase. Si se necesita equipo adicional, pregúntele al entrenador y ellos lo recuperarán por usted. En ningún caso intente intercambiar materiales con algún otro alumno.

- La asistencia se limitará a un máximo de **8 alumnos** por clase durante Fase II y **14 alumnos** por clase durante Fase III. Número que irá cambiando a medida que las determinaciones sanitarias así lo permitan.
- Las clases se ejecutarán con un límite de tiempo de 50 minutos. Ese tiempo incluye:
  - Desarrollo de la clase 45 minutos
  - Limpieza de las estaciones 5 minutos (tiempo en el que se le solicitará a cada alumno/grupo familiar que desinfecte su estación y los materiales utilizados- (Se detalla posteriormente en el protocolo de limpieza))
- Los entrenadores proporcionarán tiempo en el horario de clases para utilizar el baño. Para mantener las pautas adecuadas de distanciamiento social, solo le pediremos a 1 alumno por baño en un momento determinado.

### Clases OT Fútbol

A continuación, se detallan algunas consideraciones de las nuevas dinámicas de clases de Entrenamiento Fútbol:

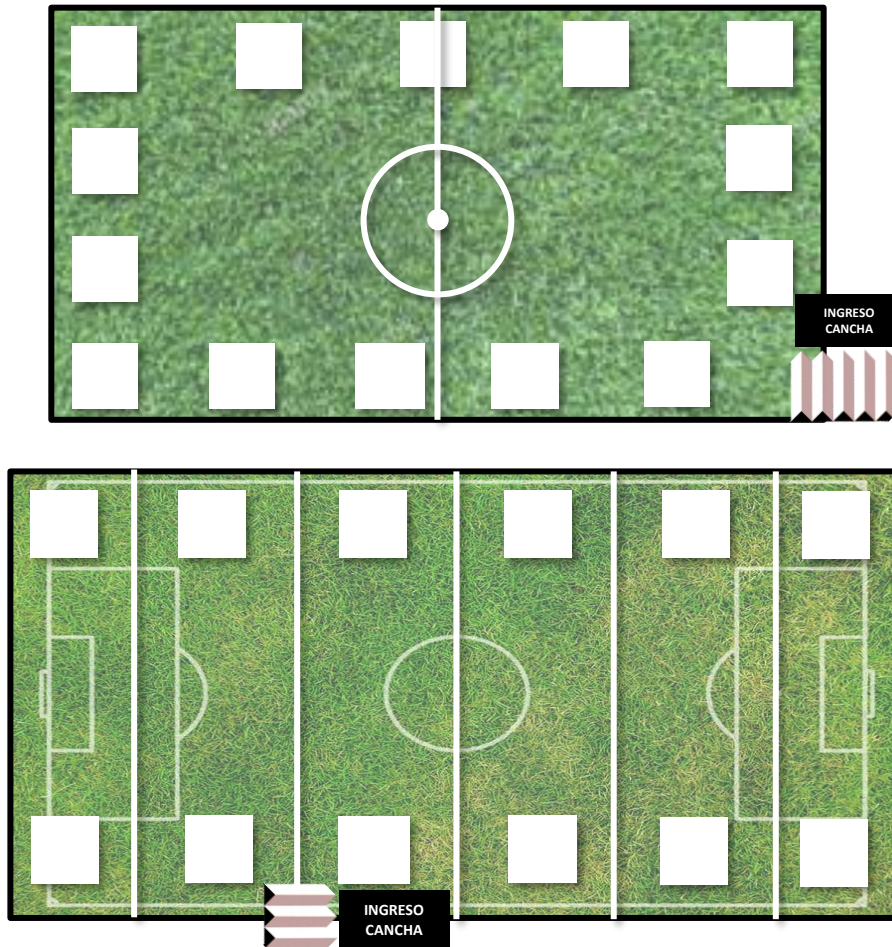
- Para mantener la seguridad de nuestros alumnos las clases de Entrenamiento Fútbol, seguirán considerando una parte de carga y otra de transferencia con balón, pero ya no se realizarán ejercicios de transferencias grupales tales como: campo minado, fila de conos o pasadas con elásticos. Tampoco se realizarán ejercicios con balón de más de 2 alumnos.
- En esa línea, la cancha se dividirá en 12 cuadrantes, 6 cuadrantes a un lado y 6 al otro.
- En cada cuadrante estará ubicado únicamente 1 alumno para así poder hacer ejercicios de parejas
- Cada cuadrante contendrá todo el equipo y materiales que el alumno necesitará para la clase. Si se necesita equipo adicional, pregúntele al entrenador y ellos lo recuperarán por usted. En ningún caso intente intercambiar materiales con algún otro alumno.
- La asistencia se limitará a un máximo de **8 alumnos** por clase (Durante Fase II) y **12 alumnos** por clase durante Fase III. Número que irá cambiando a medida que las determinaciones sanitarias así lo permitan.
- Las clases se ejecutarán con un límite de tiempo de 50 minutos. Ese tiempo incluye:
  - Desarrollo de la clase 45 minutos
  - Limpieza de las estaciones 5 minutos (tiempo en el que se le solicitará a cada alumno/grupo familiar que desinfecte su estación y los materiales utilizados- Se detalla posteriormente en el protocolo de limpieza)
- Los entrenadores proporcionarán tiempo en el horario de clases para utilizar el baño. Para mantener las pautas adecuadas de distanciamiento social, solo le pediremos a 1 alumno por baño en un momento determinado



# Nuevos Horarios y Distribución de Canchas

Sede Estadio Croata - Santiago

Nueva Distribución Cancha (Fase III)



Nuevos Horarios Cancha (Fase II)

SEDE ESTADIO CROATA FUNCIONAL						
	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
7:00						
8:00						
10:00						
11:00						EF
12:00						
13:00	EF	EF	EF	EF	EF	
14:00						
17:00						
18:00	EF	EF	EF	EF	EF	
19:00	EF	EF	EF	EF	EF	
20:00						
21:00						

SEDE ESTADIO CROATA FÚTBOL						
	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
7:00						
8:00						
10:00						
11:00						OTH
12:00						
13:00	OTH	OTH	OTH	OTH	OTH	
14:00						
17:00						
18:00	OTH	OTH	OTH	OTH	OTH	
19:00	OTH	OTH	OTH	OTH	OTH	
20:00						
21:00						

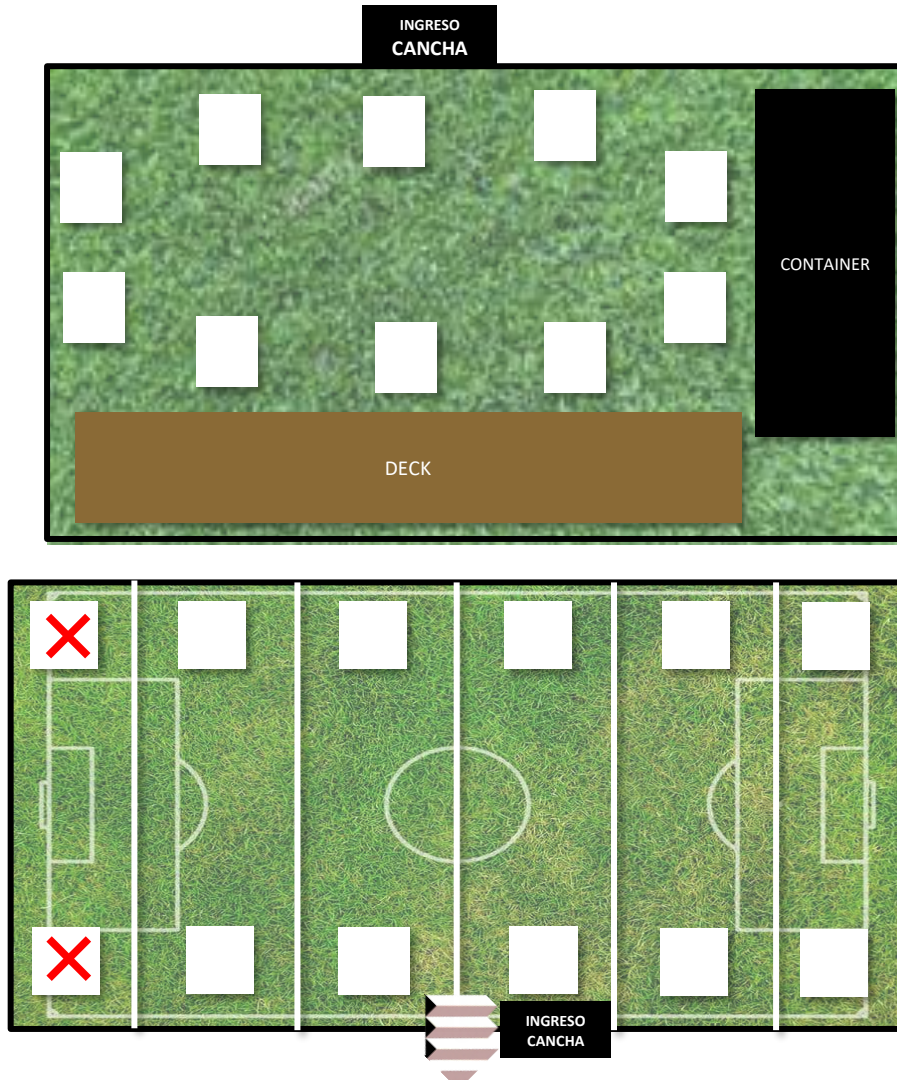
\*\*Día sábado no hay clases hasta que se quiten las cuarentenas



ONE TOUCH  
TRAINING

## Sede Club Conecta - Santiago

### Nueva Distribución Cancha (Fase II)



### Nuevos Horarios Cancha (Fase II)

#### SEDE CLUB CONECTA FUNCIONAL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
7:00						
8:00						
10:00						
11:00						EF
12:00						
13:00		EF		EF		
14:00						
17:00						
18:00	EF		EF		EF	
19:00		EF		EF		
20:00	EF		EF			
21:00						

#### SEDE CLUB CONECTA FÚTBOL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
7:00						
8:00						
10:00						OTH
11:00						
12:00						
13:00	OTH		OTH		OTH	
14:00						
17:00						
18:00		OTH		OTH		
19:00	OTH		OTH		OTH	
20:00		OTH		OTH		
21:00						

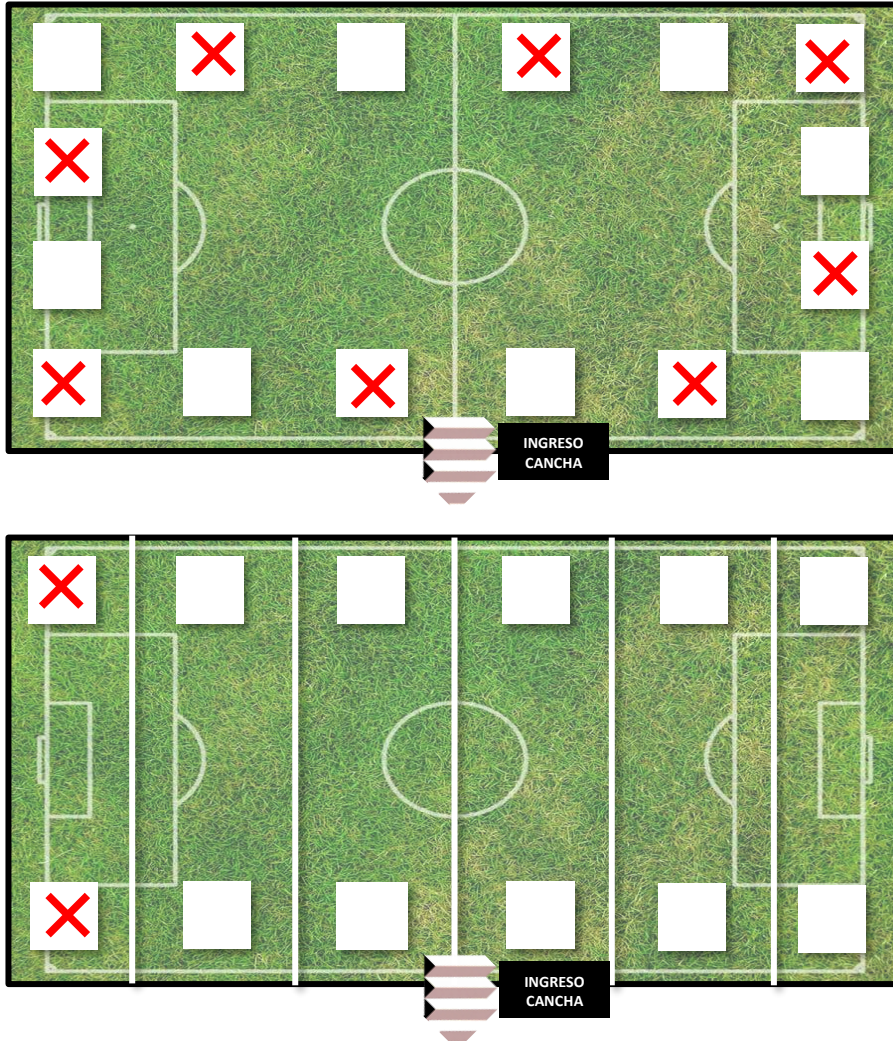
\*\*Día sábado no hay clases hasta que se quiten las cuarentenas



ONETOUCH  
TRAINING

## Sede Club 7 Pinos - Viña del Mar

### Nueva Distribución Cancha (Fase II)



### Nuevos Horarios Cancha

SEDE CLUB 7 PINOS - VIÑA DEL MAR						
	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
7:00						
8:00						
10:00						
11:00						EF
12:00						
13:00						
14:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	EF	OT	OT	EF		
21:00		EF		OT		

\*\*Día sábado no hay clases hasta que se quiten las cuarentenas





ONE TOUCH  
TRAINING

## Seguimiento de contactos con posible Caso Positivo

- Utilizando el sistema de reservas del centro y el de seguimiento de asistencia, los entrenadores y administradores del centro podrán revisar rápidamente con quién se ha puesto en contacto una PPC (Persona con Posible Contagio)
- Si se llegase a detectar la posible exposición de un alumno o entrenador, el centro notificará de la situación a todas las personas que hayan estado en contacto con un PPC y se les solicitará que se pongan en cuarentena por 14 días, mientras verifican los síntomas y cumplen con todas las pautas requeridas.
- Cualquier PPC no podrá ingresar a la instalación

## Protocolo de limpieza

- Se realizarán 3 ciclos de sanitización profunda. Al iniciar la jornada, al medio día y al iniciar las clases de la tarde. Esta sanitización profunda consiste en:
  - Rociar cancha, materiales y zona común con desinfectante
  - Limpiar pasamanos, dispensadores de jabón, interruptor de luces, bidón de agua, parlante y cualquier otro objeto de uso común
  - Botar basura en basureros señalados
  - Ventilar ambiente
  - Después de la limpieza, se lavarán los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Todas las actividades de limpieza serán registradas en los cronogramas de limpieza, incluidos los detalles del producto que se utiliza y quien realizó cada limpieza.
- Queda expresamente prohibido escupir en cualquier espacio del centro
- En el caso de presentar tos, los alumnos deberán cubrirse la boca con un pañuelo de papel o usar la parte interna del codo. Los pañuelos usados deben tirarse a la basura y las manos deben lavarse inmediatamente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o con alcohol gel.
- En el centro se publicarán letreros en lugares altamente visibles que promuevan medidas de protección cotidianas: cómo lavarse las manos adecuadamente, usar adecuadamente las mascarillas, entre otras.
- Al finalizar cada clase, cada alumno participante deberá realizar una desinfección minuciosamente de los implementos utilizados. Para esto se hará entrega de los artículos de limpieza: Rociador pequeño y paño. Con ellos, el alumno deberá proceder de la siguiente manera:
  - Rociar cada uno de los materiales utilizados y pasar el paño por encima de ellos
  - Botar productos desechables en basureros señalados