

GUÍA DE PREVENCIÓN PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Defensa Civil – Municipalidad de Santa Rosa

Destinatarios: Profesores de Educación Física, entrenadores, coordinadores deportivos, clubes, escuelas de verano y responsables de actividades recreativas y deportivas.

OBJETIVO

Brindar herramientas para prevenir y actuar ante situaciones meteorológicas adversas durante:

1. ¿QUÉ SITUACIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA?

Lluvias intensas, Tormentas eléctricas, Viento fuerte, Viento Zonda, Caída de ramas o árboles. Riesgo eléctrico, Temperaturas extremas, Granizo, Anegamientos, Baja visibilidad, Incendios cercanos o presencia de humo.

No esperar a que la situación se vuelva peligrosa para actuar.

2. ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

Revisar las condiciones meteorológicas:

- Consultar avisos y alertas oficiales.
- Observar las condiciones reales del lugar.
- Considerar los cambios previstos durante el horario de actividad.
- Evaluar especialmente las actividades al aire libre.

Revisar el lugar

Identificar:

- Lugar seguro para resguardarse.
- Salidas y accesos.
- Punto de encuentro.
- Árboles de gran tamaño.
- Postes y cables.
- Sectores donde pueda acumularse agua.
- Estructuras y elementos deportivos.

Conocer al grupo

El responsable debe saber:

- Cantidad de participantes.
- Quiénes están a su cargo.
- Contactos de emergencia.
- Quién toma decisiones durante una emergencia.

3. VIENTO ZONDA EN MENDOZA

El viento Zonda es un fenómeno característico de Mendoza y en determinadas situaciones puede alcanzar gran intensidad, con ráfagas fuertes y condiciones que pueden afectar las actividades al aire libre.

Puede provocar:

- Caída de ramas o árboles.
- Caída o desplazamiento de carteles.
- Movimiento o vuelco de estructuras y elementos deportivos.
- Polvo y reducción de visibilidad.
- Caída de postes o cables.
- Mayor propagación de incendios.
- Dificultades para desarrollar actividades deportivas.

Ante Zonda:

- Evaluar si corresponde iniciar o continuar la actividad.
- Suspender la actividad al aire libre si las condiciones representan un riesgo.
- Llevar al grupo a un lugar seguro y cerrado.
- Alejar a los participantes de árboles, postes, carteles y estructuras livianas.
- Mantenerlos alejados de ventanas cuando corresponda.
- Mantener el grupo unido y realizar el recuento.
- Seguir las indicaciones oficiales y el protocolo de la institución.

Revisar especialmente:

- Arcos móviles.
- Redes.
- Cartelería.
- Gazebos y carpas.

- Sombrillas.
- Vallas.
- Elementos de entrenamiento.
- Techos y estructuras livianas.
- Árboles próximos a las canchas.
- Cables y postes.

⚠ *No intentar asegurar o retirar elementos durante ráfagas fuertes si hacerlo implica exponerse al riesgo.*

4. ZONDA E INCENDIOS

El viento Zonda puede favorecer la propagación rápida de incendios.

Ante presencia de: Fuego, humo, incendio cercano.

Suspender la actividad.

- Mantener al grupo alejado.
- Alejarse del humo.
- Dar aviso a los organismos correspondientes.
- Seguir las indicaciones de Bomberos, Defensa Civil y autoridades.
- No acercarse al incendio para observarlo.

5. SI CAMBIA EL TIEMPO DURANTE LA CLASE

Si aumenta el viento, aparece actividad eléctrica, granizo, lluvia intensa o cualquier condición de riesgo:

DETENER LA ACTIVIDAD.

- Reunir al grupo.
- Mantener la calma.
- Dar instrucciones claras.
- Trasladarse al lugar seguro.
- Realizar el recuento.

6. TORMENTA ELÉCTRICA

Ante tormenta eléctrica: Suspender inmediatamente las actividades al aire libre.

No permanecer:

- En canchas abiertas.
- Debajo de árboles.
- Cerca de postes o alambrados.
- En espacios abiertos.
- En zonas elevadas.

Buscar un edificio cerrado y seguro, no continuar la actividad porque “faltan unos minutos”.

7. VIENTO FUERTE

Ante viento fuerte:

- Suspender la actividad si existe riesgo.
- ingresar al lugar seguro.
- Alejarse de ventanas y elementos que puedan romperse.
- No permanecer debajo de árboles.
- Controlar los elementos deportivos que puedan desplazarse, solo si hacerlo no implica exponerse.

8. LLUVIA INTENSA O ANEGAMIENTO

- Suspender la actividad si existe riesgo.
- Evitar sectores donde se acumule agua.
- No permitir juegos en agua acumulada.
- Mantenerse alejados de instalaciones eléctricas.
- No atravesar sectores inundados.
- Si el acceso o egreso está comprometido, mantener al grupo en un lugar seguro.
- El agua acumulada no es un lugar de juego.

9. GRANIZO

Ante granizo: DETENER, PROTEGER, RESGUARDAR.

- Suspender la actividad.
- Ingresar a un lugar cerrado.
- Alejarse de ventanas.
- Mantener al grupo unido.

- Esperar condiciones seguras.

10. ALTAS TEMPERATURAS

Especialmente importante para escuelas de verano.

- Garantizar hidratación frecuente.
- Realizar pausas.
- Buscar sectores con sombra.
- Evitar actividades físicas intensas durante los horarios de mayor temperatura.
- Utilizar ropa adecuada.
- Prestar atención a signos de malestar.
- Ante una persona que presente síntomas preocupantes:
- Suspender la actividad y activar el protocolo de atención correspondiente.

11. ¿CÓMO ACTUAR CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

- Utilizar instrucciones simples y claras.
- Evitar generar miedo o desorganización.

Utilizar frases como:

- “Chicos, suspendemos la actividad.”
- “Vamos todos juntos al lugar seguro.”
- “Caminen, no corran.”
- “Manténganse juntos.”
- “Sigan las indicaciones de los profes.”

REGLA FUNDAMENTAL

Nadie se retira solo del grupo durante una emergencia.

12. CONTROL DEL GRUPO

El profesor debe saber:

- ¿Cuántos comenzaron la actividad?
- ¿Cuántos están ahora?
- ¿Hay alguien que necesite atención?
- ¿Todos llegaron al lugar seguro?

Realizar nuevamente el recuento después de cualquier traslado.

13. COMUNICACIÓN

- Cada institución debería establecer previamente:
- Quién activa la emergencia.
- Quién llama a los servicios de emergencia.
- Quién comunica a las familias.
- Quién queda a cargo del grupo.
- Quién recibe a Bomberos, Policía, Salud o Defensa Civil.
- Qué canal oficial se utilizará.

EN UNA EMERGENCIA

El mensaje debe ser: CLARO – BREVE – PRECISO

Informar:

- Lugar exacto.
- Cantidad de personas.
- Qué ocurrió.
- Si hay personas heridas o que necesitan asistencia.
- Teléfono de contacto.

14. KIT BÁSICO PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Teléfono celular cargado, linterna, botiquín, agua, listado de participantes, contactos de emergencia, protector solar, elementos para protección solar, batería portátil, cuando sea posible.

15. ESCUELAS DE VERANO

Antes de cada jornada evaluar:

- Clima previsto.
- Temperatura.
- Viento.
- Posibilidad de Zonda.
- Posibilidad de tormentas.

- Estado y seguridad de los sectores acuáticos.
- Árboles y estructuras.

Y establecer previamente:

“¿Dónde llevamos a todos si tenemos que suspender una actividad al aire libre?”

16. PLAN B

Toda actividad al aire libre debería tener un Plan B.

PLAN A

Actividad deportiva al aire libre.

PLAN B

Actividad bajo techo.

PLAN C

Resguardo y aplicación del Plan de Emergencia/Evacuación.

No improvisar durante una emergencia.

17. SIMULACROS Y CAPACITACIÓN

Los clubes y escuelas de verano pueden realizar periódicamente:

- Simulacros de evacuación.
- Prácticas de concentración del grupo.
- Recuento de participantes.
- Identificación de lugares seguros.
- Simulación de tormenta.
- Capacitación básica en primeros auxilios.
- Capacitación sobre uso de matafuegos para el personal correspondiente.

18. MENSAJE PARA ENSEÑAR A LOS CHICOS

Una regla fácil de recordar:

- PARO la actividad.

- OBSERVO qué está pasando.
- ESCUCHO al profesor.
- CAMINO junto al grupo.
- ME RESGUARDO en el lugar seguro.
- ME MANTENGO JUNTO a mis compañeros.

19. ¿QUÉ LES PEDIMOS A LOS PROFES Y ENTRENADORES?

ANTES

- Revisar las condiciones meteorológicas.
- Conocer el lugar seguro.
- Tener identificado el Plan B.
- Saber cuántos estudiantes tienen a cargo.
- Contar con los contactos de emergencia.
- Informar cualquier situación de riesgo.

DURANTE

- Mantener la calma.
- Suspender la actividad cuando las condiciones lo requieran.
- Reunir al grupo.
- Dar instrucciones claras.
- Trasladarse al lugar seguro.
- Realizar el recuento.
- Mantener comunicación con los responsables.

DESPUÉS

- Verificar nuevamente que todos estén presentes.
- Informar las novedades.
- No permitir el regreso a sectores peligrosos.
- Esperar indicaciones antes de retomar la actividad.