



SEREMI DEL MEDIO AMBIENTE XI REG.

No Ingreso: 057

Fecha Recepción: 25 ABR 2017

Hora: _____

Obs.: _____

Derivar a: Jimena

ANT.: Contaminación Atmosférica ciudad de Coyhaique.

MAT.: Recomendación de Actividades Físicas y Clases de Educación Física durante Episodios Críticos (GEC) 2016.

SOLICITUD N° 451 Fecha 21/04/2017

DE: SECRETARIA REGIONAL MINISTERIAL DE EDUCACIÓN (S), REGIÓN DE AYSÉN

A: DIRECTORES/AS ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES, COYHAIQUE URBANO

- 1.- Como es de vuestro conocimiento, el Plan de Descontaminación Atmosférica para Coyhaique y su Zona Circundante se encuentra establecido en el DS N° 46 de 2015, del Ministerio de Medio Ambiente y se encuentra vigente desde el 28 de marzo de 2016, fecha en la cual fue publicado en el Diario Oficial.
- 2.- El Plan de Descontaminación Atmosférica (PDA), en su artículo 47 y siguientes señala que el Plan Operacional para la Gestión de Episodios Críticos (en adelante GEC) establece en su artículo 52, **las medidas de prevención y mitigación que deben cumplirse en EPISODIOS CRITICOS y que corresponden a las siguientes:**
 - A) En aquellos días para los cuales se declara un episodio crítico en el nivel **ALERTA no se contemplan restricciones a las actividades físicas.**
 - B) En aquellos días para los cuales se declare un episodio crítico en nivel **PREEMERGENCIA** se adoptará la siguiente medida:
 - **Se prohibirá la realización de actividades físicas de mediana y alta intensidad en clases de educación física en los Establecimientos Educativos de cualquier nivel. Esta medida deberá aplicarse en toda la zona saturada.**
 - C) En aquellos días para los cuales se pronostique un episodio crítico en el nivel **EMERGENCIA** se adoptará la siguiente medida:
 - **Se prohibirá la realización de actividades físicas de mediana y alta intensidad en clases de educación física en los establecimientos educativos de cualquier nivel. Esta medida deberá aplicarse en toda la zona saturada.**
- 3.- Este Documento tiene como objetivo orientar respecto de las restricciones que se van a implementar en el periodo de gestión de Episodios Críticos (GEC), en el ámbito de las clases de Educación Física y las Actividades Físicas, en grupos de edad escolar así como en Establecimientos Deportivos privados, considerando que uno de los principios que rige al Plan de Descontaminación Atmosférica de Coyhaique, **es la protección a la Salud de las personas.**
- 4.- Por lo expuesto, se entregan a continuación algunas (definiciones) consideraciones en relación a que se entenderá por:
 - ***Actividades deportivas masivas:** Aquellas actividades deportivas que desarrollan más de 1 persona.
 - ***Actividades físicas de baja intensidad:** Actividad que se puede sostener por periodos de hasta 60 minutos, no causa un notorio cambio en la frecuencia respiratoria ni en la frecuencia cardiaca. Es posible hablar normalmente mientras se realiza.
 - ***Actividades físicas de mediana intensidad:** Actividad que se puede sostener por 30 a 45 minutos, o cuyo tiempo de recuperación es de 2 a 3 minutos. Esta actividad aumenta la frecuencia respiratoria, los latidos del corazón y un poco la temperatura del cuerpo. Puede ser realizada mientras se sostiene una conversación.
 - ***Actividades físicas de alta intensidad:** Actividad que se puede sostener por 30 minutos como máximo, o cuyo tiempo de recuperación es de 3 a 5 minutos.

***Establecimientos Educativos:** comprende Jardines Infantiles, Establecimientos de Educación Pre Escolar, Básica, Media y Superior.

5. Finalmente, se sugieren y recomiendan las siguientes acciones y actividades durante los diferentes episodios para alertas y prohibición de actividades físicas en Preemergencia y Emergencia:

Episodio recomendaciones de actividades en Alerta (195 -239 $\mu\text{g}/\text{m}^3\text{N}$)

- **No hay restricciones para actividades físicas asociadas en la GEC**
Todo tipo de actividad física.
Mantener actividad física en términos de duración, frecuencia e intensidad.

¿Dónde realizar la actividad?

Al aire libre o en recintos cerrados, se recomienda realizar las actividades deportivas en horario de 11:00 AM a 17:00 PM.

Actividades Recomendadas

- Ejercicios isométricos y de equilibrio
- Ejercicios de coordinación motriz de mediana intensidad (Sugerido período máximo 20 minutos)
- Yoga, Pilates (Sugerido período máximo 60 minutos)
- Acondicionamiento físico, trote, pesas (tren superior e inferior, Sugerido período máximo 45 min.)
- Bicicleta (Sugerido período máximo 40 minutos)
- Patín Skate (Sugerido período máximo 40 minutos)
- Natación (Sugerido período máximo 45 minutos)
- Baile (Sugerido período máximo 45 minutos)

Episodio Prohibición de actividades físicas en Preemergencia (240 -329 $\mu\text{g}/\text{m}^3\text{N}$)

Se prohibirá la realización de actividades físicas de mediana y alta intensidad en clases de educación física en Establecimientos Educativos de cualquier nivel". Se incluye la prohibición de actividades físicas mencionadas precedentemente tanto dentro como fuera de los Establecimientos Educativos.

¿Dónde realizar la actividad?

- Esta medida permite la realización de actividades físicas de baja intensidad realizadas dentro y fuera de los establecimientos educativos, tanto durante la clase de educación física como en otras actividades o talleres de carácter extra programático que involucre a los estudiantes.
- Para aquellos lugares distintos a establecimientos educativos, donde se realizan actividades físicas dirigidas a estudiantes como canchas de fútbol, gimnasios públicos o privados, escuelas o salas de deporte, sólo podrán realizar actividades de baja intensidad.

Actividades permitidas Actividades de baja intensidad, tales como:

- Ejercicios de coordinación motriz baja intensidad (Sugerido período máximo a 20 minutos)
 - Ejercicios estáticos (Sugerido período máximo 30 a 40 minutos)
 - Ejercicios de equilibrio, como de postura y flexibilidad (Sugerido período máximo 30 a 40 minutos)
 - Elongaciones (Sugerido período máximo 30 a 40 minutos)
 - Yoga (Sugerido período máximo 30 minutos)
 - Caminata suave (Sugerido período máximo 30 minutos)
 - Pilates (Sugerido período máximo 30 minutos)
- (Se sugiere que todas las actividades sean desarrolladas en un ambiente relajado y distendido.)

Episodio Prohibición actividades físicas en EMERGENCIA ($\geq 330 \mu\text{g}/\text{m}^3\text{N}$)

Se prohibirá la realización de actividades físicas de mediana y alta intensidad en clases de educación física en Establecimientos Educativos de cualquier nivel". Se incluye la prohibición de actividades físicas tanto dentro como fuera de los establecimientos educativos.

- **Se prohibirá la realización de actividades deportivas masivas.**

¿Dónde realizar la actividad?

Esta medida permite la realización de actividades físicas de baja intensidad realizadas dentro y fuera de los establecimientos educativos, tanto durante la clase de educación física como en otras actividades o talleres de carácter extra programático que involucre a los estudiantes.

Para aquellos lugares distintos a establecimientos educacionales, donde se realizan actividades físicas dirigidas a estudiantes como canchas de fútbol, gimnasios públicos o privados, escuelas o salas de deporte, sólo podrán realizar actividades de baja intensidad.

Para el caso de los recintos privados cerrados (gimnasios), sólo se podrá realizar actividades físicas de baja intensidad.

Las actividades deportivas masivas fuera de Establecimientos Educacionales, ya sea en recintos cerrados o al aire libre, donde participen más de 1 persona quedarán prohibidas.

Actividades permitidas Actividades de baja intensidad, tales como:

- Ejercicios de coordinación motriz baja intensidad (sugerido período máximo 15 minutos)
 - Ejercicios estáticos (sugerido período máximo 20 a 30 minutos)
 - Ejercicios de equilibrio, como de postura y flexibilidad (sugerido período máximo 20 a 30 minutos)
 - Elongaciones (sugerido período máximo 30 minutos)
 - Yoga (sugerido período máximo 20 minutos)
 - Caminata suave (sugerido período máximo 20 minutos)
 - Pilates (sugerido período máximo 30 minutos)
- (se sugiere que todas las actividades sean desarrolladas en un ambiente relajado y distendido.)

Actividades prohibidas: actividades masivas convocadas por instituciones públicas o privadas, tales como:

- Cicletadas
- Maratones o Corridas
- Bailes de alta intensidad
- Deportes en equipo (partidos de fútbol, básquetbol, voleibol, veladas de boxeo, otros).

- 6.- Lo anterior, para conocimiento y fines correspondientes, cualquier duda o consulta al respecto pueden contactarse con el Sr. Sergio Sanhueza Barría, Coordinador Regional de Educación extraescolar de esta Secretaría Ministerial, al correo electrónico: sergio.sanhueza@mineduc.cl o al teléfono: 672-582816.

Le saluda cordialmente,



PROF. NURIA GRACIA AVELLANEDA
SECRETARIA MINISTERIAL DE EDUCACIÓN (S)
REGIÓN DE AISÉN

NGA/PAF/EVG/SSB/cbb

Distribución:

- Establecimientos Educacionales ciudad de Coyhaique sector urbano.
- DEM Coyhaique/ JUNJI/ INTEGRA
- Secretaría Ministerial de Medio Ambiente Región de Aysén
- Secretaría Ministerial de Salud, Región de Aysén
- Secretaría Ministerial del Deporte y Recreación, Región de Aysén
- Superintendencia de Educación, Región de Aysén
- DEPROVED / Depto. Regional Educación.
- Encargada documentación y Archivos