

LINEAMIENTO IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL COVID-19 EN EL RETORNO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN CHIHUAHUA



Contenido

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVO.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	5
4. GENERALIDADES.....	5
5. MEDIDAS GENERALES	6
6. RESTRICCIONES PARA ACUDIR A ENTRENAR O PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA	7
7. MEDIDAS PARA EL ESTABLECIMIENTO	7
SISTEMA DE VENTILACIÓN	7
MEDIDORES DE DIÓXIDO DE CARBONO	8
8. CONTROLES DE ACCESO	10
Puntos de acceso de entrada y salida.....	10
9. ACCIONES EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19 EN EL ENTORNO LABORAL	11
10. MODIFICACIÓN Y ADAPTACIÓN DE ÁREAS	14
11. SEÑALÉTICA Y PROTECTORES FÍSICOS.....	14
12. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	15
13. APOYOS VISUALES Y MENSAJES	16
14. USO DE CUBREBOCAS	16
15. MEDIDAS DEL PERSONAL LABORAL	17
16. MEDIDAS DE LOS USUARIOS Y LA INTERACCIÓN.....	17
17. MEDIDAS PARA ÁREAS DE CAFETERÍA.....	18
18. VESTIDORES, CASILLEROS, REGADERAS, CAMAS DE BRONCEADO, Y SERVICIOS SIMILARES	18
19. MEDIDAS PARA ALBERCA Y NATACIÓN.....	18
Medidas de los responsables de la alberca	18
Medidas de los usuarios	19
Distribución con distanciamiento físico en albercas	20
20. GRUPOS VULNERABLES	22
21. VACUNACIÓN	23
22. CAPACITACIÓN, MONITOREO Y SUPERVISIÓN	23
23. CARACTERÍSTICAS DE LA REACTIVACION DEPORTIVA POR DISCIPLINA Y NIVEL DERIESGO	24
24. CAPACITACIÓN, EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN.....	31
25. SANCIONES	32

1. INTRODUCCIÓN

Debido a la pandemia ocasionada por el virus SARS COV-2 que provoca la enfermedad COVID-19, la cual se encuentra activa desde diciembre 2019, se han visto afectadas una serie de actividades económicas, recreativas y sociales.

En México en febrero del 2020, se presentó el primer caso confirmado de COVID- 19, sin embargo, desde antes de ese momento se prepararon las acciones a realizar para disminuir la propagación del virus en la población, dentro de las que se encontró la adaptación e incluso suspensión de algunas de las actividades cotidianas de la población, debido a que en algunas de ellas el riesgo de contagio era mayor, por la naturaleza de dichas actividades así como por las características de los lugares donde se realizan.

El 23 de marzo de 2020, comenzaron las restricciones de la movilidad, con la jornada de sana distancia teniendo término el 31 de mayo, y comenzando con la nueva normalidad, que consiste en un retorno escalonado y organizado determinado por el semáforo epidemiológico.

Sin embargo, esta situación ha afectado no solo la economía del estado, sino también a la población, desde el nivel individual hasta el familiar y comunitario, además de que algunos sectores se han visto mayormente impactados de forma negativa, como es el caso de la actividad física y el deporte. Es necesario estar preparados para el retorno seguro a estas actividades, por lo cual el presente documento contiene los lineamientos establecidos para llevar a cabo en las actividades físicas y deportivas realizadas en gimnasios, centros deportivos, academias, escuelas de iniciación y todos aquellos espacios destinados a este sector.

La aplicación de lo aquí mencionado será responsabilidad de las personas encargadas de dichos espacios para asegurarse que el apego a los lineamientos esté alineados a su centro de trabajo para minimizar y prevenir riesgos de contagio por SARS-CoV-2 (COVID-19) entre los trabajadores, proveedores y personas usuarias.

Debido a que es una situación emergente y que evoluciona de manera rápida, la información se actualiza de manera constante, aún es necesario contar con mayor información dadas las características del virus, a fin de controlar el impacto del SARS-CoV-2 y orientar las acciones de prevención y control, por lo que es posible que la información del presente documento este en constante actualización.

2. OBJETIVO

Determinar las medidas preventivas a implementar en el sector de actividades físicas, recreativas y deportivas, en concordancia con la situación epidemiológica del Estado, con la finalidad de generar un espacio de menor riesgo de contagio para la población.

3. JUSTIFICACIÓN

Manteniendo el principio del cuidado de la salud y la vida, así como el sano retorno a las actividades económicas, recreativas y sociales, es necesario establecer protocolos específicos a cada uno de los sectores que integran a la sociedad, acerca de las medidas preventivas a seguir. Dada la importancia de reactivar los diversos sectores económicos y comerciales en el Estado, se han planteado las medidas de seguridad ante la contingencia sanitaria SARS-CoV-2 (COVID-19) para prevenir los contagios tanto para el personal, proveedores y clientes que forman parte este sector.

4. GENERALIDADES

Para prevenir los contagios de la enfermedad COVID-19, es necesario llevar a cabo y reforzar en todo momento las medidas preventivas, que se identifican como una de las principales formas para disminuir la velocidad de transmisión o contagio. Son consideradas como medidas no médicas, en las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud y que se adaptan según el entorno y actividad que se realiza.

5. MEDIDAS GENERALES

Realizar las medidas básicas de prevención:

- Mantener ventilados todos los espacios ya que es un factor importante para evitar que el virus que causa el COVID-19 se propague en espacios interiores.
- Mantener la higiene adecuada de los entornos, ventilar y permitir la entrada del sol.
- Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón.
- Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar.
- No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.
- No saludar de beso, mano o abrazo, no escupir, uso de cubrebocas, resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios.
- Difusión y capacitación al personal acerca de las medidas preventivas, así como conocer los mecanismos de contagio, síntomas y control de la propagación permanente en el personal, tanto individual como colectivo.
- Establecer horarios escalonados de entrada y salida en personal y usuarios.
- Llevar un registro documental, como bitácora de limpieza y desinfección, y de síntomas en las personas que ingresan.
- Promover el pago de servicios con tarjeta, en línea u otros medios electrónicos. En caso de que no sea esto posible, se debe realizar el lavado de manos posterior a la manipulación, o uso de gel antibacterial.
- Evitar la presencia de acompañantes a cualquiera de las instalaciones y en cualquiera de las disciplinas deportivas; en el caso de los menores de edad, podrán ser acompañados por madre, padre o tutor, quienes esperarán en las áreas designadas para tal fin, cuidando las medidas de distanciamiento.

6. RESTRICCIONES PARA ACUDIR A ENTRENAR O PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Cualquier usuario o deportista que se encuentre dentro de los grupos vulnerables deberán contar con la anuencia de su médico tratante y la prescripción individualizada de ejercicio otorgada por personal especializado.
- Usuarios o deportistas que hubieran presentado enfermedad COVID-19 confirmada o sospechosa deben acudir a su servicio médico, y presentar una constancia de recuperación.
- Usuarios o deportistas con antecedente de haber sido hospitalizadas por enfermedad COVID-19 (debido a las complicaciones y secuelas generadas por esta enfermedad, deberán contar con una constancia médica, autorizando la realización de actividades deportivas).
- Usuarios o deportistas que cumplan con la definición operacional de caso sospechoso de enfermedad respiratoria viral.
- Usuarios o deportistas que hayan tenido contacto con una persona diagnosticada con infección por SARS-CoV-2 (COVID-19) en los últimos 7 días.

7. MEDIDAS PARA EL ESTABLECIMIENTO

SISTEMA DE VENTILACIÓN

La ventilación es un factor importante para evitar que el virus que causa el COVID-19 se propague en espacios interiores.

El sistema de ventilación puede ser natural mediante la apertura de ventanas y puertas, con ventiladores mecánicos que promuevan el flujo del aire o artificial son sistemas especializados.

Es necesario seguir estas indicaciones:

- Asegúrese de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumente la circulación de aire proveniente del exterior tanto como sea posible, por ejemplo al abrir puertas y ventanas, priorizar la ubicación de mesas al aire libre.

- Evalúe mejorar los controles de ingeniería mediante el uso del sistema de ventilación del establecimiento. Consulte a profesionales especializados en calefacción, ventilación y aire acondicionado.
- Aumentar la circulación total de aire en los espacios ocupados, siempre que sea factible.
- Inspeccione la carcasa y porta filtros para garantizar un ajuste adecuado del filtro y haga los controles necesarios para reducir las fugas.
- Revise los filtros para garantizar que se encuentren dentro de su período de vida útil y estén correctamente instalados.
- Considerar hacer funcionar los sistemas de aire con el máximo flujo de aire por al menos 2 horas antes y 2 horas después de los horarios de ocupación.
- Asegúrese de que los extractores en las zonas de descanso funcionen debidamente.

MEDIDORES DE DIÓXIDO DE CARBONO

Una herramienta que permite analizar la calidad del aire en un espacio interior son los medidores de CO₂, dado que registran el dióxido de carbono en partes por millón (ppm), de esta forma cuando los espacios cerrados se encuentren fuera de su rango habitual de CO₂ (>800ppm) se genera una alerta inmediata cuando sea necesaria la ventilación en lugar.

Indicaciones para el uso del medidor de CO₂

El sensor de CO₂ debe colocarse en el establecimiento aproximadamente a 1 metro sobre el suelo, **alejado de puertas y ventanas** y a una distancia mínima de 1,5 metros con cualquier persona.

Se realizarán las medidas al abrir el establecimiento, cada 2 horas, al finalizar el evento y se anotara en la bitácora anexada.

Niveles recomendados de concentración de CO₂ en espacios cerrados

Nivel de CO ₂	400-600ppm	600-800 ppm	800-1000ppm	>1000 ppm
Ventilación	SEGURO	RIESGO BAJO	RIESGO ALTO	RIESGO MAXIMO

Fuente: Universidad de Madrid

Medidas a implementar si el rango de CO₂ es mayor a 1000 ppm

- Abrir puertas y ventanas.
- Incrementar la capacidad del aire acondicionado.
- Si sólo se dispone de ventilación natural abrir puertas y ventanas.
- Esperar 20 minutos para volver a tomar la medida de CO₂, si sigue en el rango máximo volver a repetir las medidas hasta que el nivel de CO₂ se encuentre en el aceptable.
- Si las medidas de CO₂ no vuelven a su valor seguro será necesario desalojar el lugar.

Bitácora que debe ser implementada por los establecimientos a los que se les otorgue el uso de medidores de CO₂

Lugar:					
Fecha	Hora	Superficie m ²	Ppm de CO ₂	Observaciones	Responsable

No obstante, a pesar de la importancia de la ventilación y la filtración para contribuir a disminuir la transmisión del virus, es necesario señalar que la adecuada ventilación no sustituye o exime del cumplimiento de las otras medidas de prevención.

8. CONTROLES DE ACCESO

Filtros de ingreso, para garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos, por lo que en el acceso exclusivo de ingreso se deberá realizar un sistema de control, prevención y detección de síntomas del virus SARS- CoV-2.

Las actividades principales de estos filtros son:

1. Toma de la temperatura en la frente con un termómetro digital
2. Aplicar cuestionario para identificar síntomas sospechosos de COVID-19
Cualquier persona que presente temperatura mayor de 37.5°C, dolor de cabeza y tos, se le deberá negar el acceso y se le pedirá acudir a un centro de salud o ser atendido por un profesional médico y registrarse en la aplicación Salud Digital Chihuahua.
3. Aplicar gel antibacterial en manos
4. Desinfectar los objetos que se traen del exterior
5. Indicarle los puntos de acceso y salida del establecimiento
6. Recordar las medidas de prevención que deberán acatar en todo momento durante su permanencia en el interior del establecimiento
7. Llevar un registro del número de usuarios al interior del establecimiento para vigilar que no se exceda el aforo permitido

Puntos de acceso de entrada y salida.

- a. Establecer un acceso exclusivo para el ingreso y uno de salida tanto para usuarios, así como para empleados, visitantes y proveedores.
- b. Contar con accesorios que permitan identificar y delimitar los espacios designados para ello.

Es importante que las rutas de evacuación, puntos de reunión y salidas de emergencia establecidas en el Programa Interno de Protección Civil estén disponibles para su uso.

9. ACCIONES EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19 EN EL ENTORNO LABORAL

Para conocer qué acciones se necesitan realizar en caso de que alguna persona cuente con síntomas, es necesario conocer lo siguiente:

- a) *Caso sospechoso de Enfermedad Respiratoria Viral:* Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas: tos, disnea, fiebre o cefalea.

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Mialgias (dolor muscular)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Escalofríos
- Dolor torácico (dolor en el pecho)
- Rinorrea (congestión nasal o escurrimiento nasal)
- Polipnea (incremento de la frecuencia respiratoria)
- Anosmia (pérdida del olfato)
- Disgeusia (pérdida del gusto)
- Conjuntivitis (infección en los ojos)

- b) *Caso confirmado por laboratorio:* Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio a través de PCR-RT avalado por parte de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE**

- c) *Caso confirmado por prueba antigénica para SARS-CoV-2.* Persona que cumple con definición operacional de caso sospechoso y cuenta con una prueba antigénica positiva para SARS-CoV-2 mediante un estuche comercial avalado por el InDRE*

La toma de muestra para prueba antigénica debe realizarse únicamente durante los primeros 3 a 5 días a partir del inicio de los síntomas.

**La lista de laboratorios con reconocimiento a la competencia técnica por el InDRE, ya se encuentra actualizada y ha sido difundida a través del CONAVE, disponible en el siguiente enlace:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-1940014?state=published>

- d) *Caso confirmado por asociación epidemiológica*: Persona que cumpla con definición operacional de caso sospechoso y que haya estado en contacto estrecho (convivencia a menos de 1 metro de distancia por 15 minutos o más continuos o acumulados*) con un caso confirmado por laboratorio a PCR-RT o prueba antigénica rápida para SARS-CoV-2, desde 2 hasta 14 días antes del inicio de síntomas y que el caso confirmado.
- e) *Aislamiento en casa*: Es el confinamiento en casa de personas enfermas con una enfermedad infecciosa que no requieren hospitalización para prevenir la transmisión a otros, en habitación individual.

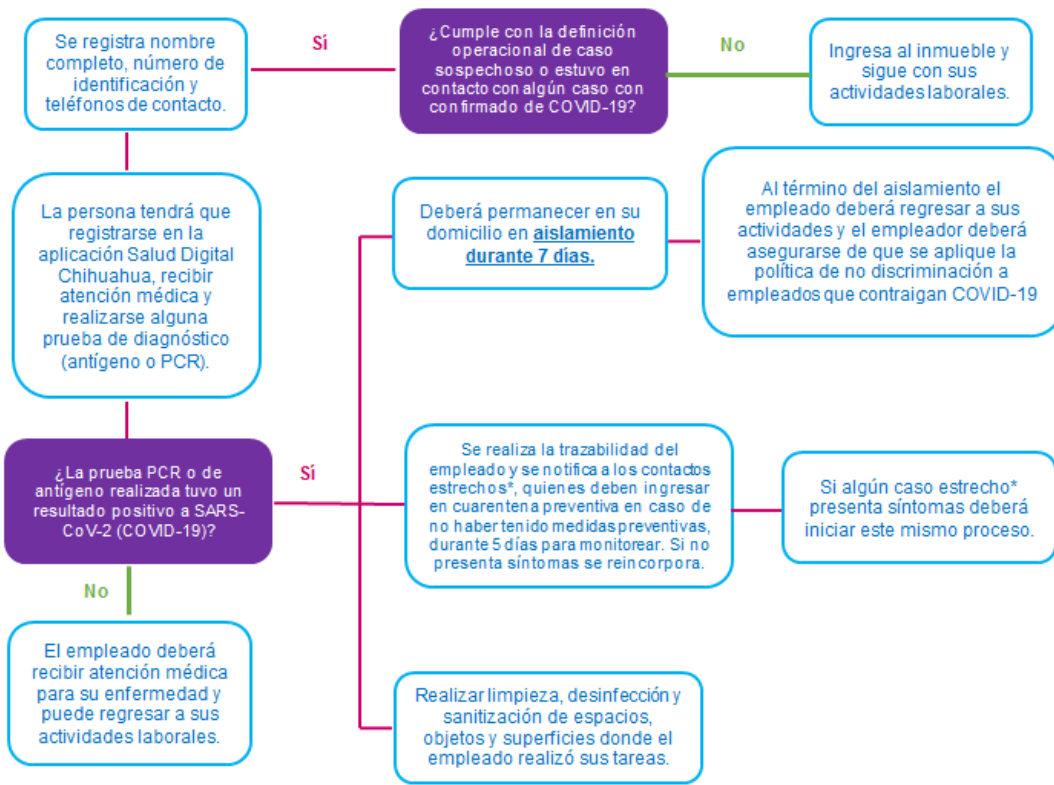
En aquellos casos sospechosos que no requieran hospitalización, se deberán manejar en aislamiento **domiciliario de 7 días** (con 48 horas sin síntomas) y dar seguimiento a través de monitoreo diario durante 7 días, así como cerrar el evento de la enfermedad en plataforma.

Si el caso se confirma o no se cuenta con posibilidad de resultado, es necesario indicar el aislamiento del paciente por 7 días, a partir del inicio de síntomas.

Nota: Se considerará como paciente recuperado a aquel caso confirmado o sospechoso, en el cual hayan transcurrido 14 días a partir del inicio de síntomas y que no hubiera fallecido o se encuentre aún hospitalizado.

- f) *Notificación*. Los brotes (dos o más casos en un mismo lugar), deberán notificarse de manera inmediata a la región sanitaria correspondiente.

Figura 1 Flujograma de acción ante caso sospechoso y confirmado



10. MODIFICACIÓN Y ADAPTACIÓN DE ÁREAS

- Los aparatos y unidades para ejercitarse están separados una distancia mínima de dos metros.
- Las unidades de equipo para ejercicio cardiovascular están separadas por una distancia de dos metros como mínimo.
- Evite aglomeraciones en las áreas.
- Vigile el cumplimiento del distanciamiento físico entre personas, manteniendo la sana distancia de por lo menos 2 metros.
- El acceso a los baños deberá ser supervisado con el propósito de evitar aglomeraciones al interior y mantener el distanciamiento físico.
- Suspender el uso de bebederos tipo fuente. Recomendar a cada usuario traer su propia botella.

11. SEÑALÉTICA Y PROTECTORES FÍSICOS

- Proporcione señales físicas como cinta en los pisos o aceras y señalizaciones para garantizar que las personas mantengan una distancia de al menos 2 metros de distancia entre sí. Colocar señalética donde se forman filas y en la barra del bar.
- Redistribuir los espacios a fin de asegurar el distanciamiento físico, colocar señalamiento.
- En piso indicando el lugar que debe ocupar el cliente mientras espera su ingreso al inmueble, las marcas en piso deben asegurar la distancia entre personas de 2 metros.
- En piso o paredes, indicando en un flujo unidireccional las rutas de personal y clientes (entrada-salida) hacia cada una de las áreas o servicios, evitando el cruce innecesario de personal y clientes en áreas no requeridas; de manera temporal, separar los accesos de entrada y salida por una barrera física o por distancia.

12. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia (ejemplo, manijas de puertas, cajas registradoras, estaciones de trabajo, llaves de lavabos, compartimentos de baños) al menos cada 4 horas.
- Asegurar la limpieza y desinfección de todas las áreas, con mayor frecuencia en zonas de alto contacto (escritorio, recepción, teléfono, computadora, radios comunicadores, etc.). El gimnasio debe evitar mantener al mínimo objetos que sean de fácil manipulación por clientes (ejemplo: folletería, bolígrafos, figuras ornamentales, promocionales, etc.).
- Limpie los objetos que se comparten (ejemplo, terminales de pago, mesas, mesones/barras, bandejas de recibos) cada vez que se utilizan.
- Limpiar y desinfectar los aparatos de ejercicio previo a que sean utilizados por cualquier asistente y al finalizar su uso.
- Instalar estaciones con papel y aspersores con desinfectante para que los usuarios puedan desinfectar personalmente el equipo o máquinas antes de utilizar.
- Colocar gel antibacterial en sitios estratégicos, principalmente en cada una de las áreas donde estén los usuarios.
- Supervisar que siempre haya suficiente jabón y papel en los despachadores de baños para uso de los clientes.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie durante el tiempo de contacto recomendado por el fabricante. Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto. Al limpiar y desinfectar, use guantes adecuados para el desinfectante que está usando.
- Establezca una rutina de desinfección y capacite al personal sobre procedimientos y periodos de limpieza adecuados para garantizar una aplicación segura y adecuada de los desinfectantes. Implementar el uso de bitácora de limpieza y desinfección.

- Garantice la disponibilidad de suministros adecuados para promover buenos hábitos de higiene. Los suministros incluyen jabón, desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol, toallas de papel, pañuelos desechables, toallitas desinfectantes, cestos de basura con pedal o que no requieran contacto con las manos.

13. APOYOS VISUALES Y MENSAJES

- Exhibir carteles en puntos estratégicos para clientes y empleados para reforzar los mensajes clave de distanciamiento físico, lavado de manos, protocolos de higiene y estornudo de etiqueta.
- Informar a los clientes, previo a la reapertura y antes de que ingresen a la instalación, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia.
- Colocar carteles en lugares visibles (como en las entradas y baños) que fomenten las medidas de prevención tanto para empleados, clientes, grupos musicales y proveedores.
- Incluya mensajes acerca de las medidas preventivas de COVID-19 al comunicarse con proveedores, personal y clientes (por ejemplo, en sitios web comerciales, emails y cuentas de medios sociales).

14. USO DE CUBREBOCAS

- El cubrebocas es obligatorio por parte de empleados, clientes y proveedores, solo se podrá retirar para consumir bebidas.
- El cubrebocas a utilizar **debe ser quirúrgico tricapa o KN95** preferentemente.
- Vigile que todo el personal use su cubrebocas.
- El personal debe evitar tocarse el cubrebocas mientras lo tienen colocado.
- El personal debe lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos luego de tocar la mascarilla en contacto con su rostro.

15. MEDIDAS DEL PERSONAL LABORAL

1. Asegurar que los empleados solo deberán asistir al trabajo, si están completamente libres de síntomas de enfermedad respiratoria.
2. Escalonar los horarios de entrada, para evitar aglomeraciones al registrar entradas o salidas, mantener siempre la sana distancia.
3. Si usa uniforme deberán lavarse diariamente.
4. Todo el personal deberá haber sido capacitado en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención y uso correcto del equipo de protección personal, atención a brotes en el entorno laboral y monitor COVID-19.
5. Se debe dotar al personal de equipo de protección personal (EPP):
 - a. En el caso de la recepción y entrenadores deberán portar cubrebocas y
 - b. El personal de limpieza debe de contar con cubrebocas quirúrgico y uniforme que se deberá lavar diario.
6. No está permitido ningún contacto físico entre el instructor y los asistentes. Cualquier indicación debe darse con la distancia de seguridad de 2 metros.

16. MEDIDAS DE LOS USUARIOS Y LA INTERACCIÓN

Las personas usuarias deben ser conscientes de su responsabilidad por sus acciones mientras usan las instalaciones. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, el usuario debe ser retirado de las instalaciones.

1. Se recomienda que los usuarios cuenten con equipo propio para las actividades que así lo permitan. Este deberá de mantenerse limpio y desinfectado.
2. Usar ropa y calzado adecuado y limpio.
3. Cada persona debe traer dos toallas de baño.
 - a. Una para uso personal y otra para colocarla en el equipo y evitar el contacto directo.
4. **En todo momento deberá portar cubrebocas correctamente quirúrgico tricapa o KN95.**

17. MEDIDAS PARA ÁREAS DE CAFETERÍA

Seguir las medidas establecidas para restaurantes, priorizando ofrecer alimentos cerrados y sólo para llevar.

18. VESTIDORES, CASILLEROS, REGADERAS, CAMAS DE BRONCEADO, Y SERVICIOS SIMILARES

1. El uso de **regaderas y vestidores** es permitido **a partir del semáforo naranja para natación deportiva**.
2. Los **casilleros** estarán disponibles a partir del **semáforo amarillo**, evitando aglomeraciones en su uso y debiendo realizar limpieza y desinfección previa utilización del usuario.
3. Podrán brindar los servicios de **camas de bronceado, baños de vapor y saunas a partir del semáforo amarillo**.
4. **Áreas infantiles se podrán utilizar a partir de semáforo amarillo**.
5. Cada usuario debe llevar sus artículos personales. No deben ser compartidos (shampoo, toalla, huaraches, entre otros).
6. Realizar limpieza profunda de superficies inmediatamente después de haber sido utilizados.
7. En todo momento fuera de la regadera deberá portar el cubrebocas de forma correcta.
8. Asegurar mantener el espacio ventilado.

19. MEDIDAS PARA ALBERCA Y NATACIÓN

La natación deportiva será permitida sólo para fines de entrenamiento o de clase guiada únicamente **a partir del semáforo epidemiológico naranja**.

Medidas de los responsables de la alberca

1. Realizar la limpieza de filtros y desinfección de agua, así como la revisión periódica de los niveles de cloro en la alberca, se recomiendan niveles de 2.0 p.p.m para asegurar la sanitización correcta del líquido.
2. Aplicar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase, así como desinfección de las áreas de vestidores y regaderas entre cada uso.
3. Asegurar mantener el espacio ventilado.

Medidas de los usuarios

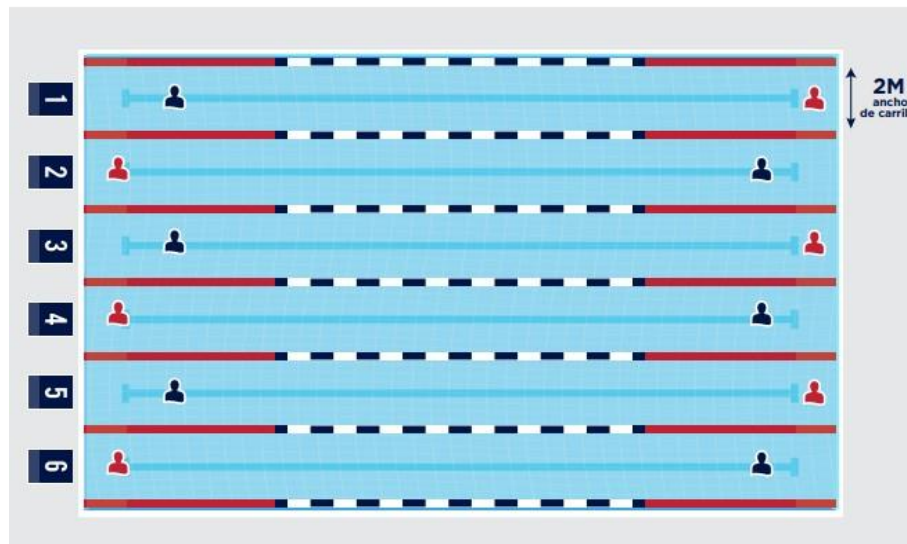
1. Llegar tan próximo al inicio de la clase como sea posible.
2. No presentarse a la práctica/ clase si presenta síntomas de enfermedad respiratoria.
3. No presentarse si estuvo en contacto directo con una persona sospechosa o positiva de COVID-19.
4. Luego de la práctica/clase deje las instalaciones tan pronto como sea posible.
5. Se debe requerir e instruir al usuario del uso de ducha y lavado general con agua y jabón antes y después del uso de la piscina, deberá vigilarse que en las regaderas no se realicen aglomeraciones y se mantenga la sana distancia.
6. En todo momento fuera de la alberca y regaderas deberá portar el cubrebocas de forma correcta.
7. Mantener la sana distancia.
8. Toda actividad deberá ser supervisada y sincronizada para garantizar se respete el distanciamiento: evitando la interacción entre usuarios dentro del agua a menos de 2 metros. Deberá apegarse a la Distribución con distanciamiento físico en la alberca.
9. Se limitará el tiempo de permanencia máxima por persona, dentro del establecimiento no mayor a una hora y asegurar el distanciamiento físico 2 metros mínimos.
10. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de la clase (durante 20 segundos o más)
11. Si alguien estornuda o tose, deberá hacerlo en el área delante codo (fosa del codo).
12. **Suspender el uso de bebederos tipo fuente.** Recomendar a cada usuario traer su propia botella.
13. **Se deberán segmentar a los grupos de usuarios por horarios, así como un programa de citas de entrenamiento. Respetar los grupos establecidos, es decir que siempre las mismas personas asisten en un horario determinado, para asegurar el control de convivencia con las mismas personas.**

Distribución con distanciamiento físico en albercas

La distribución es conforme al tamaño y número de carriles de la alberca, a continuación, se muestran las opciones guía que se deberán adoptar o en su caso adaptar a las dimensiones de la alberca.

- Alberca de 25 metros con seis carriles, cada uno de 2 metros de ancho, con un total de 12 nadadores, dos por carril uno en cada orilla.

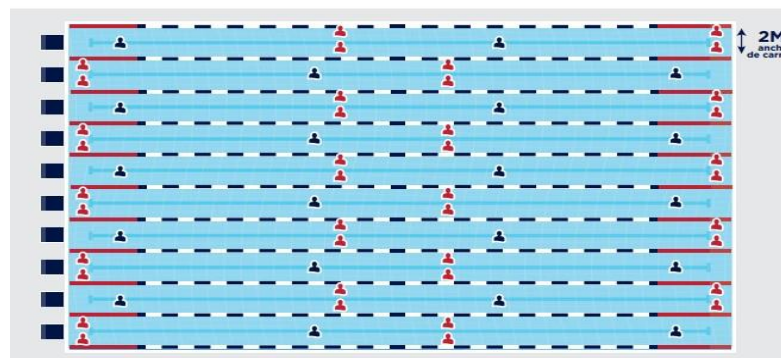
25 METROS - 6 CARRILES



12 NADADORES

- Alberca de 50 metros con diez carriles, cada uno de 2 metros de ancho, con un total de 60 nadadores, cinco por carril distribuidos como en la imagen:

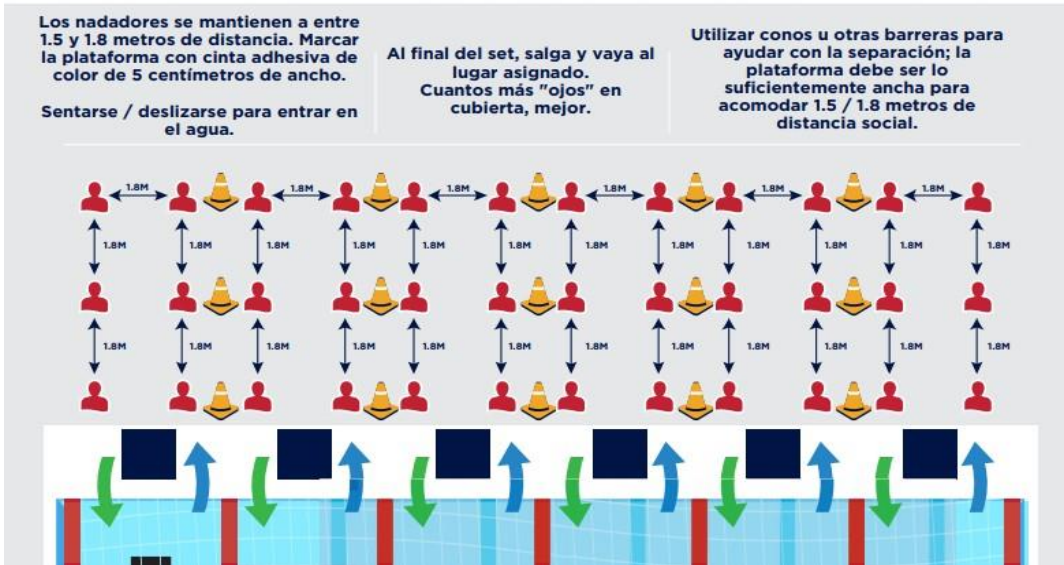
50 METROS - 10 CARRILES



60 NADADORES

Para el acceso y salida a la alberca se debe seguir la siguiente recomendación:

25 METROS, EN CUBIERTA, SENTARSE Y DESLIZARSE POR TURNOS EN UN CIRCUITO CIRCULAR



20.GRUPOS VULNERABLES

La mayoría de las personas afectadas por COVID-19, experimentarán una enfermedad respiratoria leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, existen grupos vulnerables que tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves y necesitar atención hospitalaria.

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. También se consideran con mayor vulnerabilidad las personas que viven o trabajan en instituciones cerradas, con especial atención a las personas mayores que viven en residencias. Otras personas, como las que fuman o las que tiene obesidad, también parecen tener mayor riesgo de tener una enfermedad grave.

La vacunación contra el virus SARS-CoV-2 disminuye el riesgo de enfermedad severa y muerte a consecuencia de la COVID-19. Sin embargo el hecho de que una persona trabajadora haya sido vacunada no es condicionante para que se dejen de dar atención a las acciones básicas de prevención como son la etiqueta respiratoria, sana distancia, asignación y uso de equipo de protección personal, entre otras. Lo anterior se aplicará hasta dar por terminada la emergencia sanitaria ante COVID-19.

21. VACUNACIÓN

Conforme la Política Nacional de Vacunación contra el virus SAR-S CoV-2 para la prevención de la COVID-19 en México, se recomienda que las personas que participen en deportes profesionales, deportes de alto rendimiento, torneos profesionales consideren que el esquema de vacunación de COVID-19 esté completo, con la finalidad de reducir el riesgo de enfermedad grave. Esto incluye a las personas de staff, jugadores, organizadores y todo el involucrado en el evento. En el caso de las niñas y los niños se recomienda considerar que el esquema de vacunación correspondiente a su edad este completo para participar en las actividades y reducir el riesgo de enfermedad grave.

22. CAPACITACIÓN, MONITOREO Y SUPERVISIÓN

- Capacite a todos los empleados sobre las medidas de seguridad.
- Realice capacitaciones virtuales o asegúrese de que se cumpla el distanciamiento social durante la capacitación.
- Capacitación monitor COVID a través de la APP Salud Digital.
- Dentro del gremio se deberá realizar autoevaluación entre los mismos lugares, cuya responsabilidad es revisar que todos estén cumpliendo con lo establecido en el protocolo.

El compromiso de supervisar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo y difundir la información para que toda persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura.

23. CARACTERÍSTICAS DE LA REACTIVACION DEPORTIVA POR DISCIPLINA Y NIVEL DE RIESGO

Se regresa de forma escalonada y organizada tomando en cuenta las características de las actividades y lugares donde se realiza, según el semáforo epidemiológico.

- Se deberán segmentar a los grupos de usuarios por horarios, así como un programa de citas de entrenamiento.
- Respetar los grupos establecidos, es decir, que siempre las mismas personas asisten en un horario determinado, para asegurar el control de convivencia con las mismas personas.
- Se limitará el tiempo de permanencia máxima por persona, dentro del establecimiento no mayor a una hora y asegurar el distanciamiento físico 2 metros mínimo, así como, promover el lavado de manos frecuente con agua y jabón o el uso de gel antibacterial con base alcohol al 70%.

Proceso para registro de reactivación de actividades

1. Registro en la plataforma de google form: <https://forms.gle/TzCakjRU8eAk4Y7j8>
2. Subir el protocolo en la plataforma google form.
3. Especificar fecha y horario de actividades en el apartado de Observaciones.

Nota: si ya cuentas con el Aviso de Confirmación de Actividades no es necesario realizar este proceso.

Dudas o aclaraciones: reactivación.deporte.chihuahua@gmail.com teléfono: 6144293300 extensiones: 17826, 17862 y 17822, de la Subdirección de Cultura Física del Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física.

Medidas a seguir según la disciplina y el riesgo

En relación al riesgo de contagio por contacto, las disciplinas deportivas se clasificarán por el riesgo y aquellas que presenten el mayor riesgo solo podrán realizarse con las adaptaciones que se planteen según el semáforo epidemiológico y siguiendo los aforos establecidos por los metros cuadrados del establecimiento considerando personal y usuarios. Así como lo indicado en el presente documento.

De los centros de rehabilitación física

Se conforma por consultorio y área para fisioterapia, terapia física y ocupacional. Puede operar a partir del color rojo del semáforo epidemiológico por ser considerada una actividad esencial, siempre que cuente con la licencia sanitaria expedida por COESPRIS.

De los deportes individuales

Deben adaptar sus actividades de forma que se respeten las medidas de higiene y distanciamiento indicadas.

Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Bicicleta de Montaña y Ruta, Ciclismo Pista, Canotaje, Esgrima, Fitness al aire libre, Golf, Montaña y Escalada, Pentatlón, Pesca y Camping, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro con Arco, Triatlón, Yoga al aire libre. Cross Fit, Fiscoconstructivismo, Tiro Olímpico Deportivo, gimnasios, deportes de combate, Olímpicos y profesionales, patinaje sobre hielo, pole.

De los actividades y deportes en grupo

Aquellas actividades que son de riesgo moderado por el contacto que puede haber. Podrán realizar actividades asociadas al período de preparación física general y actividades de preparación específica tendientes al ejercicio colectivo, pero guardando las medidas de distanciamiento e higiene, sin actividades en conjunto y marcar los puntos donde podrán desplazarse los usuarios con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos.

Boliche, Charrería, Rodeo, Equitación, Frontenis, Gimnasia Olímpica, Gimnasia Rítmica, Halterofilia, Padel, Racquetball, Ritmos Latinos, Porras y Grupos de Animación. Hockey sobre pasto, Natación, Natación Artística, Fútbol 7x7, Softbol, y Beisbol, Fútbol Asociación, Fútbol Rápido, Fútbol Salón, Natación, Tochito, Voleibol, Voleibol de playa, Handball. Las actividades en academias y escuelas de baile deberán cumplir con todas las medidas preventivas y principalmente guardarla sana distancia.

De los deportes de Combate

Toda vez que estos deportes se practican en gimnasios y algunos al aire libre las disposiciones serán las mismas en cuanto al aforo de estos, y podrán llevar a cabo estas acciones solo dentro del marco de la preparación física, técnica y táctica individual. Sin combate ni trabajo en parejas.

En ningún momento deberán interactuar con sus compañeros. En semáforo verde en caso de haber combate, tener una pareja de entrenamiento exclusiva.

De los deportes profesionales

Entendiendo que en el estado se encuentran una serie de deportes de carácter profesional. Deberán someterse al escrutinio del Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física (ICHHD) y la Secretaría de Salud en cuanto al seguimiento de los protocolos establecidos, y mediante permiso especial el cual deberá ser avalado por el ICHHD, podrán realizar las actividades que se tienen programadas o competencias para las que se esté preparando.

Bajo ninguna excepción podrán realizar actividades para las cuales no se obtuvo el permiso correspondiente.

Eventos Deportivos Masivos

Deberán someterse al escrutinio del Instituto Chihuahuense del Deporte (ICHHD) la realización de eventos, torneos o similares y apegarse a los protocolos de seguridad sanitaria establecidos. Podrán realizar las actividades con público, apegándose al aforo permitido y las medidas de prevención correspondientes según el acuerdo estatal vigente.

De los procesos selectivos y de Alto Rendimiento (Juegos CONADE, procesos federativos, escolares y universitarios)

Estos deportes y deportistas son aquellos que están involucrados en los procesos selectivos y de alto rendimiento, que buscan dar las marcas para lograr su participación en los Campeonatos Mundiales de la Especialidad.

En este rubro será el ICHHD y CF, quien deberá autorizar el uso de la infraestructura requerida para los entrenamientos y preparación, dando puntual aviso a la Consejo Estatal de Salud para su conocimiento.

Asociación, liga, equipo y atleta que no esté autorizado por el ICHHD no podrá participar en los procesos selectivos oficiales.

DISPOSICIONES GENERALES	Se deberán seguir los protocolos establecidos. Todas las instituciones, clubes y/o asociaciones deberán estar debidamente registradas ante el ICHD.			
	ROJO	NARANJA	AMARILLO	VERDE
CLÍNICAS DE REHABILITACIÓN	El aforo podrá ser del 50%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia
DEPORTES INDIVIDUALES BAJO TECHO Y/O GIMNASIO	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas obligatorio (tricapa y/o KN95, preferentemente) y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas obligatorio (tricapa y/o KN95, preferentemente) y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.	Aforo del 75%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas obligatorio (tricapa y/o KN95, preferentemente) y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.
DEPORTES INDIVIDUALES ALAIRE LIBRE	Actividad física en casa	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Limpieza constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Limpieza constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Limpieza constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)

<p>DEPORTES EN CONJUNTO AL AIRE LIBRE</p>	<p>Actividad física en casa</p>	<p>Durante los torneos sólo se podrán rolar 3 partidos diarios por cancha. Dejando un espacio de 30 minutos para el desalojo y sanitización del área. Uso obligatorio de cubrebocas (tricapa y/o KN95, preferentemente). Se exceptúa el uso del cubrebocas en los jugadores durante los eventos deportivos.</p>	<p>Durante los torneos sólo se podrán rolar 3 partidos diarios por cancha. Dejando un espacio de 30 minutos para el desalojo y sanitización del área. Uso obligatorio de cubrebocas (tricapa y/o KN95, preferentemente). Se exceptúa el uso del cubrebocas en los jugadores durante los eventos deportivos.</p>	<p>Los torneos sólo podrán rolar 6 partidos diarios por cancha. Limpieza de implementos. Uso obligatorio de cubrebocas (tricapa y/o KN95, preferentemente). Se exceptúa el uso del cubrebocas en los jugadores durante los eventos deportivos.</p>
--	---------------------------------	---	---	--

<p>DEPORTES DE CONJUNTO EN GIMNASIOS</p>	<p>Actividad física en casa</p>	<p>Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso obligatorio de cubrebocas (tricapa y/o KN95, preferentemente). y evitar trabajos exhaustivos. Limpieza y desinfección de los implementos después del uso individual.</p> <p>Durante los torneos sólo se podrán rolar 3 partidos diarios por cancha. Dejando un espacio de 30 minutos para el desalojo y sanitización del área.</p>	<p>Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso obligatorio de cubrebocas (tricapa y/o KN95, preferentemente).y evitar trabajos exhaustivos. Limpieza y desinfección de los implementos después del uso individual.</p> <p>Durante los torneos deberá dejarse un espacio de 30 minutos para el desalojo y sanitización del área.</p> <p>Se exceptúa el uso del cubrebocas en los jugadores durante los eventos deportivos.</p>	<p>Aforo del 75%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos.</p> <p>Uso obligatorio de cubrebocas (tricapa y/o KN95, preferentemente).y evitar trabajos exhaustivos. Limpieza y desinfección de los implementos después del uso individual.</p> <p>Durante los torneos deberá dejarse un espacio de 30 minutos para el desalojo y sanitización del área.</p> <p>Se exceptúa el uso del cubrebocas en los jugadores durante los eventos deportivos.</p>
<p>DEPORTES DE CONTACTO</p>	<p>Actividad física en casa</p>	<p>Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. Limpieza y desinfección de los implementos después del uso individual.</p>	<p>Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. Limpieza y desinfección de los implementos después del uso individual.</p>	<p>Aforo del 75%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Usode cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. Limpieza y desinfección de los implementos después del uso individual.</p>

		<u>NO SPARRING. NI CONTACTO Y/O ACERCAMIENTO ENTRE ATLETAS Y ENTRENADORES</u>	<u>NO SPARRING. NI CONTACTO Y/O ACERCAMIENTO ENTRE ATLETAS Y ENTRENADORES</u>	<u>EN CASO DE HABER COMBAT E. TENER UNA PAREJA EXCLUSIVA PARA EL ENTRENAMIENTO.</u>
DEPORTES PROFESIONALES	Actividad física en casa	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Con protocolos de seguridad sanitaria	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Con protocolos de seguridad sanitaria	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Con protocolos de seguridad sanitaria
EVENTOS DEPORTIVOS MASIVOS	Conforme el acuerdo estatal vigente, en eventos masivos abiertos y cerrados.	Conforme el acuerdo estatal vigente, en eventos masivos abiertos y cerrados.	Conforme el acuerdo estatal vigente, en eventos masivos abiertos y cerrados.	Conforme el acuerdo estatal vigente, en eventos masivos abiertos y cerrados.
DE LOS PROCESOS SELECTIVOS Y DE ALTO RENDIMIENTO (JUEGOS CONADE, PROCESOS FEDERATIVOS, ESCOLARES Y UNIVERSITARIOS.)	Actividad física en casa	SÓLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD	SÓLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD	100% con protocolos de seguridad sanitaria

24. CAPACITACIÓN, EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN

Dentro del gremio se deberá realizar autoevaluación entre los mismos lugares, cuya responsabilidad es revisar que todos estén cumpliendo con lo establecido en el protocolo.

El compromiso de vigilar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo y difundir la información para que toda persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura.

El Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física, realizará una supervisión aleatoria de los lugares que obtuviesen el permiso para la reactivación, para comprobar que las actividades se realicen dentro del marco normativo de los diferentes protocolos emitidos y autorizados por la Secretaría de Salud del Estado de Chihuahua, conforme el *Anexo 1. Cédula de supervisión* y deberá reportar cualquier incumplimiento a la Célula COVID-19.

La Secretaría de Salud Estatal y el Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física podrá, en todo momento, efectuar observaciones respecto al apego de las medidas preventivas, mismas que deberán ser solventadas inmediatamente.

Todo el personal deberá haber sido capacitado en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención, uso correcto del equipo de protección personal y atención a brotes en el entorno laboral, y obtener su credencial como monitor COVID-19 desde la aplicación Salud Digital Chihuahua.

25. SANCIONES

Los inmuebles que pretendan reanudar actividades, por así permitirlo la etapa correspondiente del semáforo, deberán obtener su autorización.

El incumplimiento de las disposiciones del presente acuerdo y del protocolo antes mencionado será sancionado administrativamente por la Secretaría de Gobernación o la instancia correspondiente.

A fin de lograr una autorregulación del sector para actividad física y deporte se evaluará periódicamente (semanal y quincenalmente), el número de establecimientos que incumplieron al momento de supervisión, de encontrar que más del 30% de los establecimientos incumplieron con las medidas del lineamiento se evaluará la posibilidad de suspender las actividades del sector en esa región.

**ELABORADO POR LA SECRETARÍA DE SALUD,
INSTITUTO CHIHUAHUENSE DEL DEPORTE Y
CULTURA FÍSICA Y LA RED MEXICANA DE LA
SALUD, CULTURA FÍSICA Y DEPORTE A.C.**

ACTUALIZACIÓN ENERO 2022