

BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

INSTALACIONES DEPORTIVAS

PROPUESTA DE MEDIDAS HIGIÉNICO SANITARIAS Y DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE TRABAJADORES, DEPORTISTAS Y USUARIOS EN LA REAPERTURA Y FUNCIONAMIENTO DE:

LOS CENTROS DEPORTIVOS Y GIMNASIOS DURANTE EL COVID-19

ANTECEDENTES

El Instituto del Deporte del Estado de Morelos (INDEM) es la instancia que rige sobre las instalaciones deportivas de Morelos, representa y defiende los intereses del sector promoviendo la actividad física y el deporte como herramienta de salud para las personas.

Uno de los objetivos es luchar contra el sedentarismo a través del fomento de la actividad física, mejorando la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas. Una vez superada la crisis sanitaria volveremos a la normalidad de forma progresiva y escalonada, con la responsabilidad y prudencia que requiere la situación.

Nuestro sector, del mismo modo que sucederá con todos los establecimientos de pública concurrencia, se verá obligado al cumplimiento de nuevas medidas restrictivas y limitadoras encaminadas a la necesaria adecuación de nuestro funcionamiento con el panorama generado por el Covid-19.

Por nuestro compromiso con el bienestar y la salud, siempre ha primado la higiene y desinfección en nuestras instalaciones. Ya antes del estado de alarma se habían adoptado las medidas necesarias para hacer de nuestras instalaciones el lugar más seguro dada la importancia que tiene la práctica de la actividad física regular para los ciudadanos, por su contribución al refuerzo de las defensas inmunitarias y a mantener una buena salud a los que la practican.

Los profesionales del sector, nuestros trabajadores, deportistas y atletas están muy conscientes de su labor y comprometidos con proteger su salud y la de los usuarios en estos momentos en los que cobra especial importancia. Por todo ello, y cuando sea posible la reapertura segura de los centros deportivos, desde el INDEM proponemos las siguientes medidas para combatir la propagación del Covid-19, haciendo que nuestras instalaciones sigan siendo entornos seguros tanto para los profesionales como para los usuarios, durante el periodo que las autoridades sanitarias lo consideren oportuno.

Esta serie de medidas propuestas a continuación se han construido en base a documentación recopilada por los protocolos propuestos por la Autoridad Sanitaria y distintas instituciones deportivas oficiales. Desde el primer día hemos seguido estrictamente las recomendaciones de las autoridades sanitarias por lo que a esta propuesta de medidas preventivas se añadirá lo dispuesto por las autoridades correspondientes.

Medidas a realizar antes de la reapertura tras el cambio de color del semáforo naranja a amarillo

- > Limpieza y desinfección profunda de las instalaciones previa a la reapertura mediante empresa o personal especializado en limpieza y productos homologados. En el caso de albercas realizar una hipercloración y un ajuste paramétrico del agua antes de la apertura, procurando mantener los niveles de cloración en la banda alta del rango establecido por la norma oficial mexicana NOM-245-SSA1-2010, requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.
- > Exponer de manera visible al público un documento que acredite el trabajo realizado antes de apertura.

- > Puesta en marcha de todos los equipos de ventilación, climatización y calentamiento de agua.
- > Aprovechamiento de material de señalización y balizamiento, así como los EPP's para los trabajadores que establezca la normativa.
- > Aprovechar material de limpieza e higiene para utilización por los usuarios: rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante y dosificadores de manos con hidrogel.
- > Formar al personal en los nuevos protocolos de reapertura (distanciamiento social, limpieza, vigilancia, ayuda, consultas, ...) para garantizar su seguridad y la de los usuarios.
- > Adaptar el Plan de Prevención de Riesgos a la nueva situación.

Instalaciones

- > Reducir el aforo de la instalación en un 30%, dejándolo en el 70% de lo que marca la licencia de actividad.
- > Garantizar el distanciamiento social mínimo de 1,5 metros entre personas mediante la separación o alternancia de máquinas/equipamiento; el marcado de suelo; la vigilancia por parte del personal o cualquier otro método efectivo.
- > Limitar el aforo de las clases colectivas o grupales, garantizando un espacio mínimo de 2x2 metros por usuario, al margen del profesor (se recomienda el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura).
- > Eliminar la huella o cualquier otro contacto físico en los controles de acceso.
- > Poner bandas adhesivas en el suelo de recepción y en cualquier puesto de atención al público, garantizando una distancia de 1,5 metros entre usuarios.
- > Recomendar el pago con tarjeta para evitar, en la medida de lo posible, el contacto con monedas y billetes.
- > Reducir el aforo de los vestuarios en un 50%, para facilitar una distancia mínima entre personas de 1,5 metros. En el caso de las regaderas, alternar regaderas asegurando distancias mínimas de 1,5 metros, siempre y cuando no estén individualizadas. (en el momento que se autorice su uso)
- > Se recomienda, en la medida de lo posible, no utilizar los secadores de pelo y manos.
- > Precintar las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- > Mantener abiertas, en la medida de lo posible, las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de clases colectivas para minimizar contactos y facilitar la ventilación.
- > Mantener ventilación permanente en todos los espacios abiertos al público. En caso de climatización y deshumectación, mantener abiertos los sistemas de recirculación de aire para renovar con aire exterior.

Limpieza, higiene y desinfección

- > Colocar señaléticas e infografías en lugar visible en la instalación para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19.
- > Reforzar e intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios y baños, garantizando una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones durante el periodo de apertura al público.
- > Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, barandales, las perillas, los botones, así como en todos los elementos de uso recurrente.
- > Asegurar un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para proceder a la limpieza y desinfección de las salas después de cada sesión impartida y así garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios.
- > Recomendación de lavado frecuente de manos a usuarios y trabajadores durante la estancia en las instalaciones.
- > Asegurar la reposición permanente de jabón en los dosificadores de los lavabos y baños para facilitar y garantizar el lavado de manos de los usuarios.
- > Instalación de estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, los

bancos y los casilleros o guardarropa por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.

- > Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán del siguiente material y producto:
 - Dispensadores de papel con un bote para depositar los desechos.
 - Dispensador de gel desinfectante de manos.

- > Incrementar el protocolo de revisión de botes de basura y retirada de residuos.

Trabajadores

- > Facilitar los EPP's obligatorios establecidos por las autoridades sanitarias a cada trabajador para su protección individual y la de los usuarios.
- > En los puestos de trabajo (como recepción o puestos de atención al público) donde no se pueda garantizar una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros, instalar mamparas protectoras transparentes de metacrilato o similar.
- > La empresa deberá actualizar la prevención de riesgos laborales y todos los profesionales deberán realizar una formación específica en detección de síntomas y prevención del Covid-19, así como seguir las medidas preventivas establecidas.
- > Indicar al personal la obligatoriedad de llevarse cada día su material dejando libres y limpios los casilleros y zonas comunes.
- > Los profesionales de entrenamiento personal mantendrán la distancia de 1.5 metros con el usuario, y las actividades de contacto (boxeo, artes marciales ...) se programarán evitando los ejercicios que conlleven contacto.
- > Todas las actividades que se puedan trasladar al exterior, se realizarán al aire libre garantizando en todo momento el distanciamiento de 1.5 metros entre personas.
- > Existirá un plan de coordinación que diariamente evaluará y hará el seguimiento de las medidas higiénico sanitarias adoptadas para garantizar la seguridad de los trabajadores y usuarios.

Usuarios

- > Obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19.
- > Prohibición del acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.
- > Obligación del uso de toalla en todos los espacios deportivos para protegerse tanto así mismos como el equipamiento.
- > No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- > No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- > Serán consideradas población de riesgo o grupos vulnerables aquellas personas menores de 6 años y mayores de 60 años, quienes no podrán hacer uso de las instalaciones hasta que la instrucción de las autoridades en salud determine lo contrario.

BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

INSTALACIONES DEPORTIVAS

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud elevó el pasado 11 de marzo de 2020 la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 a pandemia internacional.

La rapidez en la evolución de los hechos, a escala nacional e internacional, requiere la adopción de medidas inmediatas y eficaces para hacer frente a esta coyuntura. Las

circunstancias extraordinarias que concurren constituyen, sin duda, una crisis sanitaria sin precedentes y de enorme magnitud tanto por el muy elevado número de ciudadanos afectados como por el extraordinario riesgo para sus derechos.

El Plan para la transición hacia una nueva normalidad de fecha 29 de mayo de 2020 elaborado por el Gobierno de México, desarrolla la previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el estado de alarma, en función de las fases de transición a una nueva normalidad (color del semáforo), entre ellas la del deporte. Consecuentemente con lo expuesto se hace necesario diseñar la planificación de la reapertura de las instalaciones deportivas municipales y estatales, bajo las pautas y directrices de las autoridades sanitarias, estableciendo, al efecto, las medidas de seguridad precisas, que permitan llevar a cabo la práctica deportiva por parte de la ciudadanía.

La pandemia ocasionada por el coronavirus SARS-CoV-2 ha afectado de manera muy importante todos los ámbitos de la sociedad, por ello, y tomando como base la importancia que tienen la actividad física y el deporte en el mantenimiento de la salud, se desarrolló el presente documento con la intención de sentar los cimientos de la nueva normalidad en el deporte y su aplicación en instalaciones deportivas. Las premisas sobre las que se basa su desarrollo son: primero, la protección de la salud, tanto de los deportistas como de la población que practica alguna actividad física; y segundo, pero no menos importante, el minimizar el riesgo de lesiones derivadas de la práctica deportiva por el des-acondicionamiento físico al que ha estado sometida la población.

Este regreso a la actividad física requiere de un amplio compromiso de parte de todos los involucrados, tanto para respetar las nuevas normas de convivencia y uso de instalaciones, como para convertirse en partícipes activos del cuidado de su salud y la de los demás. La reanudación de las actividades deportivas se encuentra en dependencia de varios factores, dentro de los que destaca el estado de salud de los deportistas y entrenadores; pero presentará matices importantes en función del tipo de deporte, lugar y condiciones en que se realiza el entrenamiento, además del grado de contacto físico requerido para dicha actividad (Anexo 1).

En este sentido, el presente documento será considerado la base de los protocolos específicos y adaptados a las particularidades de cada disciplina e instalación deportiva, cuya realización e instrumentación será responsabilidad de las personas habitualmente involucradas en su funcionamiento. A medida que se vayan incorporando el resto de espacios deportivos se irán añadiendo las medidas de seguridad específicas correspondientes.

En virtud del novel carácter de la enfermedad COVID-19, este documento deberá evolucionar conforme avance el conocimiento y comprensión en los alcances de la misma, por lo que los supuestos contemplados se presentan de manera enunciativa, mas no limitativa y, podrán ser ampliados y/o modificados de acuerdo a las necesidades planteadas en el desarrollo de la investigación relacionada con este tema.

ASPECTOS GENERALES

Todos los programas y actividades se centran básicamente en 5 aspectos básicos de prevención, el uso de cubrebocas, lavado de manos, la sana distancia, el uso de alcohol en gel o solución hidroalcohólica, así como la sanitización del establecimiento, infraestructura, mobiliario y equipo; más 2 de contención, la detección oportuna del COVID-19 y la atención de casos con signos y síntomas puntuales de la enfermedad.

1. En todas las áreas que conformen las instalaciones deportivas se colocará la señalética correspondiente en materia de prevención y difusión del COVID-19.
2. Como parte de las acciones de prevención se colocarán en todos los accesos los "tapetes sanitarios".
3. Como requisito indispensable para el acceso se deberá portar cubrebocas y el uso de alcohol en gel para la sanitización de manos.
4. Como política en materia de protección contra riesgos sanitarios se colocará de manera estratégica alcohol en gel en diferentes puntos del establecimiento.

5. No se permitirá el acceso a las personas, independientemente de su motivo de visita, que presenten signos o síntomas de algún malestar en general, principalmente los relacionados con el COVID-19.
6. Toda persona detectada con signos y síntomas relacionados con el COVID-19, deberán ser canalizados a orientación médica inmediata (interna o externa) y no deberá reingresar a las instalaciones deportivas hasta que no se descarte una positividad COVID-19.
7. Se deberá contar de manera puntual con todos los insumos que permitan realizar todas las actividades en materia de saneamiento, higiene y sanitización de todas las instalaciones deportivas.
8. Establecer todos los mecanismos necesarios para el registro de las acciones realizadas del punto anterior, de manera impresa o digital, que permitan la trazabilidad, supervisión y validación de las mismas.
9. En cada establecimiento se deberá contar con un responsable sanitario, para la vigilancia del cumplimiento de cada uno de los puntos señalados en el presente protocolo.
10. Todos los desechos generados, principalmente: cubrebocas, guantes y caretas deberán ser inutilizados, colocados en doble bolsa, rociados con solución desinfectante y sellados perfectamente.
11. Se deberá de implementar un programa permanente de desinfección de todas las áreas que conformen las instalaciones deportivas, con la solución desinfectante de su elección, siempre y cuando las pruebas de efectividad demuestren resultados favorables hacia el virus.
12. Colocar en todas las instalaciones deportivas la señalética correspondiente en la materia.

Además, el centro deportivo y /o establecimiento deberá contar con abastecimiento de agua potable, para las necesidades del servicio; ya sea directa de la red municipal o a través de cisterna o tinaco y en cantidad suficiente. Vigilar que ésta se encuentre desinfectada mediante la presencia de cloro residual.

Las instalaciones para el almacenamiento del agua potable deberán ser las apropiadas para el adecuado suministro y distribución en el centro deportivo y/o establecimiento. Es decir, limpios, desinfectados y con tapa.

La concentración de cloro libre residual del agua potable se deberá establecer conforme a la Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-1994, Salud Ambiental. Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de calidad y tratamientos a que debe someterse el agua para su potabilización (0.2 a 1.5 ppm). Por situación de contingencia el valor mínimo será de 1.0 ppm. Registrar la concentración en:

- a. Cisternas
- b. Tinacos
- c. Red de distribución interna (hasta el punto más alejado)

ATLETAS, DEPORTISTAS, USUARIOS/AS Y TRABAJADORES

Normas higiénicas básicas:

- > Limpie sus manos frecuentemente.
- > Cubra su tos y estornudos mediante la parte interna del codo.
- > Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- > Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- > Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- > Evite hablar demasiado, sea directo en sus conversaciones y evite el diálogo prolongado.
- > Mantenga la distancia mínima de 1.5 m, aún cuando use cubrebocas.

Normas generales:

- > Prohibición de acceso a las instalaciones de cualquier persona que puedan tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- > Recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad. La Secretaría de Salud ha definido como grupos vulnerables a las **personas mayores de 60 años** y aquellas diagnosticadas de **hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas**, por el principio de precaución.
- > Recomendable llevar un kit sanitario consistente en cubrebocas, gel antibacterial y una bolsa de plástico para retirar los residuos que genere.
- > Mantener las medidas de distanciamiento seguras de 1.5 m entre usuario/a y entre usuario/a y persona.
- > Obligación de uso de cubrebocas, para las personas de seis años en adelante, la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros.

La obligación contenida en el párrafo anterior no será exigible en los siguientes supuestos:

- a) Personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de cubrebocas.
 - b) Personas en las que el uso de cubrebocas resulte contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, o que por su situación de discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.
 - c) Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso del cubrebocas.
 - d) Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.
- > Recomendable no beber de las llaves, usar botellas de agua.
 - > Los vestuarios y servicio de casilleros, permanecerán cerrados temporalmente al público mientras lo determine la autoridad sanitaria. En todo caso es recomendable que una vez finalice la actividad, se bañe en su casa.
 - > La descarga de los WC se efectuará con la tapa abajo para evitar la propagación de micro gotas.
 - > Cuando la actividad lo requiera, estará obligado/a a traer su propia esterilla, llevándola consigo una vez finalice esta.
 - > Obligatorio, el uso de toalla en los espacios deportivos para secarse el sudor y proteger los equipamientos deportivos.
 - > No compartir en ningún caso, material ni enseres de uso propio.
 - > No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.

Se comprometen a:

- > Respetar las medidas de distanciamiento social, NO saludar de mano, beso, abrazo, choque de puños o cualquier otra forma que implique contacto físico.
- > Evitar absolutamente todas las manifestaciones de afecto referentes a los logros deportivos.
- > Queda estrictamente prohibida la presencia de acompañantes a cualquiera de las instalaciones y en cualquiera de las disciplinas deportivas; en el caso de 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.

Control de la temperatura corporal

- > La temperatura deberá ser en cada toma menor de 37.5°C para poder acceder a la instalación deportiva.

- > La temperatura deberá ser tomada con el mismo dispositivo en cada grupo de entrenamiento. Las entidades usuarias deberán proveerse de un termómetro de infrarrojos (contacto 0) para la toma de la misma.
- > La temperatura será registrada en el archivo habilitado para tal efecto.
- > El responsable de grupo será el encargado de la toma de temperatura en la puerta principal de acceso a la instalación y será conservado durante los 14 siguientes días de la toma realizada.
- > En caso de registrar una temperatura superior a 37.5°C en la primera toma, se procederá de la siguiente forma:
 - Se repetirán hasta un máximo de cuatro tomas separadas entre sí por 1 minuto.
 - Si la temperatura recupera la “normalidad”, a lo largo de las cuatro tomas, se permitirá el acceso a la instalación deportiva.
 - Si la temperatura se mantiene estable, igual o por encima de 37 C tras las cuatro tomas, NO se permitirá el acceso a la instalación deportiva.

En caso de incumplimiento se suspenderá el acceso a las instalaciones por tiempo indefinido y las instalaciones serán sujetas a las medidas de seguridad y sanciones estipuladas en la legislación aplicable en la materia.

Ya que la actividad física y deportiva se realiza en condiciones de esfuerzo físico, y que este esfuerzo se traduce en un incremento del volumen de aire requerido y la fuerza con que este se moviliza, además de que estos cambios no cesan inmediatamente tras la conclusión de la actividad; se incrementarán las distancias de seguridad con respecto al metro y medio recomendado normalmente, de la siguiente forma:

- > Para actividades sedentarias (escuchar clase o indicaciones previas), 2 m.
- > Para actividades de baja velocidad y/o poco desplazamiento (calistenia, halterofilia, actividad cardiovascular y contra resistencia en gimnasio, entrenamiento funcional, caminata, bádminton, voleibol, tenis de mesa, tiro con arco, etc.; incluye natación por las particularidades del medio acuático, 5 metros.
- > Para actividades de media velocidad (trote, marcha, carrera), 10 m.
- > Para actividades de alta velocidad (patinaje de velocidad, ciclismo), 20 m o más en función de la velocidad.

En relación al riesgo de contagio por contacto, las disciplinas deportivas se estratificarán en 3 niveles de riesgo (Anexo 1), a saber:

1. Riesgo bajo: deportes individuales, pueden realizar sus actividades de manera normal, siempre y cuando respeten las medidas de higiene y distanciamiento señaladas anteriormente.
 2. Riesgo moderado: deportes de conjunto (contacto moderado), 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.
 3. Riesgo alto: deportes de combate y de contacto extremo, podrán realizar actividades asociadas al período de preparación física general y actividades de preparación específica tendientes a la ejecución individual, para evitar el contacto.
- > La realización de encuentros deportivos y el regreso completo a las actividades de contacto estará en función de la información dada por las autoridades sanitarias en relación a la curva y tendencias de contagio (actualmente el semáforo de alerta se encuentra en color naranja), así como a las guías emitidas por las autoridades sanitarias y de deporte internacionales.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

MEDIDAS COVID-19 DE CARÁCTER GENERAL

[Actuaciones previas a la reapertura](#)

Personal:

- > Informar al personal de las medidas para la prevención de contagios del COVID-19.
- > Facilitar a los trabajadores los EPP's específicos al desarrollo de sus funciones, determinados por las autoridades sanitarias.
- > Incorporar anexo a la Evaluación de Riesgos Laborales, teniendo en consideración los derivados del COVID-19.

Limpieza:

- > Limpieza de las instalaciones, con productos homologados, registrados en la Comisión de Operación Sanitaria de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios como desinfectantes, certificando la empresa su ejecución.
- > Dotación de dispensadores de gel antibacterial para las manos y toallas de papel, tanto en los baños de personal como en los públicos de los usuarios/as.
- > Aprovechamiento del material de reposición de higiene referido en el apartado anterior.

Señalización y protección:

- > Señalizar en el suelo del control y de los puestos de atención al público de la instalación, bandas identificativas de la distancia de seguridad de 1.5 m.
- > Señalizar en el suelo de las salas deportivas en los que se desarrollen actividad por grupos, un espacio de 2x2 m por usuario/a, para mantener la medida de distancia obligatoria, en otros casos esta distancia puede ser mayor.
- > Colocar mamparas transparentes de metacrilato de protección, en los puestos de atención al público, cuando no se pueda asegurar la distancia de 1.5 m.
- > Señalizar claramente los puntos de entrada y salida de la instalación y sus espacios deportivos, estableciendo rutas de entrada y salida para no coincidir en el tiempo.

Divulgación:

- > Informar mediante carteles visibles en los accesos a las instalaciones, de las labores de limpieza y desinfección llevadas a cabo y certificadas por la empresa.
- > Informar a los trabajadores y usuario/a de las instalaciones, mediante la colocación de carteles, de la obligación de dar cumplimiento a las medidas de higiene y protección COVID-19 instauradas por la autoridad sanitaria y las recogidas en este documento.
- > Informar a la ciudadanía, a través de los diferentes canales de comunicación (medios de comunicación, web, mensajes sms, redes sociales, etc.), de las medidas de seguridad COVID-19 implantadas para la reapertura de las instalaciones deportivas.

Reapertura de las instalaciones

Personal:

- > Cumplir con las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria y el Gobierno del Estado de Morelos.
- > Informar y hacer cumplir a los usuarios/as las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria y el Gobierno del Estado de Morelos.
- > Control de los aforos establecidos como medida de seguridad por las autoridades sanitarias.
- > Limpieza de la ropa de trabajo y del vestuario de personal diariamente.
- > Obligación de llevar cada día su ropa y enseres, dejando libres y limpias los casilleros (cuando estos estén disponibles) y zonas comunes.

Limpieza y desinfección:

- > Instalar a la entrada de las instalaciones, bandejas desinfectantes del calzado, y un puesto con dosificadores de gel antibacterial.
- > Intensificar la limpieza y desinfección de las instalaciones, fundamentalmente los vestuarios, baños, salas deportivas.

- > Intensificar la desinfección mediante pulverización o mediante paños impregnados con desinfectante, en los lugares o superficies de alto contacto.
- > Habilitar gel antibacterial en las diferentes salas deportivas.

Instalación:

- > Reducir el aforo de los espacios deportivos, en la medida que determine la autoridad sanitaria, garantizando siempre la distancia de separación de 1.5 m.
- > Una vez completo el aforo, el usuario/a no podrá acceder al espacio deportivo.
- > Mantener cerrados los vestuarios y el servicio de regaderas mientras lo determine la autoridad sanitaria.
- > El acceso a la instalación se realizará por una puerta concreta (de ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1.5 metros entre personas.
- > Eliminación temporal de todo el mobiliario relacionado con bancos, asientos de espera.
- > Anular los secadores de pelo y de manos.
- > Dejar fuera de servicio, en la medida que resulte preciso para dar cumplimiento a la distancia de seguridad de 1.5 m, el equipamiento deportivo de determinadas salas, (máquinas, bicicletas, colchonetas etc.).
- > Mantener ventiladas lo máximo posible con aire exterior los espacios interiores, dentro de la normativa legal existente. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y, como mínimo, por espacio de 5 minutos.
- > Desinfectar el material deportivo utilizado a la finalización de la actividad.

De ser posible programar las actividades deportivas al aire libre mediante cita previa:

- > La reserva de espacios deportivos se efectuará en horarios y mediante cita previa a través de:

(Indicar los mecanismos propuestos para cumplir con esta opción)

- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.

Incumplimiento de normativa:

El incumplimiento de las normas podrá conllevar el requerimiento, por parte del personal de la instalación, para que abandone la misma. Si dicho incumplimiento se produjera de forma reiterada, podrá dar lugar a la prohibición de acceso a la instalación durante el tiempo que determine el INDEM.

MEDIDAS COVID-19 ESPACIOS DEPORTIVOS

Pista de Atletismo

- > En los turnos de las entidades deportivas que vienen haciendo uso de esta instalación durante la temporada deportiva, solo podrán acceder dentro del aforo estipulado, los atletas que figuren en el listado que la entidad facilitará al efecto al INDEM.

Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 15 atletas y 2 entrenadores por horario. Los entrenadores no computarán para el aforo deportivo.
- > Podrá haber más de un entrenador respetando la distribución en el espacio y el uso personalizado de los elementos. Mínimamente un distanciamiento de 6 x 6 metros por atleta.

INFORME: los entrenadores deberán informar a la Federación y/ INDEM su plan de horarios y lista de atletas con la debida autorización digitalizada de padres en caso de tratarse de menores de 18 años, a fin de generar el salvoconducto federativo.

Horarios:

- > Los horarios establecidos para los entrenamientos serán las siguientes:

Lunes a viernes: De 8:00 a 14:00 y de 15:00 a 20:00

Sábado: De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

Horarios de una hora, excepto reservas a entidades deportivas de los municipios que vienen haciendo uso durante la temporada deportiva.

- > Los atletas tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario. Es decir, deben calcular tiempo suficiente para recoger sus cosas y devolver su material sin coincidir con los que llegan.
- > No se utilizarán los espacios comunes de socialización.

Acceso y salida de la instalación:

- > Solo se accederá la instalación para la práctica de actividad atlética, en sus diferentes modalidades y para la carrera.
- > Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa, al estar cerrados temporalmente los vestuarios.
- > No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- > El acceso será por fila de llegada, manteniendo la distancia mínima de 1.5 m.

Instalación:

- > No está permitido el acceso a los espacios interiores de la instalación, incluida la pista cubierta, aún cuando las condiciones meteorológicas sean adversas. Solo se podrá acceder al inicio y final de la sesión en el turno de las entidades deportivas, para tomar y devolver el material deportivo propio, a los respectivos almacenes.
- > Se instalarán dosificadores de gel antibacterial a la entrada y salida de la instalación.

Usuarios/as:

- > Se deberá mantener la distancia social de 1.5 m como mínimo.
- > El acceso y práctica será exclusivamente individual.
- > Los usuarios/as de la instalación deberán llevar cubrebocas en la instalación en todo momento, excepto cuando realicen la actividad.
- > En la pista, se recomienda el uso de gorra y gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara.
- > Los entrenadores deberán ser respetuosos con estas normas y encargados de transmitirles e intentar hacer cumplirlas a sus entrenados.
- > Se recomienda el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.
- > Deberán concurrir con sus elementos de higiene y cuidados personales (toalla de mano, botella de agua personal, alcohol en gel, cubrebocas). En caso de cabellos largos correctamente atados, trenzados y / o con gorros
- > Siendo Morelos un estado donde también debemos continuar con la lucha contra el Dengue cada asistente deberá disponer de repelentes contra mosquitos.
- > Deberán llegar equipados y se retirarán del establecimiento con la misma indumentaria.

Entrenadores:

- > Instruirá la sesión de entrenamiento sin la participación activa en la misma y deberá usar cubrebocas durante la misma, en caso de necesidad de quitárselo deberá hacerlo a una distancia mayor de 4 metros del atleta.
- > Deberán difundir con sus atletas las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

- > Generar personalmente o con personal de limpieza la seguridad sanitaria para sus entrenados, considerando que:
- > Cada espacio de trabajo y de atención deberá contar con esquemas intensificados de limpieza y desinfección de todas las superficies de contacto.
- > Desinfección de las herramientas y equipos de trabajo.
- > Proveerá a cada atleta los elementos que usara durante la sesión los cuales serán de uso exclusivo para cada sesión.
- > Deberán establecer y cuidar que se preserven los distanciamientos entre los asistentes, mínimamente en un radio de 4 metros.
- > No aplicara ejercitaciones que impliquen el contacto entre las personas, como así también las correcciones técnicas que considera pertinentes serán sin contacto físico y a una distancia mayor de 2 metros.
- > Deberá desarrollar las actividades en la pista con la previsión de realizar los desplazamientos de trotes y carreras por carril con el distanciamiento de más de 10 metros en caso de uso del mismo carril; priorizando los desplazamientos uno al lado del otro en los cuales deberán ser a mas de 2 metros de distancia.
- > Controlará y realizara al finalizar cada clase la limpieza de los elementos, si por extrema necesidad un elemento es usado por más de un atleta será responsable de realizar la desinfección con paños con hidroalcohol o solución diluida de hipoclorito de sodio antes del traspaso a otro atleta.

Material:

- > El INDEM no facilitará ningún tipo de material.
- > Los artefactos deberán ser propiedad del atleta para, o de las entidades deportivas.
- > En el primer caso, cada atleta deberá realizar una limpieza exhaustiva de su material una vez utilizado.
- > En el segundo, la entidad adquiere el compromiso de que sus atletas lleven a cabo dicha desinfección cuando los hayan utilizado.

Actividad:

1. Distancia

- > En el entrenamiento se deberán guardar las distancias recomendadas de 5 - 10 m en línea y 2 m laterales. Esta distancia corriendo debe aumentar conforme se incrementa el ritmo de carrera.

2. Carriles

Carril 1: Series de + 400 / Carril 2: Cerrada
 Carril 3: Velocidad / Carril 4: De regreso
 Carril 5: Cerrada / Carril 6: Vallas
 Carril 7: De regreso / Carril 8: Cerrada

- > No podrá entrenarse la modalidad de relevos.

3. Saltos de longitud y triple salto

- > Se habilitará un único foso de salto, el más cercano a la línea de meta, que será utilizado de forma individual, con un número máximo de 3 personas en la zona de inicio de la carrera, manteniendo la distancia de 2 m.
- > La persona que utilice el rastrillo para alisar la arena, obligatoriamente deberá hacer uso de los guantes.

4. Saltos de pértiga y altura

- > Las zonas de colchonetas de pértiga y altura, serán utilizadas de forma individual, y habrá que desinfectar la colchoneta, los listones y el material utilizado después de cada serie de saltos, sin que se puedan intercalar saltos de diferentes atletas, aunque sean del mismo grupo de entrenamiento.

- > Una vez que se produzca la desinfección esperar cinco minutos hasta el uso por parte de otro atleta.
- > Será responsabilidad de desinfectar las colchonetas en la forma expuesta, la persona designada por la entidad deportiva en su turno de entrenamiento, o el usuario/a que este haciendo uso de las mismas en otra franja horaria.
- > El INDEM facilitará el medio de desinfección.

5. Lanzamientos

- > Se habilitará un único circulo de lanzamientos y jabalina, que será utilizado de forma individual, con un número máximo de 3 personas en la zona de espera, manteniendo la distancia 2 m.

Canchas de tenis

Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 2 tenistas por cancha por horario.

Horarios:

- > Los horarios de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Sábado: De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Acceso y salida de la instalación:

- > Use cubrebocas hasta entrar en la cancha.

Material:

- > Limpie sus raquetas y el equipo de tenis al inicio y final del juego, con desinfectante o gel hidroalcohólico.
- > Juegue con pelotas nuevas, a ser posible.
- > En la cancha, se recomienda el uso de gorra, gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara.
- > Se recomienda el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.
- > No comparta equipo, bolsa de deporte, ni toalla.
- > No comparta su botella de agua y traiga su propia botella llena.

Juego:

- > El juego será exclusivamente individual, no pudiendo por tanto jugar dobles.
- > El cambio de campo de juego, se efectuará cada uno por un lado diferente de la red.
- > Evitar el saludo protocolario final del encuentro.
- > Evite el contacto con cualquier elemento del equipamiento deportivo. En caso contrario, lave las manos a continuación.

Skatepark

Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 6 usuarios/as por horario.

Horarios:

- > Los horarios de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

Sábado: De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

- > Los usuarios/as tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario de la actividad, con el fin de coincidir con los que llegan.

Acceso y salida de la instalación:

- > Se accederá a la instalación por la puerta principal del complejo deportivo, guardando la distancia de 2 m
- > Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa, al estar cerrados temporalmente los vestuarios.
- > No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- > Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.

Material:

- > No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.

Actividad:

- > Respete la normativa de la instalación.
- > Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (cubrebocas) según recomendaciones de la Secretaría de Salud, en todo caso siempre en la instalación hasta el inicio de la actividad.
- > Mantener distancia de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 1.5 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección.
- > Distancia en actividad skate 5 m.

Patínaje

Distribución de los deportistas y técnicos en el ámbito en que patinan (se considera 4 metros cuadrados por persona), los cuales deberán entrenar con turnos preestablecidos por la institución.

Práctica deportiva

- > Se deberá ingresar con cubrebocas.
- > Al ingresar deberán limpiar zapatos y rociar sus manos y bolsos de patines con alcohol diluido o en gel.
- > Los atletas no deben tener contacto físico durante los entrenamientos respetando el distanciamiento de 2 metros, ya sea entre ellos y con los técnicos.
- > El retiro de los atletas será por medio de los tutores, desde la vereda, por turnos (no podrán ingresar al predio).

Pista de ciclismo

Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 10 ciclistas por horario determinado.
- > Los entrenadores no computarán para el aforo deportivo.

Horarios:

- > Los horarios serán de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Sábado: De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

- > Los usuarios/as tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario de la actividad, con el fin de coincidir con los que llegan.

Acceso y salida de la instalación:

- > Se accederá a la instalación por el acceso principal de la pista, guardando la distancia de 1.5 m
- > No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- > Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.

Material:

- > No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.

Actividad:

- > Respete la normativa de la instalación.
- > Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (cubrebocas) según recomendaciones de la Secretaría de Salud, en todo caso siempre en la instalación hasta el inicio de la actividad.
- > Mantener distancia de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 1.5 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección.
- > Distancia ciclismo: 10 m en línea, y mínimo 3 m en lateral.

Campo de tiro con arco

Aforo:

- > El aforo permitido en todo momento es de 6 arqueros.

Horarios:

- > Lunes a domingo: De 9:00 a 18:00

Acceso y salida de la instalación:

- > Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa.
- > No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- > Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.

Material:

- > No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.

Actividad:

- > Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (cubrebocas) según recomendaciones de la Secretaría de Salud, en todo caso siempre en la instalación hasta el inicio de la actividad.
- > Mantener distancia de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 1.5 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección.
- > Distancia lateral en línea de tiro entre arqueros: 3 m.

Sala de tenis de mesa

Aforo:

- > 8 jugadores y 2 entrenadores (4 mesas) por turno u horario.

Horarios:

- > Lunes a viernes: De 12:00 a 19:00

Acceso y salida de la instalación:

- > No podrá entrar un grupo hasta que el anterior haya abandonado la sala.
- > Está prohibida la presencia en la sala de acompañantes y público en general.

Usuarios/as:

- > Deberán llevar cubrebocas en la instalación en todo momento, excepto cuando realicen la actividad.
- > Recomendable el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.

Distancia de seguridad:

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1.5 m.

Instalación:

- > Se instalará dosificador de gel hidroalcohólico a la entrada de la sala.
- > Los vestuarios y servicio de duchas estarán temporalmente cerrados.
- > El acceso al aseo público será individual.

Material:

- > Las entidades deportivas podrán realizar entrenamientos de tipo medio, consistentes en el ejercicio de tareas individualizadas de carácter físico y técnico, así como entrenamientos tácticos en pequeños grupos de varios deportistas, hasta un máximo de 15, manteniendo la distancia de seguridad de 2 m, y sin contacto físico.
- > En todo caso la composición de los grupos no podrá superar el 50% de la capacidad de deportistas de cada espacio deportivo.
- > El material de entrenamiento a utilizar será el que aporte el propio deportista o las entidades y exclusivamente de uso individual.
- > Los deportistas no podrán compartir material deportivo durante el entrenamiento, estando obligados a desinfectarlo al finalizar cada grupo y actividad.
- > El INDEM no facilitará ningún tipo de material.
- > El material deportivo utilizado, a la finalización de la actividad, será desinfectado.

Actividad:

- > No está permitido entrenamiento a dobles.
- > Cada mesa dispondrá para el juego, de dos pelotas de diferente color.

- > Los jugadores no podrán tocar en ningún caso las pelotas de color asignadas a su contrario.
- > Para sacar, cada jugador lo hará con su color de pelota.
- > Los jugadores no podrán cambiar de lado de mesa durante el entrenamiento.
- > Las ventanas de la sala permanecerán abiertas mientras se desarrolle la actividad.
- > Existirá un tiempo mínimo de 10 minutos entre los entrenamientos de cada grupo con el fin de desinfectar las mesas.
- > Es recomendable que los jugadores vengan cambiados de casa, al encontrarse temporalmente los vestuarios cerrados.
- > La sala estará completamente despejada de cualquier mobiliario, salvo las vallas separadoras de las mesas, que estarán debidamente desinfectadas.
- > No habrá ningún contacto entre los jugadores, ni siquiera en el saludo.
- > La espera y cambio de grupo se realizará fuera del pabellón, respetando la distancia de seguridad.

Bádminton

Aforo:

- > 4 jugadores y 1 entrenadores por turno u horario.

Horarios:

- > Lunes a viernes: De 12:00 a 19:00

Acceso y salida de la instalación:

- > No podrá entrar un grupo hasta que el anterior haya abandonado la sala.
- > Está prohibida la presencia en la sala de acompañantes y público en general.

Usuarios/as:

- > Deberán llevar cubrebocas en la instalación en todo momento, excepto cuando realicen la actividad.
- > Recomendable el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.

Distancia de seguridad:

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 2 m.

Otras consideraciones

- > Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de manera segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores,
- > tales como vestuarios, casilleros, baños y áreas de descanso.
- > De igual forma se procederá con los materiales y objetos de la instalación implicados en la práctica deportiva.
- > Las instalaciones cerradas se ventilarán durante, al menos, cinco minutos cada dos horas o de forma continua si así lo permite la instalación.
- > Evitar compartir material personal, herramientas u objetos personales. En caso de ser inevitable se deberá someter a una adecuada desinfección.
- > Adaptar las condiciones de trabajo, incluida la ordenación de los puestos de trabajo y la organización de los turnos, así como el uso de los lugares comunes de forma que se garantice el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros entre los trabajadores. Cuando ello no sea posible, deberá proporcionarse a los trabajadores equipos de protección adecuados al nivel de riesgo.

- > Se aplicarán medidas para estimular la conciencia del personal a través del uso de señalética específica, así como de una charla informativa sobre el presente protocolo y las consecuencias del incumplimiento del mismo.

Información relativa al acceso

- > Se establecerá un área de deportistas para el cambio de calzado y el depósito de la ropa que no se use en la sesión de entrenamiento.
- > Tanto el material de uso individual como la sala será desinfectado con una solución de desinfectante después de todos los turnos de entrenamiento por parte del Responsable del Grupo.
- > Se utilizarán desinfectantes como diluciones de cloro (1:10) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y debidamente autorizados y registrados. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- > Se dispondrá de soluciones gel hidroalcohólico en la sala de cambio.
- > El responsable de cada grupo deberá firmar una hoja de control con la hora de entrada, hora de salida y total de componentes del grupo en cada turno de entrenamiento.

Información sobre el uso de la instalación:

- > Se organizarán los turnos de entrenamiento para evitar las coincidencias de grupos y aglomeraciones.
- > La desinfección de las zonas se llevará a cabo tras cada sesión de entrenamiento por los responsables del grupo.
- > De igual forma las pistas de juego serán limpiadas al inicio de la jornada de la mañana y al inicio de la jornada de tarde, así como tras cada cambio de turno de entrenamiento.

Organización

- > El diseño de los entrenamientos evitará el contacto en todo momento.
- > En la pista se dispondrá el entrenamiento pudiendo utilizar la misma por cuatro deportistas, como máximo, de forma simultánea.
- > Se delimitarán las pistas de entrenamiento/competición, y se marcarán espacios entre pistas y alrededor de las mismas para circulación de deportistas y técnicos. Los jugadores cambiarán de lado de pista cada uno, o cada pareja, por un lado de la red.
- > Los entrenadores se situarán en zonas delimitadas para dar instrucciones a los deportistas. En ningún momento se entrará en pista para corregir, dar instrucciones o hablar con el deportista.
- > Todos los entrenamientos de preparación física se podrán llevar a cabo en la instalación, siempre respetando todo lo establecido para el uso compartido de material y distanciamiento social indicados

Información relativa a la modalidad deportiva

- > Los riesgos que podemos encontrar en la práctica del bádminton son bajos dado que es un deporte sin contacto con una intervención alternativa y los adversarios están separados por una red.
- > Las dimensiones de la pista hacen que en las pruebas de dobles haya distancia suficiente, durante el juego, para que los participantes no estén en contacto directo y continuo.
- > Las competiciones por el momento, los espectadores son los propios deportistas y acompañantes de los mismos por lo que las competiciones se celebran con número muy inferiores a los aforos oficiales de las instalaciones donde se desarrollan.
- > Para el entrenamiento, al no participar ni jueces ni espectadores, el riesgo se reduce considerablemente basándonos en lo expuesto con anterioridad.

Albercas

- > Mantener los niveles de cloración en la banda alta del rango establecido por la norma oficial mexicana NOM-245-SSA1-2010, requisitos sanitarios y calidad del agua que deben cumplir las albercas.
- > Implementación de medidas extraordinarias de higiene como:
 - Aumentar la frecuencia de control y análisis del pH del agua y los niveles de los desinfectantes de la piscina.
 - Incrementar la frecuencia de análisis bacteriológicos.
 - Intensificar la limpieza y desinfección de los objetos y superficies de contacto en el entorno del agua.

Aforo:

- > El aforo establecido es del 30% de las personas habituales.
- > Una vez completo el aforo, no podrá incorporarse ninguna otra persona a la actividad.

Acceso y salida de la instalación:

- > Está prohibido el acceso a las instalaciones de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- > Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.
- > Elaborar un circuito de entrada y salida de la piscina con pasillos de seguridad entre una dirección y otra. Mantenga la distancia de seguridad durante el recorrido.

Medidas de higiene:

- > Desinfecte las manos antes y después de tocar cualquier elemento del entorno de la piscina, como escaleras, barandillas, etc.

Usuarios/as:

- > Es recomendable traer el bañador puesto de casa.
- > Una vez finalice la actividad, el usuario/a se debe bañar en su casa.
- > Es obligatorio, el uso de cubrebocas para las personas de seis años en adelante, en la instalación en todo momento, salvo cuando acceda al área de alberca.
- > No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.

Distancia de seguridad:

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1.5 m.

Instalación:

- > Se encuentran señalizados los puntos de entrada y salida de la piscina estableciendo rutas de entrada y salida para no coincidir en el tiempo.
- > Los casilleros serán anulados en un porcentaje para cumplir las medidas de distancia requerida de 1,5 m.
- > Los secadores de pelo y de manos, serán anulados.
- > Está prohibido el uso de secadores de mano.

Material:

- > El INDEM debe disponer de material suficiente para el desarrollo de las actividades, de tal manera que su uso será personal, sin posibilidad de compartirlo.

- > A la conclusión de cada actividad será retirado y depositado en una zona específica para su desinfección, que se llevará a cabo en el cierre de la instalación al medio día o en el cambio de cada turno para lo cual deberán dar el tiempo suficiente para su implementación.

Vestuarios, regaderas y baños:

- > La regulación del uso de vestuarios, estará a lo que determine la autoridad sanitaria.
- > Los vestuarios, servicio de casilleros, y/o regaderas deberán permanecer cerrados temporalmente al público.
- > En todo caso, una vez autorizados, se reducirá el aforo de los vestuarios y alternará el uso de las regaderas para garantizar la distancia mínima de 1.5 m de separación.

Nado libre:

Mientras no se esté en semáforo verde debe restringirse este servicio. Pero si desea mantenerlo, se efectuará en el espacio ocupado por dos carriles, retirando la corchera del medio, en círculo con un carril de nado en cada sentido.

Polideportivos

Aforo:

- > Se reducirá el aforo de los espacios deportivos, en la medida que se determine, con el máximo autorizado por la autoridad competente, garantizando siempre la distancia de separación de 1.5 m.
- > Una vez completo el aforo, no podrá incorporarse ninguna otra persona a la actividad.
- > **Permanecen cerradas temporalmente: Gimnasios, Squash, Sauna, Tatami, etc.**

Medidas de higiene:

- > La higiene de manos frecuente debe ser una práctica incluida durante la realización de la actividad física.

Usuarios/as:

- > Cumpla con las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria.
- > Respete los dispositivos implantados en la instalación para evitar contagios y hacer un uso diligente de los mismos.
- > Cuando la actividad lo requiera, estará obligado/a a traer su propia esterilla, llevándola consigo una vez finalice esta.
- > Se recomienda, el uso de toalla pequeña para secarse el sudor y grande para poner encima de la esterilla o colchoneta.
- > Al terminar la actividad obligatoriamente se desinfectará y/o limpiará la máquina, material o equipamiento.
- > No toque superficies durante la realización de la actividad, y si las toca, lávese las manos con gel hidroalcohólico antes de continuar. No se lleve las manos a la cara.
- > No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado de los mismos al finalizar la actividad.
- > No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.
- > Los usuarios deberán recoger objetos, botellas de agua, basura, etc., para evitar focos de contagio.

Distancia social:

- > Mantener distancias de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 1.5 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el

riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre unas detrás de otras en la misma dirección.

- > Estas distancias deberían aumentarse en función de la intensidad y dirección del viento.

Caminando: aumentar distancia a mínimo 4-5 m.

Corriendo: aumentar distancia a mínimo 10 m.

En bicicleta: distancia mínima 20 m.

- > Además, para adelantar en bicicleta es recomendable ocupar un carril diferente y a la distancia que dicta la Autoridad Sanitaria.

Instalación:

- > Todo el mobiliario relacionado con bancos, asientos de espera, etc., será retirado temporalmente.
- > Las máquinas de bebidas, en caso de estar disponibles, se utilizarán obligatoriamente guantes para su regulación y elemento de protección de contagio para su uso.
- > En la medida que resulte preciso, se dejará fuera de servicio para dar cumplimiento a la distancia de seguridad de 1.5 m, el equipamiento deportivo de determinadas salas (máquinas, bicicletas, colchonetas, etc.).
- > Los espacios interiores, dentro de la normativa legal existente, se mantendrán ventilados lo máximo posible con aire exterior. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y, como mínimo, por espacio de 5 minutos.

Vestuarios, regaderas y baños:

- > Los vestuarios y servicio de casilleros, deberán permanecer cerrados temporalmente al público. Una vez autorizada su apertura, en todo caso se reducirá el aforo de los vestuarios y casilleros en la medida que determine la autoridad sanitaria y alternará el uso de las regaderas para garantizar la distancia mínima de 1.5 m de separación. Es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se bañe en su casa.
- > La ocupación máxima de los baños, será de un 50% de las cabinas y urinarios existentes, manteniendo la distancia de seguridad de 1.5 m.
- > La descarga de los WC se efectuará con la tapa bajada para evitar la propagación de micro gotas.

Limpieza y desinfección:

- > Se instalará a la entrada de las instalaciones, bandejas desinfectantes del calzado, y geles hidroalcohólicos. Los diferentes espacios deportivos, también dispondrán de geles hidroalcohólicos. Se intensificará la limpieza y desinfección de las instalaciones, fundamentalmente los vestuarios, baños y salas deportivas.
- > Se intensificará la desinfección mediante pulverización o mediante paños impregnados con desinfectante, en los lugares o superficies de alto contacto (tornos, mostradores, mesas, barandillas, manillas de puertas, material deportivo, teléfonos teclados y mouse de PC, botones de ascensores, mandos de grifería y pulsadores de duchas y cisternas).
- > Se aumentará la frecuencia en la revisión de los botes de basura y retirada de residuos.

Entidades deportivas:

- > Las entidades deportivas podrán realizar entrenamientos conforme a las directrices establecidas por las autoridades sanitarias, manteniendo siempre que sea posible la distancia de seguridad de 1.5 m, y sin contacto físico.
- > El material de entrenamiento a utilizar será el que aporte el propio deportista o las propias entidades y exclusivamente de uso individual.
- > Los deportistas no podrán compartir material deportivo durante el entrenamiento, estando obligados a desinfectarlo al finalizar cada grupo y actividad.
- > El INDEM no facilitará ningún tipo de material.
- > El material deportivo utilizado a la finalización de la actividad, será desinfectado.

Basquetbol

- > Trabajos de técnica individual sin oposición, ni utilización de driles que incriminen a dos jugadores (pases o lanzamientos en parejas)
- > Trabajos de dribling
- > Ejercicios de defensa individuales.
- > Lanzamientos y finalizaciones.
- > Mecánica de pies.
- > Driles combinados: físico-técnico-tácticos.
- > Complemento físico individual enfocado al deporte.

Duración y sector:

- > Se plantearán clases de 1 hora por grupo de trabajo de 6 alumnos; divididos en dos grupos de 3, sectorizando la cancha.
- > No se permitirá la aglomeración de padres en el entrenamiento.
- > Capacitación del personal de trabajo para poder reconocer síntomas de COVID-19 y poder actuar mediante medidas de evacuación y comunicación con el personal de Salud.
- > Se limitarán el ingreso a los clubes y escuelas a la población que no sea considerada DE RIESGO (menores de 15 años y mayores de 55 años). La actividad deportiva para los menores de edad quedará supeditada al inicio escolar.
- > El personal deberá trabajar con los elementos básicos de protección personal (cubre bocas, guantes, máscaras). La provisión de los elementos será obligación de los dirigentes y/o encargados de las entidades deportivas para garantizar las condiciones sanitarias con seguridad y responsabilidad.

Vóleybol-Indoor, Beach Volley

Organización del espacio

- > Se quitarán de los lugares asignados al entrenamiento todos los elementos que no sean estrictamente necesarios para el desarrollo de la actividad y faciliten la limpieza, y desinfección; tales como equipos de sonido, bancos de suplentes, sillas, cortinas, etc.
- > No se permitirá el ingreso de padres y/o acompañantes al lugar donde se realice la actividad de entrenamiento.
- > No podrán compartir o intercambiar indumentaria, deberán venir listos para realizar la tarea de entrenamiento.
- > Repetir lavado o higienización de manos cada 30 minutos y colocarse repelente máxime cuando cambien de espacio o se desplacen dentro de la institución.
- > Asimismo, los elementos con los que tengan contacto tales como pelotas, elementos de señalización, colchonetas que deberán estar recubiertas con material plástico u otro elemento apto para la desinfección constante.

Actividades propias del entrenamiento de vóleybol

- > Realizar clases y/o entrenamientos de vóley en grupos reducidos y respetando los protocolos de higiene y seguridad.
- > Trabajar la condición física general y específica.
- > Desarrollar las técnicas individuales de vóleybol con y sin pelotas.

Organización de la Sesión de trabajo:

- > Se tomará como espacio de trabajo una cancha de vóley de 20 x 30 mts. Que podrá estar dentro de un gimnasio o al aire libre.
- > En caso de usarse un balneario local para la práctica de beach volley se recomienda delimitar el espacio con cintas y estacas para evitar la interferencia y contaminación de personas ajenas a la actividad. Al igual que los espacios de resguardo de elementos personales y de espera de padres y/o familiares.
- > En cada entrenamiento podrán participar hasta un máximo de 6 jugadores, un entrenador y un asistente.

- > Los turnos y horarios de entrenamiento estarán previamente planificados y comunicados a los jugadores con un intervalo de media hora entre grupo y grupo para proceder a la desinfección del lugar al finalizar cada grupo.
- > La frecuencia será de dos entrenamientos por semana con una duración de una hora como mínimo y dos horas como máximo dependiendo de la edad y categoría de los deportistas. (Esto incluye el precalentamiento, trabajo principal y el final con ejercicios de estiramiento y relajación)
- > En todo momento, los trabajos serán individuales (hasta el cambio de semáforo de amarillo a verde).
- > Cada deportista realizará los trabajos en forma individual y en su espacio previamente asignado de 4 x 4 mts. Aprox., manteniendo siempre la distancia entre sus compañeros.
- > No tocar o compartir palos, pelotas u otro equipamiento con co-competidores.
- > Se retiran todos los rastrillos de la cancha (alisar bunkers con palo y pies)
- > Evitar saludos con contacto físico entre jugadores

Futsal

Nuevos hábitos sanitarios:

Durante toda la actividad no podrá haber:

- > Ningún tipo de CONTACTO FISICO
- > En los entrenamientos se deberá desarrollar únicamente la técnica individual y el acondicionamiento físico específico del jugador.
- > Se desarrollará en un lugar con una superficie no menor a los 1,000 metros cuadrados, máximo dos veces a la semana. (Ejemplo de superficie mayor a 1,000 metros cuadrados, máximo 5 jugadores)

Organización:

- > Una persona responsable de las instalaciones deberá estar presente para acompañar el cumplimiento de estas recomendaciones.
- > Las clases serán conducidas únicamente por un profesor el cual deberá tener colocado el cubrebocas correspondiente.
- > Clases grupales con un máximo de 5 jugadores (un equipo) y realizar actividades respetando la distancia social.

Práctica deportiva:

- > El profesor deberá tener cubrebocas.
- > La práctica tendrá una duración máxima de 40 minutos.
- > Cada participante deberá tener sus elementos de trabajo proveniente desinfectados por la persona a cargo.
- > El profesor será el único encargado de la distribución de los materiales.
- > El deportista deberá tener su botella de hidratación.
- > Se deberá respetar el distanciamiento correspondiente.
- > El profesor será el encargado de hacer cumplir el protocolo.
- > No habrá contacto físico en ningún momento.
- > Todos los ejercicios como ya se describió anteriormente deberán ser para técnica individual y acondicionamiento físico específico.

Al finalizar la práctica:

- > Los deportistas deberán siempre mantener el distanciamiento social.
- > Deberán abandonar en un tiempo de 10 minutos el establecimiento.
- > En un sector del campo aislado cambiarse únicamente la remera y el calzado, colocando lo utilizado en una bolsa plástica y posteriormente en su bolso.
- > Desinfectar todos los materiales utilizados.

Retorno a casa:

- > Directamente a sus domicilios sin entrar en contacto con otra persona.
- > Desinfectar todas sus pertenencias.
- > Bañarse inmediatamente con mucha agua y jabón.

Artes marciales varias (Tae Kwon Do – Karate – Judo – Aikido – Kung Fu y otros.

Las autoridades de salud permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- > Se reducirá la ocupación de las salas, respetando la distancia mínima de 1.5 m de separación entre personas (espacio delimitado con objetos específicos o cintas en el piso).
- > Organización previa de fijación de turnos que se dispondrá en medios digitales y así los instructores se registrarán con antelación a su clase y la pueda programar. Esto también colabora a que en el establecimiento la organización de adecuación para la entrada y salida de las personas sea ágil y eficiente.
- > Cada dojang acondicionará sus espacios de entrenamiento de manera tal que respeten las distancias estipuladas y los alumnos no tendrán contacto entre sí, el entrenamiento será en base a ejercicios y diagramas individuales como así también se hará hincapié en el contenido teórico y filosófico de la disciplina.
- > Cada usuario tendrá que traer de su casa una toalla o paño (limpio) para secar su transpiración, al ingresar se le rociara con mezcla sanitizante.
- > No se les permitirá entrar con objetos sueltos de mano (celular o llaveros).
- > Deberán llevar un solo objeto o equipo de mano (bolso o cartera o bolsa) que se depositarán en el espacio destinado a ello (preferentemente entrada) y se rociarán con el producto determinado para este.

Lucha olímpica

Las autoridades de salud permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- > Se evitarán actividades que requieran contacto directo (por ejemplo: lucha de agarres, juegos que requieran contacto, etc.) o indirecto (por ejemplo: compartir equipamiento deportivo) entre atletas.
- > Minimizar los cambios en los participantes de grupos pequeños.
- > Considere la posibilidad de asignar los mismos atletas al mismo grupo de entrenamiento cada sesión de entrenamiento.
- > Evite mezclar compañeros para minimizar el riesgo de transmisión generalizada.
- > El entrenador podrá concurrir al lugar, pero manteniendo el distanciamiento social con todos los demás participantes. Se sugiere el empleo de un cubrebocas en todo momento.
- > Bajo ningún aspecto podrá demostrar la técnica en otras personas presentes.
- > Si se desea realizar sesiones de entrenamiento en grupos pequeños al aire libre debe ser en un área donde se pueda mantener el distanciamiento social.
- > Los participantes deben evitar cualquier tipo de contacto entre sí como así también el uso de implementos de sus compañeros.

Gimnasios

Podrán tener abierto en un horario de **8:00 a 20:00hs.** (Cuando el semáforo pase de color naranja a amarillo)

NO podrán concurrir personas de riesgo hasta semáforo verde.

- > Para el regreso paulatino la propuesta se centra en iniciar en la admisión de un asistente por **cuatro metros cuadrados** en el establecimiento por turnos de trabajo.

- > Exhibición en el ingreso al establecimiento (croquis) para el público de las dimensiones en metros cuadrados del establecimiento, elementos y ubicación de los mismos que en él se encuentran.
- > Diseñar flujos de tránsito mediante señaléticas en el piso que indiquen la dirección con el fin de evitar aglomeraciones, considerando circular por su extrema derecha.

Desinfección:

- > Cada espacio de trabajo y de atención deberá contar con esquemas intensificados de limpieza y desinfección de todas las superficies de contacto habitual.
- > Desinfección de las herramientas y equipos de trabajo.
- > Si el establecimiento cuenta con personal de limpieza los mismos deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.

Ventilación:

- > Se adoptarán las medidas necesarias para la ventilación diaria y recurrente de espacios comunes
- > No se aconseja el uso de ventiladores ni aires acondicionados durante el desarrollo de la Actividad Física.
- > Se deberá informar y capacitar a los empleados del establecimiento (si los tuviere) en reconocimiento de síntomas de la enfermedad de acuerdo con la información oficial que comunica la Secretaría de Salud mediante las ligas de internet oficiales.
- > Se limitará el ingreso al establecimiento exclusivamente a la población que no constituye grupo de riesgo de 16 a 60 años

Distanciamiento social:

- > Política de acceso vía turnos y sistemas de ingreso previo, que permitan conocer en todo momento los beneficiarios que están realizando actividad física en el establecimiento.
- > No se habilitarán los vestuarios, los usuarios deberán llegar equipados y se retirarán del establecimiento con la misma indumentaria.
- > Los sanitarios solo serán habilitados para casos de emergencia, deberán estar bajo llave.
- > Demarcación de espacios en las áreas de atención al público/recepciones para que se mantenga la distancia de 1.5 metros entre personas (líneas en el suelo)
- > Límites en los salones de clase con demarcación en el piso (islas) respetando la distancia recomendada cada 4 metros cuadrados.
- > Obligación de utilización de protección mediante cubrebocas a toda aquella persona que concurra y/o trabaje en el establecimiento antes y después de la actividad física (considerar Hipoxia) o Redistribución de equipamiento con las distancias admitidas como seguras (4 mts cuadrados).
- > Suspensión de toda actividad física que implique contacto entre las personas (instructor-beneficiario, beneficiario-beneficiario)
- > Los usuarios deberán esperar fuera del establecimiento entre un turno y otro a fin de efectuar la tarea de higiene de los elementos, los sanitarios y el establecimiento en general.

Higiene

- > Junto a cada máquina de ejercitación, cinta, elíptico o bicicleta se incorporará una botella de hidroalcohol con spray para que el usuario pueda realizar su propia higiene complementaria a la aportada por el personal de limpieza.
- > Para las clases en las salas de peso libre cada instructor determinará el tiempo de atención que requerirá el usuario y arbitrará los medios para otorgar los turnos de ingreso a fin de respetar el número de usuarios admitidos por metro cuadrado.

- > Como también el usuario deberá ser instruido para la higienización antes y después de la maquina o elemento de musculación con los elementos provistos a lado de cada máquina-elemento de trabajo.

SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA

Cita previa telefónica:

Desde la secretaria del SMD se llamará telefónicamente a los/las deportistas citados y se les confirmará día y hora de consulta para que acudan al SMD, realizándole las siguientes preguntas:

- > Si convive con alguna persona o está en contacto estrecho con alguien que esté con COVID-19 o en periodo de cuarentena por dicha enfermedad.
- > Si tiene fiebre.
- > Si tiene tos seca.
- > Si tiene dificultad respiratoria.
- > Si tiene malestar general.

Si responde que Sí a alguna de estas cuestiones se le indicará que no acuda al Servicio de Medicina Deportiva y que se ponga en contacto con su médico de atención primaria.

Acceso al SMD:

1. Toma de temperatura

En la puerta, la enfermera le tomará la temperatura y hará un breve cuestionario para permitir el acceso con garantías de no contagio.

Si la temperatura es superior a 37. 5° C el/la deportista será derivado su médico de atención primaria donde se determinará si se tiene que hacer alguna prueba complementaria (test de PCR o test serológico para SARS-CoV-2), de igual forma se procederá si responde afirmativamente a alguna de las siguientes cuestiones:

Cuestionario

Temperatura			
Síntomas	Tos	SI	NO
	Disnea	SI	NO
	Cansancio	SI	NO
	Somnolencia	SI	NO
	Molestias digestivas	SI	NO
	Anorexia	SI	NO
	Alteraciones del gusto	SI	NO
	Dificultades de Olfato	SI	NO
	Problemas dermatológicos	SI	NO
	Último entrenamiento mal tolerado	SI	NO
	Otros (Indicar)	SI	NO
Contacto con otras personas	Sin sospecha de COVID	SI	NO
	Con sospecha de COVID	SI	NO
	Con COVID	SI	NO

El/la deportista, firmará el cuestionario, para confirmar la veracidad de sus respuestas. El auxiliar administrativo, le tomará los datos personales, para su ficha médica.

2. Sala de espera

En la sala de espera solo podrán estar dos deportistas manteniendo la distancia de seguridad de 2 m. El resto, si hubiese más de dos, deberán esperar fuera en el hall de la instalación, manteniendo la referida distancia.

DEPORTE AL AIRE LIBRE

Mantener el cumplimiento en todo momento de las recomendaciones que dicte la Secretaría de Salud sobre el tipo de actividad física permitida, horarios y tiempos dispuestos, así como las medidas de seguridad. Las presentes recomendaciones han sido elaboradas de forma general y deberían ser adaptadas en función de la condición física de la persona que lo practica.

Medidas de higiene preventivas antes, durante y después de realizar la actividad física al aire libre:

1. Antes de salir

- > No olvide llevar algún documento que le identifique.
- > No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID, aunque esté asintomático.
- > En función del tipo de actividad a realizar es aconsejable disponer de pañuelos desechables y gel hidroalcohólico.
- > Lavarse las manos antes de salir del domicilio.

2. Durante la actividad física

- > La higiene de manos frecuente debe ser una práctica incluida durante la realización de la actividad física.
- > No toque superficies durante la realización de la actividad, y si las toca, lávese las manos con gel hidroalcohólico antes de continuar.
- > No se lleve las manos a la cara.
- > No comparta bebidas ni comidas, ni beba de fuentes públicas. Lleve su propia botella de hidratación individual.
- > No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.
- > Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (cubrebocas) según recomendaciones de la Secretaría de Salud.
- > Intente evitar lugares con aglomeración de personas y no se cite con otras personas para hacer la actividad física.
- > No realizar actividad física en los bancos o gimnasios de aire libre de zonas recreativas en los espacios públicos.

3. Al regresar a casa después de la actividad física

- > En primer lugar, lavarse las manos.
- > En la puerta de casa disponer previamente de una zona de desinfección y desechado en zona habilitada para cubrebocas, guantes, ropa y zapatos que se hayan usado para realizar la actividad. Retirarlos y depositarlos en esa zona nada más llegar.
- > Lavado de ropa a una temperatura mínima de 60 grados.
- > Desinfectar al llegar a la casa cualquier material deportivo, prenda, zapatos, etc., que haya sufrido contacto con la calle o con cualquier superficie exterior.
- > Bañarse al regresar de la actividad.

Otras medidas de protección de la salud:

- > La vuelta al ejercicio ha de ser gradual, progresiva y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad física durante el confinamiento. Déjese asesorar por personal cualificado en caso de duda.

- > Se puede comenzar con ejercicios suaves como caminar 30 o 60 minutos para ir incorporando progresivamente el tipo de actividad que se realizaba previo al confinamiento (bicicleta, trotar, carrera, patinaje...).
- > No olvidar los principios básicos del ejercicio físico como son el calentamiento previo a la actividad -estiramientos- así como una vuelta a la calma de forma progresiva lo cual puede incluso ser realizado en el propio domicilio.

Estos consejos van destinados a los practicantes de actividad física al aire libre principalmente para que su práctica deportiva no suponga un riesgo de contagiarse de coronavirus COVID-19 o contagiar a los demás, pues no debemos perder de vista que **las prioridades son la seguridad y la salud**.

Frente al COVID-19, en la actualidad, las únicas medidas eficaces para evitar un contagio son las de protección, consistentes en el uso de **equipos de protección individual** (cubrebocas, guantes, caretas, etcétera) y el distanciamiento de las personas que nos rodean.

En este documento queremos abordar cómo, de una forma racional, podemos adaptar estas protecciones a las características de cada deportista. Independientemente de los consejos que podemos dar en estas líneas es imprescindible que todos mantengamos **un estricto cumplimiento de la normativa** y recomendaciones que hacen públicas las autoridades sanitarias, por lo que los consejos que a continuación se propusieron no sustituyen a dicha normativa y recomendaciones actualizadas de las autoridades.

Antes de plantearse hacer deporte al aire libre

- > Valorar si presenta **fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar**. En estos casos, debe abstenerse de practicar deporte y consultar con su médico. El especialista podrá prescribir un [test de Covid-19](#) y ofrecer las recomendaciones médicas oportunas en función de cada caso.
- > Si ha estado, o sospecha que ha podido estar, **en contacto con pacientes sospechosos de padecer COVID-19**, no realice actividad física al aire libre y consulte con su médico.
- > Si padece alguna **enfermedad** y nunca ha realizado deporte, antes de iniciar la práctica deportiva consulte con un especialista.

Antes de salir de casa para practicar deporte

- > Es aconsejable utilizar en cada sesión de entrenamiento al aire libre **una muda de ropa deportiva limpia**.
- > Prepare, si va a utilizarlo, **el material deportivo desinfectando el mismo** (una aspersión con una disolución de hipoclorito puede ser suficiente).
- > Antes de salir es recomendable **lavarse las manos** con jabón o una solución hidroalcohólica.
- > Si va a utilizar material deportivo, debe **preparar una zona** donde pueda desinfectar a su regreso dicho material.
- > Las autoridades pueden solicitarle, durante su práctica deportiva, que acredite su edad, si presenta patologías, su domicilio o su condición de deportista de élite (si procede). Es aconsejable que lleve con usted su **documentación**.

Durante el ejercicio

- > **El distanciamiento** de otras personas es, en estos momentos, la medida más efectiva para evitar el contagio y la transmisión del COVID-19. Durante la práctica deportiva, debemos estar solos. La distancia a la que nos debemos situar de otros practicantes variará en función de las condiciones climatológicas y de la actividad que realicemos. El virus puede estar presente en el sudor o en el vapor de agua que exhala un deportista.
- > Habitualmente los virus se introducen en nuestro organismo a través de nuestras mucosas (ojos, nariz, fosas nasales, etcétera). Por este motivo debemos **evitar tocar nuestras mucosas**.

- > Al tocar objetos contaminados podemos contagiarnos si luego nos tocamos en alguna de nuestras mucosas, por este motivo también es muy importante **no tocar objetos** mientras hagamos actividad física al aire libre.
- > Por el tiempo de ejercicio físico que está permitido no es necesario ingerir suplementos o comidas durante el mismo. No obstante, si lo necesitamos es aconsejable **no compartir comidas** con otros deportistas al regresar al hogar.
- > Para evitar contagios también es aconsejable **no compartir bebidas**, utilizando nuestra propia botella, bien desechable bien esterilizable tras la práctica deportiva.
- > Si vamos a utilizar material deportivo durante nuestra actividad al aire libre, debemos **evitar compartirlo**.
- > Para evitar riesgos, debemos **contribuir a que no se produzcan aglomeraciones**, evitemos espacios concurridos y no quedemos con otros deportistas.
- > Recuerda que el cubrebocas no es obligatorio para hacer deporte, y que puede incluso ser contraproducente (salvo casos excepcionales).

No es obligatorio llevar cubrebocas para hacer deporte: perjudica el balance de oxígeno, limita el rendimiento y puede ser contraproducente.

Al volver a casa tras el ejercicio

Al volver a casa debemos proteger a los que conviven con nosotros ante un posible contagio. Por este motivo tenemos que procurar minimizar riesgos, siguiendo los siguientes consejos:

- > **Lavarnos las manos**, aunque no hayamos tocado nada o hayamos usado guantes. En este último caso, no retiremos los guantes todavía, pero lavémonos las manos con ellos puestos.
- > Si hemos utilizado **material deportivo**, debemos desinfectarlo en la zona que hemos preparado previamente a tal efecto y con el procedimiento que hemos descrito anteriormente.
- > A continuación, echaremos toda la **ropa a lavar**. Si hemos utilizado guantes los desecharemos y, tras volvernos a lavar las manos, nos daremos una ducha.

Deporte para personas con situaciones particulares de salud

Cuando el objetivo de la práctica deportiva es la mejora de la salud, en relación con la pandemia de COVID-19, la prioridad debe ser la **seguridad** de dicha práctica, evitando el contagio y la propagación de la pandemia.

En las personas con factores de riesgo (diabetes, obesidad, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, hipertensión, inmunosupresión, cáncer, embarazo, etcétera), **debe primar la prevención sobre otros factores**. En este sentido aparte de las consideraciones anteriores, se les aconseja:

- > Utilizar **medidas de protección** (cubrebocas, guantes o pantallas) de forma proporcionada al lugar por el que practiquen deporte.
- > Realizar **una vuelta progresiva a la actividad física** hasta alcanzar los niveles previos al confinamiento y adaptando, en cada momento, la intensidad y el tiempo de ejercicio a su condición física.
- > No olvide complementar su actividad física con otros ejercicios para tonificar o estirar sus músculos y acompañar al ejercicio con **reposo, dieta e hidratación** adecuadas.

Por nosotros, por los nuestros y por el bien de todos, disfrutemos de los beneficios de la actividad física para la salud pero seamos, ante todo, **responsables**.

Deportes Según Riesgo de Transmisión por Contacto ANEXO 1

- > Riesgo bajo: deportes individuales y actividades cardiovasculares y contra resistencia en gimnasio incluye entrenamiento funcional, en espacios abiertos o cerrados.
- > Riesgo moderado: deportes de conjunto (contacto moderado).

> Riesgo alto: deportes de combate y de contacto extremo.

RIESGO BAJO	RIESGO MODERADO	RIESGO ALTO
Ajedrez Atletismo Bádminton Billar Ciclismo Gimnasia Golf Halterofilia Natación Patinaje Triatlón Tenis Tenis de Mesa Tiro con Arco	Béisbol y Softball Fútbol Fútbol sala Hockey (todas modalidades) Pádel Squash Voleibol Waterpolo	Baloncesto Balonmano Fútbol americano Rugby Boxeo Judo Karate Kickboxing Lucha TKD Otras artes marciales

> Los deportes de motor, con armas y en medio natural se consideran de bajo riesgo (siempre que no haya préstamo o intercambio de equipamiento).

El presente documento tiene por objetivo primordial la contención de la diseminación del COVID-19, es enunciativo mas no limitativo, establece las bases esenciales y se puede ampliar y/o modificar de acuerdo a las necesidades detectadas durante su aplicación.

Vuelve a hacer deporte con seguridad (y responsabilidad)

Antes de salir de casa



Si tienes fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar, o si has estado en contacto con afectados por COVID-19, **quédate en casa**



¡No olvides el DNI!



Usa una muda limpia



Desinfecta tu material deportivo



Lávate las manos

Durante la práctica deportiva

Mantén las distancias



Situación estática: Distánciate de otros deportistas entre 1.5 y 2 metros.



Carrera: 10 metros



Caminata: 4-5 metros.



Ciclismo, cuando sea posible volver a salir en bicicleta de forma recreativa: mínimo 20 metros.



Evita tocar objetos y llevarte la mano a nariz y ojos

Al volver a casa



Lávate las manos



Desinfecta tu material deportivo fuera de casa



Echa toda la ropa a lavar y programa la lavadora al menos a 60°