



**PROTOCOLO DE REGRESO
A LOS SERVICIOS DEPORTIVOS
POST-COVID 19**



Universidad
DeLaSalle[®]
Bajío

**PROTOCOLO DE REGRESO
A LOS SERVICIOS DEPORTIVOS
POST-COVID 19**

Se ha elaborado el presente en base a numerosas recomendaciones nacionales e internacionales

En todos los sectores nos enfrentamos a una realidad desconocida hasta el momento. Vivimos una crisis sanitaria generada por el COVID-19, que ha tenido un impacto sustancial en el día a día de la práctica Deportiva dentro de nuestro país, alterando profundamente las rutinas, las actividades formativas, las formas de relación y la movilidad de millones de personas.

El COVID-19 se transmite de persona a persona por las secreciones respiratorias (pequeñas gotas) que generan la tos, el estornudo o simplemente al hablar. Pero el virus también puede depositarse en las superficies de los muebles y espacios habitados, donde puede sobrevivir durante un tiempo. La limpieza de los elementos deportivos y superficies con agentes desinfectantes los inactiva de forma eficaz y rápida, por tanto, es conveniente establecer pautas de limpieza y desinfección de objetos y mobiliario.

Este documento se ha elaborado para poder facilitar un instrumento útil y práctico para observar en todo momento las recomendaciones de las autoridades de Salud, tanto Federales, como Estatales, con el fin de preservar la salud propia y la de cada deportista. Esperamos que sea de utilidad al tener el máximo control del ejercicio y que nuestro retorno a la actividad profesional sea la más adecuada y certera.

La aplicación de estos lineamientos y protocolo son procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias de los de servicios deportivos para el semestre Agosto-diciembre 2020.

Consideraciones especiales:

1.- Uso de pantalla o careta facial

Pantalla facial para protección ocular y facial que evite riesgo de salpicaduras y gotas (por ejemplo de sudor), así como el polvo y pequeños impactos. Evita muchos contactos de las manos con la cara.

Todo el personal (instructores, entrenadores y personal de apoyo) deberá contar con una pantalla facial.

2.- Uso de mascarilla o cubre boca

Como norma general debe utilizarse en la instalación dónde de prestan los servicios deportivos y en todo el Campus Universitario.

3.- Guantes

En lugares de uso de material y equipamiento colectivo donde se presten servicios deportivos, se puede hacer uso de guantes desechables de nitrilo por parte del Entrenador y personal de apoyo.

Puede desinfectarlos con gel a base de alcohol al 70%

4.- Ropa deportiva y accesorios

El cambio de ropa es importante tras alguna actividad deportiva, ya que la humedad facilita la retención de virus y bacterias.

El lavado y secado de la ropa debe ser constante y no se debe guardar mucho tiempo en la maleta; su lavado debe ser lo más rápido posible.

No se debe de prestar el servicio o acceso a las instalaciones a quien porte anillos, pulseras, cadenas, deberá traer el cabello recogido, uñas cortas y sin esmalte.

5.- Medidas higiénicas generales

- o Lavado frecuente de manos (utilizar limpiador de manos a base de alcohol si no existe agua y jabón) mínimo tres veces durante su actividad física.
 - Después de tocar equipamientos, material deportivo, documentos de trabajo.
 - Después de tocar puertas, baños, bancos.
 - Después de toser, estornudar, sonarse la nariz.
- o Abrir puertas y tomar material con la mano no dominante.
- o Evitar todo contacto innecesario.

7.- Medidas de higiene deportivas

Cada participante deberá limpiar previamente el aparato que utilizará y lo limpiará al final de su uso.

Deberá usar un atomizador con algún tipo de solución desinfectante de superficies y ambiental.

PROTOCOLO DE ACCESO A LAS CLASES DE ACTIVACIÓN POR PARTE DE LOS RESPONSABLES DEPORTIVOS

- Puntualidad: las actividades se realizarán en hora pactada y previamente durante el tiempo acordado.
- Eliminar todo elemento innecesario: retirar todo tipo de material individual o de servicio que sea susceptible de contagio.
- Eliminar o cerrar el acceso a agua (bebederos) y facilitar solución alternativa (botella individual bien identificada).
- Siempre deberán estar bien ventiladas las áreas de ejercicio.
- Se designará un espacio (vestidor o baño) para el cambio de ropa (no podrán coincidir más de 4 personas por área).
- Obligatorio el uso de casilleros: no podrán dejar sus pertenencias más tiempo de lo debido (todos los días se abrirán los candados y se retirarán las prendas u objetos encontrados).
- Instalar dosificador de gel con alcohol al 70% y dispensador de papel.
- Se dispondrá de varios envases de gel antibacterial en la sala de activación física o gimnasio de pesas, distribuidos estratégicamente. Se pedirá al deportista que se frote las manos durante mínimo 20 segundos.
- Colocar en el mostrador de recepción mampara de seguridad.
- Presentación obligatoria de toalla de tamaño suficiente para uso del equipamiento deportivo (caminadoras, bancos, escaladoras, máquinas...), así como otra alternativa para secar el sudor.
- Los baños se desinfectarán cada hora o cada cambio de actividad.
- La ropa deportiva debe estar limpia, y se deberá utilizar ropa ligera y no usar gorras u otro tipo de accesorio innecesario.
- Marcado en el suelo de la distancia física de referencia a mantener al entrar al recinto.
- Control de temperatura (termómetro láser) y limpieza de manos con gel al entrar al recinto.
- Se deberá utilizar tapete sanitizante en la entrada de los recintos.
- Mantener siempre una distancia de seguridad de al menos 2 metros entre cada participante, independientemente de la actividad.

RECOMENDACIONES PARA LOS ALUMNOS-DEPORTISTAS

- No se permite la espera y la permanencia en las instalaciones, en su acceso o salida, si no se va a realizar una actividad.
- Evita el contacto físico con tus compañeros/as.
- No bebas del mismo bidón/botella que los demás.
- Los artículos son personales y no se prestan.
- Intenta no realizar ejercicios físicos demasiado cerca de tus compañeros/as (al menos debes de mantener una distancia de 2 metros).
- No se recomienda realizar una actividad física en grupos superiores 20 personas.
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables, nunca con la mano. Aplica el estornudo de etiqueta (cubriéndote la cara con la parte interna del brazo).
- No guardes los pañuelos usados en tu bolsillo, deséchalos de inmediato en los lugares adecuados.
- Si vas a manipular materiales o equipo como implementos técnicos de tu deporte, debes limpiarlos con gel desinfectante o utilizar el atomizador antes y después de su uso.
- Evitar tocarse la cara con las manos para secarse el sudor. Utilice una toalla pequeña.
- Evita usar material de gimnasio si no sabes si ha sido previamente desinfectado.
- Después de hacer la actividad física, lava tú ropa y el material que se pueda en agua caliente entre 60-90° con detergente ordinario, limpia también tu material de entrenamiento personal con gel con alcohol al 70%.

ENTRENAMIENTOS EN CANCHA (EQUIPOS REPRESENTATIVOS)

- Se contempla el uso de cubrebocas todo el tiempo hasta antes de arrancar la sesión de entrenamiento.
- Los alumnos-deportistas deberán utilizar ropa deportiva limpia de entrenamiento y utilizar los vestidores (no más de 4 personas al mismo tiempo).
- Se recomienda no hacer paradas en cafeterías, tiendas de conveniencia o del estilo, para evitar contactos con agentes externos en el trayecto al entrenamiento.
- Previo al inicio de la actividad se deberá cumplir con el protocolo sanitario establecido (limpieza de manos, limpieza de calzado, medición de temperatura, aplicación de gel en manos, etc.).
- No se permitirá público externo en canchas o tribunas.
- Deberán portar una toalla personal para secar el sudor.
- Una vez que termine el entrenamiento, los alumnos-deportistas no deberán pasar más de 10 minutos en las instalaciones.
- Cada integrante deberá llevar su propia hidratación, y no deberá compartirla con el resto del equipo.
- Durante el desarrollo de los entrenamientos, no se permitirán ejercicios que requieran contacto físico con otros compañeros.
- Prohibido escupir o sonarse la nariz en cancha o inmediaciones.
- Se recomienda utilizar las canchas externas, lo más posible.

- En caso de utilizar un balón o algún objeto que se comparta o que varios lo toquen, previo a la actividad este elemento deberá desinfectarse con alcohol en gel al 70%, y deberá limpiarse constantemente durante la actividad y posterior a esta.
- El Entrenador deberá portar pantalla o careta facial para evitar que salpique al momento de hablar.

Los responsables de las instalaciones deportivas deberán vigilar que se cumplan las medidas de seguridad como son:

- Comprobación diaria de medidas higiénicas previas de la prestación de servicios deportivos.
- Desinfección de materiales y equipamientos deportivos (aparatos, mancuernas, bancos, caminadoras, etc.)
- Desinfección tras uso de: teclado de la computadora, teléfono y material de oficina y de todas las áreas de trabajo.
- Aplicación constante de medidas higiénicas genéricas y deportivas.
- Mantener siempre una distancia de seguridad de al menos 2 metros.

Ante un caso sospechoso o positivo en nuestro entorno, deberá de atender y poner en práctica de inmediato el protocolo de actuación que la Universidad ha implementado. Se recomienda:

- Contar con un registro con los teléfonos de las personas con las que entrenamos incluyendo el del entrenador, con la finalidad de poner en alerta a los posibles contactos ante un caso positivo por COVID-19.
- En caso de que se presente un caso positivo de COVID-19, deberá de avisar a su entrenador y a su Facultad o Escuela en caso de tratarse de un alumno y en caso de ser un colaborador, deberá de comunicarse a Talento Humano (ext 1515), y atender las indicaciones correspondientes.



Universidad
DeLaSalle®
Bajío

