

PROTOCOLO

EN MATERIA DE PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS
DE COVID-19.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

PÚBLICAS Y PRIVADAS



AGUASCALIENTES
GOBIERNO DEL ESTADO

Contigo al 100



IDEA
INSTITUTO DEL DEPORTE DEL
ESTADO DE AGUASCALIENTES

Contigo al 100



ISSEA
SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO
DE AGUASCALIENTES

Contigo al 100

PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

DE CONFORMIDAD CON LA ESTRATEGIA DE REAPERTURA DE LAS ACTIVIDADES SOCIALES, DEPORTIVAS, EDUCATIVAS Y ECONÓMICAS, ESTABLECIDAS POR EL GOBIERNO FEDERAL, ASÍ COMO LO ESTABLECIDO EN EL ACUERDO POR EL QUE SE EXPIDEN LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD SANITARIAS ANTE LA FASE 3 DE LA EMERGENCIA SANITARIA GENERADA POR EL VIRUS SARS-CoV-2 (COVID-19) EN EL ESTADO DE AGUASCALIENTES PUBLICADO EN FECHA 24 DE ABRIL DE 2020 EN EL PERIÓDICO OFICIAL DEL ESTADO DE AGUASCALIENTES, se señalan las siguientes medidas Higiénico-Sanitarias para la prevención y contención del Coronavirus (Covid-19) para las actividades deportivas públicas y privadas.

COVID-19: PROTOCOLO DE DISTANCIAMIENTO E HIGIENE PARA EL REGRESO A INSTALACIONES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y/O PRIVADAS.

“La estrategia brinda claridad, seguridad y certidumbre para la población, especialmente para los trabajadores, las empresas; así como para los Gobiernos Estatales y Municipales”

“Asimismo, propicia una reapertura gradual, ordenada y cauta para que sea segura y duradera.”

Objetivos,

Establecer una guía de buenas prácticas higiénico sanitarias; herramienta que permita a las actividades deportivas hacer frente a la situación de emergencia sanitaria producida por la presencia del Coronavirus COVID-19.

INTRODUCCIÓN

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 desacondicionamiento 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.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

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, 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 acceso los "tapetes sanitarios".

3.- Como requisito indispensable para el acceso se deberá portar cubreboca 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.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

DE LAS INSTALACIONES EN GENERAL

Filtro Sanitario: Para el acceso de cualquier usuario del servicio, empleado, prestador de servicios, proveedores, se deberá pasar por este filtro, en el cual se harán las siguientes actividades:

Registro de Temperatura

No permitir el acceso a personas con temperatura mayor a 37.5°C.

No permitir el acceso a personal que presente signos evidentes de tos, lagrimeo, mucosidad y/o malestar general.

Canalizar a orientación médica los casos antes señalados.

En caso de ser necesario, valorar la colocación de "túneles sanitarios" para la sanitización de los usuarios.

Tapete sanitario: colocar una jerga o franela en un recipiente lo suficientemente grande para abarcar la suela del calzado de los visitantes y personal que labore en el establecimiento, éste se deberá mantener húmedo con solución clorada, en ella se deberán "limpiar" los zapatos al ingresar al establecimiento. Estos deberán existir en todos los accesos del mismo (puerta principal, acceso de proveedores, acceso de trabajadores, etc.) y deberán permanecer en buen estado, siempre húmedos y cambiarse cuantas veces sea necesario. Se deberá colocar un letrero alusivo a su presencia y uso "Sanitizar o Limpiar su Calzado antes de Ingresar al Establecimiento"

ASEO Y/O SANITIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS Y/O ÁREAS QUE LO CONFORMEN

Para llevar a cabo la limpieza y sanitización, se deberá contar con los siguientes insumos:

Solución desinfectante (1 litro de agua con 20 mililitros de cloro o pinol),

Franelas,

Atomizadores con solución desinfectante (agua con cloro o pinol),

Escobas,

Trapeadores, etc.

En caso de hacer uso de soluciones desinfectantes diferentes a las ya señaladas, se deberá contar con las hojas de seguridad y las pruebas de efectividad de las mismas.

Bitácoras: para llevar a cabo el registro de las actividades realizadas, en ellas se deberá tener por lo menos la siguiente información:

Fecha,

Hora,

Productos de limpieza utilizados,

Nombre y firma de la persona que realiza el aseo y/o la sanitización.

Nombre y firma del supervisor.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

La limpieza y desinfección de infraestructura y equipamiento, se deberá llevar a cabo en: sillas, mesas, pasamanos, puertas, chapas, perillas, equipo de cómputo, herramientas, maquinaria, equipo, otros. Estas actividades se deberán llevar a cabo principalmente en todos los cambios de horario y personal operativo o cuantas veces sea necesario dependiendo de la movilidad de los usuarios o deportistas, entre mayor sea esta, su frecuencia deberá ser mayor.

Su cumplimiento y ejecución son responsabilidad del dueño/administrador/encargado. Usuarios y/o deportistas deberán limpiar el equipamiento deportivo antes y después de cada uso con un paño y atomizador con solución clorada.

El aseo de las áreas se realizará con los materiales y utensilios habituales y solución clorada, pero se realizará al inicio y al final de cada actividad (aproximadamente cada hora). El personal de limpieza deberá portar cubre bocas, gafas y guantes en todo momento.

El personal a cargo de los grupos de usuarios o deportistas deberá portar cubre bocas y gafas o careta en todo momento.

*En el caso de las instalaciones cerradas deberán garantizar un adecuado sistema de ventilación: extracción e inyección de aire, de preferencia natural.

Aire Acondicionado.

En el caso de uso de "aire acondicionado", realizar de manera periódica la limpieza de los mismos, principalmente sus filtros y de ser posible su sanitización permanente, así como el cambio de los mismos.

AGUA POTABLE

Además el 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.

Las instalaciones para el almacenamiento del agua potable deberán ser las apropiadas para el adecuado suministro y distribución en el Establecimiento.

La concentración de cloro libre residual del agua potable se deberá establecer dentro de norma (0.2 a 1.5 ppm). Registrar la concentración en:

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

SERVICIOS SANITARIOS

Los sanitarios además de estar limpios, deberán contar con:

Agua corriente, Papel higiénico, Jabón, Alcohol en gel (gel antibacterial), Toallas desechables, Recipiente para la basura con tapa.

Señalética en materia de prevención y contención del COVID-19



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

ESTADO DE SALUD

Como pilar en la reanudación de las actividades deportivas, será responsabilidad intransferible de cada persona el cuidado de su salud, siguiendo las normas establecidas para el control de riesgos de infección, y teniendo conocimiento básico de los signos y síntomas probables de infección por coronavirus SARS-CoV-2.

RESTRICCIONES PARA ACUDIR A ENTRENAR O PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA

No deben acudir a entrenar o practicar actividad deportiva:

Cualquier usuario o deportista con asma, problemas de corazón, diabetes o que se encuentren bajo tratamiento médico de cualquier tipo (por considerarse población de alto riesgo). En ese caso deberán contar con la anuencia de su médico tratante y la prescripción individualizada de ejercicio otorgada por personal especializado.

Usuarios o deportistas que presenten cualquiera de los siguientes síntomas:

- Tos*
- Dolor de cabeza*
- Fiebre o escalofríos*
- Dolor muscular*
- Dolor articular*
- Escurrimiento nasal*
- Estornudos*
- Malestar gastrointestinal*
- Diarrea*

Usuarios o deportistas que hayan tenido contacto con una persona diagnosticada con infección por coronavirus SARS-CoV-2 en los últimos 14 días.

Usuarios o deportistas que hubieran tenido síntomas de enfermedad COVID-19 (estos síntomas habrían empezado hace más de 24 días y habrían terminado por lo menos hace 48 horas para poder entrenar).

Usuarios o deportistas con antecedente de haber sido hospitalizadas por enfermedad COVID-19 (deberán contar con una constancia médica emitida por un cardiólogo/pediatra, autorizando la realización de actividades deportivas).



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

INGRESO A LAS INSTALACIONES (USUARIOS)

Usuarios o deportistas deberán seguir las indicaciones del personal de seguridad (a manera de filtro en los accesos habilitados) y demás trabajadores capacitados en los temas de seguridad e higiene relacionados, en caso de incumplimiento se harán acreedores a la suspensión del acceso a las instalaciones por tiempo indefinido.

Toda persona deberá lavar sus manos o utilizar alcohol en gel al 70% para su aseo al ingreso a las instalaciones, esta acción debe realizarse también antes de abandonar las mismas.

Toda persona, sin excepción, deberá portar cubre bocas (cubriendo nariz y boca) en todo momento.

Usuarios o deportistas deberán cambiar la ropa de calle por ropa de entrenamiento y al terminar utilizar la ropa de calle para el traslado de vuelta a casa.

Acatar al pie de la letra las indicaciones señaladas en cada una de las áreas de las instalaciones deportivas a visitar, lavarse las manos cuantas veces sea necesario, utilizar alcohol en gel al ingreso para la sanitización de las mismas, uso de tapabocas, evitar el contacto con inmuebles, equipamiento o infraestructura del establecimiento que no sea necesario o indispensable en la visita, en caso de estornudo, realizar la técnica de "Etiqueta". Ingresar utilizando el filtro sanitario correspondiente.

Establecer la "sana distancia", para evitar el contacto innecesario con otro tipo de usuarios.

Sí presenta algún síntoma o padecimiento de tipo de respiratorio evite en lo posible acudir a establecimientos comerciales o de servicios.

Usuarios o deportistas deberán responder a las siguientes preguntas a manera de filtro (serán realizadas por entrenadores y trabajadores capacitados, en los accesos y/o en las áreas de entrenamiento:

En los últimos 14 días ha presentado...

¿Fiebre o escalofrío?

¿Tos?

¿Dolor de cabeza?

¿Diarrea?

*En caso de responder afirmativamente a cualquiera de las preguntas no podrá integrarse al entrenamiento y/o actividad deportiva y deberá permanecer en su domicilio por 14 días o buscar atención en la línea telefónica 800 COROAGS (800 267 62 47).

La utilización del cubre bocas durante el entrenamiento, no es necesaria, siempre y cuando se cumpla con un distanciamiento mínimo de 5 metros. En caso de ser sorprendidos incumpliendo la norma establecida, se suspenderá el acceso a las instalaciones deportivas por tiempo indefinido.

En consideración a las implicaciones que pueden tener el volumen e intensidad del entrenamiento sobre la respuesta inmune, se sugieren los siguientes parámetros de realización/prescripción del ejercicio (siempre a consideración, individualización por profesionales calificados y responsabilidad personal de quienes realizan la actividad por cuenta propia):



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

Frecuencia: 3-5 días por semana para actividades de carácter aeróbico, 2-3 para entrenamiento de fuerza. Los ejercicios de flexibilidad y movilidad articular pueden ser realizados todos los días.

Intensidad: moderada, menos del 80% de la Frecuencia Cardíaca Máxima ó 1-3 series de 9-12 repeticiones.

Tiempo: la duración del ejercicio dependerá de la capacidad aeróbica individual, pero se recomienda no rebasar los 50 minutos de actividad diaria.

Volumen: si bien diversas guías recomiendan por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica y 2 sesiones de entrenamiento de fuerza, tomando en consideración los riesgos relacionados a la depleción inmunológica relacionada a altos volúmenes de entrenamiento, se sugiere no superar los volúmenes de entrenamiento previos a la pandemia, y en el caso de las personas sedentarias, iniciar desde los niveles de actividad mínimos recomendados.

Usuarios y deportistas 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.

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.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

SANA DISTANCIA

Con el conocimiento y entendimiento de la enfermedad COVID-19, diversas guías muestran que las gotas de saliva y la transmisión por contacto cercano son las principales rutas de transmisión, pero la transmisión por aerosoles (partículas formadas por sólidos o líquidos dispersos y suspendidos en el aire) es posible en el contexto de largas exposiciones y altas concentraciones en espacios relativamente pequeños.

Las gotas de saliva expulsadas por la gente al hablar y respirar, se dispersan en un área de aproximadamente 1 ó 2 metros desde el emisor, por lo que las recomendaciones de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto al distanciamiento social de entre 3 y 6 pies (90 a 180 cm aproximadamente) parece ser adecuado; sin embargo, algunas gotas de mayor tamaño expulsadas al estornudar y toser, pueden recorrer distancias de hasta 20 pies (6 metros aproximadamente), lo que pudiera requerir de ajustes en el distanciamiento según el contexto en el que nos encontremos.

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.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

*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 nacional se encuentra en su nivel más alto), así como a las guías emitidas por las instituciones de salud y deporte internacionales.

*El servicio de regaderas y vestidores quedará suspendido hasta nueva orden de las autoridades sanitarias.

Usuarios y deportistas 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.

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.

DEL PERSONAL

El área de trabajo se deberá encontrar limpia, ordenada y en condiciones de higiene adecuadas para su correcto funcionamiento.

El personal deberá portar cubrebocas/careta durante la jornada laboral.

El cubrebocas se deberá cambiar por lo menos en cada jornada laboral; su utilización estará de acuerdo a la técnica establecida, sin tocar la tela con las manos, solamente las ligas (para su colocación y retiro), con esto evitaremos su contaminación.

El personal deberá lavarse las manos frecuentemente y aplicar las medidas relativas a la **sana distancia** (1.5 metros) en todas las actividades que se realicen durante su jornada laboral.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

Uso de soluciones sanitizantes. Siempre, después del adecuado lavado de manos, deberá utilizarse un producto sanitizante, enfatizando que en ningún momento el uso de soluciones sanitizantes, sustituye la técnica de lavado de manos.

Uso de elementos apropiados de protección personal.

- a) El personal deberá portar uniforme completo y limpio (mismo que no deberá ser portado en el trayecto de casa a la fuente de trabajo).
- b) Uso de cubre bocas, cofia, guantes (en el caso de personal que recibe materia prima, que maneja dinero, que entrega los alimentos ya sea en salón comedor o empacados, que realiza el aseo), el uso de caretas en aquellas actividades que así lo requieran.

Mantener durante la operación una distancia mínima de 1.5 metros entre persona y persona. Separar o escalonar los turnos de trabajo para evitar la concentración de personal en el establecimiento.

Reforzar la capacitación del personal en hábitos de higiene personal y el manejo e higiene de alimentos.

Reforzar la capacitación del propietario, directivos y/o ejecutivos de las empresas en la aplicación de las normas vigentes y en los procesos básicos en la recepción, pre elaboración, elaboración y distribución de alimentos al comensal en cualquier modalidad de servicio.

Detectar cualquier signo o síntoma que denote alguna alteración en la salud de los colaboradores. Se deberá tomar la temperatura de todo personal que ingrese a las instalaciones, y se enfatizará la notificación de cualquier alteración, para su pronta canalización a los sistemas de salud correspondientes.

SEÑALÉTICA

Como parte de la comunicación de riesgos es importante la colocación de letreros alusivos al control de la diseminación del COVID-19, como el uso obligado de cubre boca, lavado de manos, el estornudo de etiqueta, así como los relacionados con los signos y síntomas de la enfermedad del COVID-19.

PRESTADORES DE SERVICIO

El personal deberá portar cubrebocas/careta para su acceso.

Tapete sanitario: Se deberá utilizar cuantas veces sea necesario para "Sanitizar" o Limpiar su Calzado antes de Ingresar al Establecimiento.

Los prestadores de servicio deberán lavarse las manos frecuentemente y aplicar las medidas relativas a la **sana distancia** (1.5 metros) en todas las actividades que se realicen durante su estancia dentro del establecimiento.



ISSEA
SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO
DE AGUASCALIENTES

Contigo al 100

PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

ÁREAS INFANTILES (EN CASO DE EXISTIR)

En esta primera etapa se restringe su utilización, hasta no establecer los mecanismos que permitan una adecuada protección de los infantes.

RESIDUOS Y/O DESECHOS

En el Establecimiento deberá existir un lugar específico para la colocación de basura y/o desechos (cubrebocas, guantes, caretas, etc.). Estos se deberán triturar o inutilizar, colocar en doble bolsa, rociar el interior y exterior con una solución desinfectante y sellarlas perfectamente.

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.



ISSEA
SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO
DE AGUASCALIENTES

Contigo al 100

PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

REFERENCIAS

1. Blocken, B; Malizia, F; van Druenen, T; Marchal, T. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Preprint Document. 2020.
2. De Teresa, C; del Valle, M; Franco, L; et al. Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición. Sociedad Española de Medicina del Deporte, Consejo General de Colegios Oficiales de Medios. 2020.
3. Galvis, M. COVID-19: Perspectiva, lo que sabemos y lo que aprendemos. Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health. 2020.
4. Jurak, G; Morrison, S; Leskošek, B; et al. Physical activity recommendations during the COVID-19 virus outbreak. Journal of Sport and Health Science. 2020.
5. Márquez, J; Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. Revista de Educación Física. 2020.
6. Mittal, R; Ni, R; Seo, JH. The flow physics of COVID-19. Journal of Fluid Mechanics. 2020.
7. Nieß, AM; Boch, W; Friedmann-Bette, B; et al. Position Stand: Return to Sport in the Current Coronavirus Pandemic (SARS-CoV-2/COVID-19). Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2020.
8. Rodrigues, R; Giffoni, J; Rodrigues, R. Exercise Training: A Hero that Can Fight two Pandemics at Once. International Journal of Cardiovascular Sciences. 2020.
9. Wang, J; Du, G. COVID-19 may transmit through aerosol. Irish Journal of Medical Science. 2020.
10. WHO. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. 2020.



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

ANEXO 1

Deportes Según Riesgo de Transmisión por Contacto

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

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



PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS

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.



AGUASCALIENTES
GOBIERNO DEL ESTADO
Contigo al 100

Aguascalientes, Ags. junio de 2020

Atentamente.

Gobierno del Estado de Aguascalientes
Secretaria de Salud del Estado de Aguascalientes
Instituto de Servicios de Salud del Estado de Aguascalientes.

