

**PROTOCOLO DE
BIOSEGURIDAD
DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
UPAEP- AGOSTO 2020**

TABLA DE CONTENIDO

DISPOSICIONES GENERALES	4
Equipos Representativos	6
Representativo de Baloncesto (Gimnasio El Nido)	6
Representativo de Fútbol Rápido (Cancha de Fútbol Rápido).....	8
Representativo de Soccer (Canchas de Ciudad Judicial)	9
Representativo de Natación (Alberca UPAEP)	10
Representativo de Tenis (Canchas de Tenis).....	10
Representativo de Taekwondo Poomsae (Gimnasio El Nido, 2do. Piso Gimnasio “J”)...	11
Representativo de Taekwondo Combate (Lobby del Gimnasio El Nido).....	12
Representativo de Atletismo.	12
Talleres Deportivos.....	13
Gimnasio de pesas (1er. Piso Gimnasio “J”).....	13
Natación (Alberca UPAEP).....	13
Multientrenamiento (2do. Piso Gimnasio “J”).....	14
Box (Duela Gimnasio “J”).....	15
Tenis (Canchas de Tenis).....	15
Crossfit (2do. Piso Gimnasio “J”)	16

Defensa Personal (2do. Piso Gimnasio “J”).....	17
Taekwondo (2do. Piso Gimnasio “J”).....	17
Voleibol (Duela Gimnasio “J”).....	18
Baloncesto (Duela Gimnasio “J”).....	19
Intramuros.....	19
Liga Preuniversitaria.....	20
Escuela de Baloncesto.....	20
Escuela de Futbol.....	20
Liga Femenil de Futbol.....	20
REFERENCIAS	21

DISPOSICIONES GENERALES

1. Instalar filtros de ingreso en: Gimnasio “El Nido”, Gimnasio J, Canchas de Ciudad Judicial, Vestidores del Gimnasio J en los que se disponga de gel antibacterial y tapete sanitizante todas estas acciones apegadas al protocolo y disposiciones del Comité de Sanidad UPAEP.
2. Marcar con vinil o similar los espacios para asegurar la sana distancia entre los usuarios, en los espacios que corresponda.
3. Mantener la limpieza de las áreas deportivas al inicio y término cada clase como se hace habitualmente.
4. Considerar un número limitado de personas en los entrenamientos y clases de talleres atendiendo a las dimensiones de las áreas de entrenamiento y los criterios de la “sana distancia”.
5. Solicitar al usuario el uso estricto de equipo de protección personal definido en el manual de Bioseguridad en su apartado 8 (Cubre bocas, careta y/o lentes de seguridad).
6. Los jugadores deben leer el Manual de Bioseguridad UPAEP y estar capacitados para una auto evaluación de su salud, antes de su llegada a Puebla. Ante la presencia de datos positivos comunicarse inmediatamente con el personal de Medicina del deporte UPAEP.
7. Reforzar y hacer cumplir las medidas de higiene por parte del personal y estudiantes dentro de las instalaciones.
8. Comunicar de manera clara e inclusiva información de seguridad e higiene, como el lavado de manos y consideraciones similares.
9. La jefatura y las coordinaciones de Educación Física y Deporte UPAEP distribuirá el equipo de protección para los entrenadores e instructores que proporcionará el Comité de Sanidad de la Universidad el cual es de uso obligatorio.
10. Intercalar el trabajo presencial con el trabajo remoto en la medida de lo posible.

11. Reducir al mínimo las reuniones presenciales en el caso de asuntos particulares con alumnos, maestros y padres de familia y promover reuniones de manera remota y, en caso de ser imprescindible, limitar visitantes externos mediante cita previa. Las citas deberán durar lo menos posible.
12. Para salvaguardar la integridad sanitaria de alumnos y colaboradores, se pide que el saludo sea de cortesía (no de mano, beso o abrazo) así como no compartir objetos personales y colocar sus pertenencias en el lugar designado.
13. Evitar en la medida de lo posible el acceso a menores, familiares o personas que no tengan actividad relacionada con el trabajo.
14. Los servicios sanitarios deberán limpiarse cada hora y se deberá verificar la existencia de jabón y gel antibacterial.
15. Todas las actividades del Departamento de Educación Física y Deporte serán a puerta cerrada.
16. El uso de los casilleros, vestidores y regaderas no estarán en funcionamiento hasta que el Comité de Sanidad de la Universidad lo permita.
17. Sólo se permitirá el acceso a las instalaciones a los alumnos que sean parte de los equipos representativos o estén inscritos en el taller deportivo, escuelas o ligas.
18. No pueden permanecer los estudiantes en áreas de entrenamiento, talleres deportivos, intramuros, liga universitaria una vez finalizada su actividad.
19. Por disposición del Comité de Sanidad, las instalaciones deportivas quedan reservadas para las actividades deportivas hasta nueva disposición.
20. El regreso de las actividades deportivas será de manera escalonada y la determinará el Comité de Sanidad de la universidad.
21. El regreso de los colaboradores de Educación Física y Deporte será de acuerdo a lo marcado por el Comité de Sanidad de UPAEP estipulado en la semaforización del mismo departamento.

EQUIPOS REPRESENTATIVOS

Representativo de Baloncesto (Gimnasio El Nido)

PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS

1. El gimnasio “El Nido” sólo albergará entrenamientos de los equipos representativos de básquetbol, Por lo que fuera de los horarios de práctica, deberá permanecer totalmente cerrado.
2. El material de desinfección para el “El Nido”, será proporcionado por el Grupo COVID UPAEP, ajustado a las disposiciones y normas de seguridad que las autoridades han dispuestos para las instalaciones universitarias.
3. El personal de limpieza UPAEP siguiendo las normativas de Salud Universitaria, debe desinfectar ANTES DE CADA ENTRENAMIENTO los espacios de uso común:
 - a. Duela.
 - b. Vestidores.
 - c. Bancas y el primer nivel de grada de cemento.
 - d. Se pide realizar la desinfección 15 minutos antes del inicio de Los entrenamientos y repetirla cada vez que cambia el grupo de deportistas. El equipo entrante, deberán esperar fuera del gimnasio para que el personal de limpieza pueda higienizar y permitir el secado del piso y las áreas de trabajo antes del ingresar.
 - e. Colocar abundante jabón líquido en baños, despachadores con gel en la entrada de los gimnasios, a la puerta de los vestidores por el lado de la escalera y en la pared donde estaba el despachador de agua.
 - f. Colocar botellas con atomizador que contenga solución desinfectante en cada entrenamiento, para que cada jugador pueda higienizar y desinfectar los balones y material deportivo que usará antes y después de entrenar.

4. Acceso a Gimnasio “El Nido”.
 - a. Al llegar al gimnasio los jugadores y cuerpo técnico deben llevar solamente los objetos necesarios para el entrenamiento, evitar llevar en mano objetos personales como teléfono celular, lentes, llaves, etc.
 - b. Se debe acceder por el portón cercano a la 23 sur, donde se han practicado las medidas de higiene y seguridad. Recordar mantener distanciamiento social en todo momento.
 - c. Sólo podrán ingresar a los entrenamientos los deportistas, cuerpo técnico, y cuerpo médico. No se permitirá el ingreso de personas que no sean parte del equipo (alumnos en general, amigos, familiares, aficionados, periodistas, etc.)
5. Es necesario que los miembros del equipo lleguen 10 minutos antes del horario asignado para poder cumplir con el protocolo de entrada y las medidas de seguridad adoptadas respetando siempre la distancia de seguridad y el uso del cubre boca:
 - a. Revisión de temperatura en los filtros establecidos por la UPAEP.
 - b. Al entrar al gimnasio deben cambiarse los tenis y antes de pisar la duela deben limpiarlos en tapetes colocados alrededor de la duela (4).
 - c. Lavado de manos previo al entrenamiento por un tiempo mínimo de 40 segundos (palma, dorso, muñeca, antebrazo, dedos y entre dedos).
6. Cada integrante del equipo deberá traer de casa para la práctica deportiva:
 - a. Puesto el uniforme correspondiente.
 - b. Cubre bocas.
 - c. Cilindro personal con agua.
 - d. Toalla personal para secar el sudor.
 - e. Una bolsa de plástico para guardar el uniforme y toalla después de entrenar.
7. Ventilar los gimnasios manteniendo las puertas metálicas abiertas durante los entrenamientos, pero limitar el acceso con rompe filas y mampara (portón cercano a cancha de fútbol rápido).
8. Al terminar el entrenamiento deberán lavarse las manos y de vuelta al hogar higienizar elementos personales y bañarse. Desinfectar bien el calzado.

9. Los vestidores NO se usarán para cambiarse, solo serán utilizados como baño en caso de ser necesario y guardando la distancia segura.
10. Los entrenamientos se realizarán en la primera fase en grupos acotados al 50% para asegurar la distancia de seguridad entre jugadores/as de acuerdo con las normas para el deporte.
11. El entrenador, asistente, y personal médico, deberán asegurarse de mantener la distancia de seguridad durante el entrenamiento, ingreso y salida de la práctica.
12. Momentáneamente quedan prohibidos los trabajos de equipo y todo aquello que impliquen la posibilidad de contacto con un oponente o donde no se cumpla el distanciamiento social deportivo.

Representativo de Fútbol Rápido (Cancha de Fútbol Rápido)

1. Las deportistas tendrán que llegar con su uniforme directo a cancha.
2. El vestidor de visitante del NIDO, será utilizado por el equipo de fútbol rápido como sanitarios y resguardo de material deportivo. Solo podrán ingresar por el portón de la cancha de fútbol rápido.
3. El material deportivo será sanitizado antes y después de su uso (El responsable será el entrenador).
4. Cada integrante del equipo deberá traer de casa para la práctica deportiva:
 - a. Puesto el uniforme correspondiente.
 - b. Cubre bocas.
 - c. Cilindro personal con agua.
 - d. Toalla personal para secar el sudor.
 - e. Una bolsa de plástico para guardar el uniforme y toalla después de entrenar.
5. Los entrenamientos siempre serán con la sana distancia entre deportistas.
6. La deportista tendrá que llevar una muda de ropa para después del entrenamiento y la ropa del uniforme guardarla en bolsa de plástico.

Representativo de Soccer (Canchas de Ciudad Judicial)

1. Se establecerá acceso de entrada y salida con señaléticas.
2. Se tomará temperatura al ingreso de las instalaciones (termómetro digital de pistola, gel antibacterial).
3. El ingreso será con cubre bocas en todo momento que permanezca en las instalaciones.
4. Para acceso a oficina se tendrá que sanitizar el calzado (tapete sanitizante).
5. No habrá servicio de regaderas.
6. Cada integrante del equipo deberá traer de casa para la práctica deportiva:
 - a. Puesto el uniforme correspondiente.
 - b. Cubre bocas.
 - c. Cilindro personal con agua.
 - d. Toalla personal para secar el sudor.
 - e. Una bolsa de plástico para guardar el uniforme y toalla después de entrenar.
7. Los deportistas entrenan con el cubre bocas en todo momento, siempre guardando la distancia recomendable (2 metros de distancia).
8. Todo material deportivo que se use será sanitizado antes y después de su uso (Los entrenadores serán los responsables de checar todo esto).
9. En el uso de los sanitarios será en una forma escalonada y con la higiene recomendada (lavado de mano y gel antibacterial).
10. El ingreso es por la calle Díaz Ordaz (portón grande y salida por la puerta chica).

Representativo de Natación (Alberca UPAEP)

1. Máximo 3 nadadores por carril.
2. Establecer turnos de acceso a vestidores.
3. Recomendación una persona en el agua cada 4 metros cuadrados de piscina y dejando distancia suficiente.
4. Obligatorio uso de careta, cubre bocas y guantes al ingreso de vestidores. Es necesario contar con un contenedor plástico para resguardar su equipo de protección.
5. No habrá uso de vestidores y préstamo de casilleros. Es necesario que el traje de baño ya se traiga puesto.
6. Ducha de menos de 1 minuto al ingresar y salir de la alberca.
7. Uso de gel antibacterial al ingresar a vestidores.
8. No hay rehabilitación o ingresos a grupos a la alberca.
9. Solicitar al Departamento de Mantenimiento realizar análisis diario microbiológico del agua, desinfección con cloro dosificado – pastillas o líquido- o electrólisis de sal y medición constante de los niveles ph (entre 7,2 y 7,6) y de cloro, así como la regulación automática de estos parámetros.
10. Limpieza y desinfección de área circundante de la alberca diaria.

Representativo de Tenis (Canchas de Tenis)

1. Se recomienda máximo 4 personas por cancha.
2. Asistir al área de entrenamiento sin acompañantes.
3. Cada integrante del equipo deberá traer de casa para la práctica deportiva:
4. Puesto el uniforme correspondiente.
 - a. Cubre bocas.
 - b. Cilindro personal con agua.
 - c. Toalla personal para secar el sudor.
 - d. Una bolsa de plástico para guardar el uniforme y toalla después de entrenar.

5. Los entrenamientos siempre serán con la sana distancia entre deportistas 2 m por persona.
6. Usar medidas de higiene estrictas de lavado de manos cuando se necesite.
7. Se deberá traer en todo momento el cubreboca y en el entrenamiento se podrá utilizar careta.
8. El celular mantenerlo guardado en la maleta durante el entrenamiento.
9. Se desinfectará antes y posterior de utilizar materiales como son: ligas, mancuernas, barras, pelotas medicinales, raquetas, etc.

Representativo de Taekwondo Poomsae (Gimnasio El Nido, 2do. Piso Gimnasio "J")

1. Se recomienda distanciamiento de 4 metros entre parejas. En una primera fase de distanciamiento se debe tener una distancia de 2 metros entre practicante y obligatorio el uso de cubreboca y/o careta, y las prácticas deben ser de preferencia trabajo físico, técnico e individual.
2. Se deberá llegar 10 minutos antes del inicio del entrenamiento.
3. Asistir al área de entrenamiento sin acompañantes.
4. La ropa de entrenamiento deberá venir aparte (guardada en bolsa) y al finalizar el entrenamiento se deberá guardar y cambiarse.
5. Usar medidas de higiene estrictas de lavado de manos cuando necesite.
6. Se deberá traer en todo momento el cubreboca y en el entrenamiento se utilizará careta.
7. Cada estudiante atleta deberá traer personal: su toalla, botella para tomar agua, ligas de entrenamiento.
8. El celular mantenerlo guardado en la maleta durante el entrenamiento.
9. Se desinfectará antes y posterior de utilizar materiales como son: palchaguis, domis, ligas, mancuernas, barras, pelotas medicinales, etc.
10. Limpieza y desinfección de área de entrenamiento.

Representativo de Taekwondo Combate (Lobby del Gimnasio El Nido)

1. Se dividirá los entrenamientos: el equipo femenino a una hora (horario por definir) y el equipo varonil a otra hora (horario por definir). Esto para respetar el número de personas en el área y la sana distancia.
2. Se recomienda distanciamiento de 4 metros entre parejas. En una primera fase de distanciamiento se debe tener una distancia de 2 metros entre practicante y obligatorio el uso de cubreboca y/o careta, y las prácticas deben ser de preferencia trabajo físico, técnico e individual.
3. Se deberá llegar 10 minutos antes del inicio del entrenamiento.
4. Asistir al área de entrenamiento sin acompañantes.
5. La ropa de entrenamiento deberá venir aparte (guardada en bolsa) y al finalizar el entrenamiento se deberá guardar y cambiarse.
6. Usar medidas de higiene estrictas de lavado de manos cuando se necesite.
7. Se deberá traer en todo momento el cubreboca y en el entrenamiento se podrá utilizar careta.
8. Cada estudiante atleta deberá traer personal: su toalla, botella para tomar agua, ligas de entrenamiento, protecciones y peto (el cual no se podrá mantener resguardado en el horario de entrenamiento).
9. El celular mantenerlo guardado en la maleta durante el entrenamiento.
10. Se desinfectará antes y posterior de utilizar materiales como son: palchaguis, domis, ligas, mancuernas, barras, pelotas medicinales, etc.
11. Limpieza y desinfección de área de entrenamiento.

Representativo de Atletismo.

Se queda en espera de las medidas indicadas por las autoridades del Centro Escolar Niños Héroes de Chapultepec (C.E.N.H.CH.)

TALLERES DEPORTIVOS

Gimnasio de pesas (1er. Piso Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. El gimnasio contará con limitación de distancia de manera temporal. Marcando en el piso el lugar donde las personas puedan realizar su ejercicio, en el caso de los aparatos de cardio, habrá separadores de acrílico para mantener la sana distancia.
4. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza de aparatos y equipo de entrenamiento.
5. Se contará con gel antibacterial para los usuarios.
6. Es obligatorio el uso de cubreboca y guantes durante el entrenamiento.
7. Los usuarios deberán de llevar dos toallas, una para el secado del sudor y una más para el uso de los aparatos.
8. Se tendrá una constante limpieza de la superficie, aparatos y equipos del gimnasio de pesas.
9. Los instructores indicarán la rotación de los equipos y aparatos para su uso.
10. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con sus toallas, botella de agua y guantes deportivos o mínimo de látex.
11. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Natación (Alberca UPAEP)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Establecer turnos de acceso a vestidores.

4. Recomendación una persona en el agua cada 4 metros cuadrados de piscina y dejando distancia suficiente.
5. Obligatorio uso de careta, cubre bocas y guantes al ingreso de vestidores.
6. No habrá uso de vestidores y préstamo de de casilleros, solo podrán secarse y ponerse su ropa de vestir.
7. Ducha de menos de 1 minuto al ingresar y salir de la alberca.
8. Uso de gel antibacterial al ingresar a vestidores.
9. No hay rehabilitación o ingresos a grupos a la alberca.
10. Realizar análisis microbiológicos del agua, desinfección con cloro dosificado – pastillas o líquido- o electrólisis de sal y medición constante de los niveles ph (entre 7,2 y 7,6) y de cloro, así como la regulación automática de estos parámetros.
11. Limpieza y desinfección de áreas de la alberca diariamente.
12. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Multientrenamiento (2do. Piso Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.
6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
8. Es obligatorio el uso de guantes durante el entrenamiento.
9. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
10. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el área de entrenamiento.
11. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.

12. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua y guantes.
13. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Box (Duela Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.
6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Se marcará con conos el área de entrenamiento con sana distancia.
8. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
9. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
10. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el área de entrenamiento.
11. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
12. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con sus toallas, botella de agua y guantes relacionada a la actividad.
13. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Tenis (Canchas de Tenis)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
4. Saludo de etiqueta en todo momento.

5. Uso de cubrebocas o caretas.
6. Uso obligatorio de toalla.
7. Respetar la Sana Distancia durante la clase.
8. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar la cancha.
9. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
10. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua y guantes.
11. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Crossfit (2do. Piso Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.
6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
8. Es obligatorio el uso de guantes durante el entrenamiento.
9. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
10. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el salón.
11. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
12. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua y guantes.
13. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Defensa Personal (2do. Piso Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.
6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
8. Es obligatorio el uso de guantes durante el entrenamiento.
9. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
10. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el salón.
11. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
12. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua y guantes.
13. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Taekwondo (2do. Piso Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.

6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
8. Es obligatorio el uso de guantes durante el entrenamiento.
9. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
10. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el salón.
11. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
12. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua y guantes.
13. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Voleibol (Duela Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.
6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
8. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
9. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el área de entrenamiento.
10. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
11. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua.
12. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Baloncesto (Duela Gimnasio “J”)

1. Se limitará al 50 % el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia, de acuerdo a la recomendación del Comité de Sanidad.
2. Asistir a clase sin acompañante.
3. Es necesario que los participantes lleguen con su ropa deportiva, debido a que no se cuenta con casilleros y vestidores.
4. Se solicita puntualidad para iniciar la clase.
5. Saludo de etiqueta en todo momento.
6. Uso de cubrebocas o caretas.
7. Uso obligatorio de 2 toallas, una para secado de sudor y otra para el uso de equipos.
8. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
9. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el salón.
10. Se tendrá atomizadores y papel sanitizante con solución (jabón y cloro) para limpieza del equipo en clase.
11. Entrar a la clase sin pertenencias, únicamente con su toalla, botella de agua.
12. La entrada al entrenamiento es respetando el horario establecido.

Intramuros.

1. La realización de Torneos Intramuros, se llevará a cabo una vez que el Comité de Sanidad de la Universidad lo autorice.
2. Los torneos se realizarán a puerta cerrada.
3. En caso de deportes en conjunto, los equipos no serán de más de 10 jugadores por equipo.
4. Cada equipo deberá llevar gel antibacterial para el uso en la banca.
5. Se contará con tapete sanitizante a la entrada de los espacios deportivos
6. Se marcará los espacios de sana distancia en la banca de los equipos.
7. Después de cada juego, se realizará limpieza de la cancha o área de juego.

8. Uso de cubrebocas o caretas
9. Uso obligatorio de toalla durante el cotejo.
10. Saludo de etiqueta en todo momento.
11. En el caso de torneos individuales como puede ser el torneo de ajedrez, es obligatorio el uso de cubrebocas y guantes de látex.
12. No se puede permanecer en las áreas una vez finalizado su partido.

Liga Preuniversitaria.

En caso de que haya condiciones adecuadas, la Liga Preuniversitaria retomaría acciones hasta primavera 2021.

Escuela de Baloncesto.

La realización de Escuela de Baloncesto, se llevará a cabo una vez que el Comité de Sanidad de la Universidad lo autorice.

Escuela de Fútbol.

La apertura de la Escuela de Fútbol, se llevará a cabo una vez que el comité de sanidad de la universidad lo autorice

Liga Femenil de Fútbol.

La realización de La liga de fútbol, se llevará a cabo una vez que el Comité de Sanidad de la Universidad lo autorice.

REFERENCIAS

Protocolo de Apertura de Gimnasios (WBC) Consejo Mundial de Boxeo

<https://wbcboxing.com/wp-content/uploads/Protocolo-gimnasios-Ilustrado-F.pdf>

Protocolos para Propietarios de Gimnasios (SEDESA)

<https://aps.cdmx.gob.mx/storage/app/media/MATERIALES%20COVID-19/PROTOCOLO-PROP-GYM.jpg>

Protocolo para la Apertura y Funcionamiento de Gimnasios ante la Pandemia de COVID-19 (Ministerio de Salud Pública y Bienestar de Paraguay)

<https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/bb3d2b-20200611ProtocoloGimnasios.pdf>

Artículo de Revista Forbes, mayo 15, 2020

<https://www.forbes.com.mx/negocios-asi-deberan-de-operar-los-gimnasios-cuando-se-levante-la-cuarentena-nueva-normalidad/>

Proceso de retorno de los clubes de la Liga MX

<https://lmxwebsite.s3.amazonaws.com/docs/publicaciones/ligamx/proceso-de-retorno-de-los-clubes-de-liga-mx-protocolo-sanitario.pdf>

Presentan un protocolo para la vuelta del taekwondo a nivel mundial

<http://www.nuevodiarioweb.com.ar/noticias/2020/05/14/247570-presentan-un-protocolo-para-la-vuelta-del-taekwondo-a-nivel-mundial>

CONTROL DE CAMBIOS

REVISIÓN	FECHA	MODIFICACIÓN
0	Agosto 2020	Edición Inicial