

LINEAMIENTOS Y  
RECOMENDACIONES PARA LA  
REAPERTURA DEL SECTOR  
DEPORTIVO EN QUINTANA  
ROO ANTE EL COVID-19

AGOSTO 2020

## ESTRUCTURA

El presente documento tiene como finalidad proporcionar a todos los actores del sector deportivo y a la población en general, recomendaciones y especificaciones que contribuyan a la protección de su salud y la mitigación del SARS-COV-2 (COVID-19).

Esta guía práctica es esencial para reanudar las actividades físicas y deportivas de manera gradual, ordenada y responsable.

En términos generales, la estructura de estas recomendaciones, se integra por los siguientes rubros:

- Recomendaciones a usuarios y deportistas.
- Lineamientos para colaboradores y entrenadores.
- Lineamientos y recomendaciones para organizadores de eventos deportivos y operadores de instalaciones deportivas del sector público y privado.

Dichas recomendaciones se realizan apegadas a la normatividad federal, especialmente a:

- Los Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral.
- Los lineamientos Técnicos de seguridad Sanitaria en Albercas y Gimnasios.

Así como las recomendaciones específicas para el sector deportivo presentadas por la Organización Mundial de la Salud y el Comité Olímpico Internacional al respecto de la práctica deportiva en la nueva normalidad.

Para facilitar el seguimiento de los lineamientos y recomendaciones por parte de deportistas y usuarios, se cuenta con las infografías correspondientes a las disciplinas deportivas que se desarrollan en el estado, disponibles para su descarga en la página <https://qroo.gob.mx/cojudeq>

## ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN .....	3
2. MARCO JURÍDICO .....	4
3. ESTRATEGIA DE RETORNO .....	5
4. LINEAMIENTOS GENERALES DE CONTROL .....	10
4.1 IMPLEMENTAR LAS MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN SANITARIA .....	10
4.2 SEGUIMIENTO DE LA SALUD .....	10
4.3 PROTECCIÓN DE LOS COLABORADORES Y EQUIPO DE TRABAJO ...	12
4.4 IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN SANITARIA PARA OPERACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS. ....	13
4.5 APLICACIÓN DE LA CONFIGURACIÓN SEGURA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO .....	15
4.6 LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS NACIONALES E INTERNACIONALES .....	16
4.6.1 RESPONSABILIDADES DEL COMITÉ ORGANIZADOR .....	17
4.6.2 RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES DE EVENTOS DEPORTIVOS .....	20
4.7 MEDIDAS DE PROTECCIÓN A POBLACION VULNERABLE EN CENTROS DE TRABAJO DEL SECTOR DEPORTIVO UBICADOS EN ALERTA ALTA Y MEDIA .....	21
5. PLAN DE RETORNO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS.....	22
5.1 PLAN .....	22
5.2 CAPACITACIÓN .....	23
5.3 MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO .....	23
5.6.1 QUE HACER ANTE UN CASO SOSPECHOSO .....	24
5.4 SUPERVISIÓN .....	25
ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA EL SEGUIMIENTO DE LA SALUD .....	26
ANEXO 2. CUESTIONARIO DE SUPERVISIÓN AL INTERIOR DE LOS CENTROS .....	27

## 1. PRESENTACIÓN

El Gobierno de Quintana Roo, pone a disposición de las empresas e instituciones relacionadas con la activación física y el deporte los Lineamientos expresados en el presente documento, con el fin de lograr una reapertura segura, gradual, ordenada y exitosa de las actividades físicas, deportivas, laborales y sociales que conforman la base de hábitos de vida saludable y a su vez contribuyen a mejorar la calidad de vida de todos los sectores de la población.

El presente protocolo se publica derivado de los Acuerdos publicados en el Diario Oficial de la Federación los días 14, 15 y 29 de mayo, en relación con la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, particularmente en lo establecido en los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas. Así mismo, se alinea a lo dispuesto por organismos nacionales e internacionales especializados en el sector deportivo. Ante la emergencia sanitaria, es responsabilidad de las empresas e instituciones deportivas, estar preparadas adecuadamente para hacer frente a las demandas y los retos que conlleva la etapa de la nueva normalidad. Debe centrarse un especial cuidado a la población que conforman los grupos de mayor riesgo. El éxito de la reapertura es responsabilidad de todos.

Es de suma importancia mantener actualizado el presente protocolo con base en las disposiciones oficiales, internacionales, nacionales y estatales, posteriores a la presente publicación.

## 2. MARCO JURÍDICO

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos;  
Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Quintana Roo;  
Ley General de Salud;  
Reglamento COFEPRIS;  
Decreto de Creación COJUDEQ.

Con el fin de preservar la salud pública y colectiva que nos otorga la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 4° párrafo cuarto; así como la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Quintana Roo, en relación a su artículo 13 párrafo quinto; artículo 17 bis de la Ley General de Salud, fracciones I, IV, V, y demás aplicables, en el que se le otorgan y regulan facultades a la COFEPRIS, mismo que su artículo tercero de su Reglamento entre otros, para la funcionalidad del presente instrumento; se establece, que a la Comisión para la Juventud y el Deporte de Quintana Roo

(COJUDEQ), el cual dentro de sus atribuciones que emanan del artículo 4 de su decreto de creación, funcionará como órgano garante de la regulación y vigilancia para el regreso seguro del sector deportivo, en sus modalidades, al aire libre, en espacios cerrados, así como de eventos y todo lo que conlleve a una regulación sanitaria acorde a los estándares de salud vigentes, teniendo en consideración que la violación al presente documento se regirá por las leyes aplicables en materia de salud y sus sanciones provendrán a través de la “Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios” (COFEPRIS) quien es el órgano garante de salud a nivel nacional y por el cual todo tipo de sanción emanada por irresponsabilidad o incumplimiento a las normas de salud y del presente instrumento, serán vertidas por este organismo desconcentrado de la Secretaría de Salud, siguiendo las políticas públicas y derivadas que actualmente acogen a nuestro estado, así como a nuestra nación.

### 3. ESTRATEGIA DE RETORNO

Los lineamientos presentados en este documento buscan orientar a los centros deportivos públicos y privados para la implementación de una nueva cultura en materia sanitaria y de protección de las personas involucradas, especialmente de aquellas que por sus propias condiciones presentan mayor riesgo de agravamiento de la enfermedad.

Teniendo como principal objetivo la protección de la salud de todos los agentes involucrados en el sector deportivo de la mano con la consolidación de la etapa de la nueva normalidad, se ha definido un proceso para la reapertura gradual de las actividades físicas y deportivas; dicha estrategia se basa en:

- Clasificación de las disciplinas con base en los espacios en donde se desarrollan.
- Semáforo Estatal de Riesgo Epidemiológico por Covid19. ■  
Aforo máximo permitido.

En función de los factores mencionados se determina la cantidad permitida de participantes por equipo o grupo, de manera que se cumpla con la normativa de Sana Distancia como se detalla en la página del Centro Nacional para el Control y la Prevención de Enfermedades (CENAPRECE-SSA) que fungió como referencia principal para la configuración de la siguiente tabla:

Disciplinas Deportivas	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde
---------------------------	------	---------	----------	-------



QUINTANA ROO  
GOBIERNO DEL ESTADO

Fútbol	Máximo 2 personas	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓
Fútbol americano	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓
Baloncesto	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓
Taekwondo*	Entrenamiento individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Natación	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	Máximo 12 personas	✓
Aguas Abiertas	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	Máximo 12 personas	✓
Voleibol	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓

Disciplinas Deportivas	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde
Béisbol	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Atletismo	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	Máximo 12 personas	✓
Halterofilia	Máximo 4 personas	✓	✓	✓
Karate*	Entrenamiento individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Balonmano	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓
Gimnasia artística	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓
Luchas*	Entrenamiento individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Judo*	Entrenamiento individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Hockey	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓
Rugby	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓



QUINTANA ROO  
GOBIERNO DEL ESTADO

Triatlón	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	Máximo 12 personas	✓
Ajedrez*	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓
Boxeo*	Entrenamiento individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Vela	Máximo 2 personas	Máximo 4 personas	✓	✓
Tenis	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓	✓
Tenis de mesa	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓	✓
Patinaje	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	Máximo 12 personas	✓
Nado Sincronizado	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Sóftbol	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓

Disciplinas Deportivas	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde
Esgrima	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓
Bádminton	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Tiro con arco	Máximo 4 personas	✓	✓	✓
Ciclismo	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓	✓
Surf	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓	✓
Remo	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓	✓
Clavados	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓	✓
Canotaje	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓	✓

Golf	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓	✓
Tiro deportivo	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓	✓
Voleibol de playa	Entrenamiento individual	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Boliche*	Entrenamiento individual	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Equitación	Máximo 4 personas	✓	✓	✓
Esquí acuático	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	✓	✓
Frontón	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓	✓
Waterpolo	Máximo 2 personas	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓
Skateboarding	Máximo 4 personas	Máximo 8 personas	✓	✓
Gimnasia rítmica	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓
Squash	Entrenamiento individual	Máximo 3 personas	Máximo 7 personas	✓

Disciplinas Deportivas	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde
Gimnasios (Áreas de musculación)*	x	Lugar cerrado: X	Lugar cerrado: 50%	✓
		Aire libre: 50%	Aire libre: 70%	
Entrenamiento Funcional (Crossfit)*	x	Lugar cerrado: X	Lugar cerrado: 50%	✓
		Aire libre: 50%	Aire libre: 70%	
Clubes Deportivos *	x	Lugar cerrado: X	Lugar cerrado: 50%	✓
		Aire libre: 50%	Aire libre: 70%	
Fútbol -7	x	x	✓	✓
Correr				



	Máximo 4 personas	✓	✓	✓
Aerobic	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Fitness	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Pilates	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Buceo	Máximo 3 personas	Máximo 6 personas	Máximo 12 personas	✓
Snorkel	Máximo 2 personas	Máximo 3 personas	✓	✓
Baile deportivo	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 9 personas	✓
Pesca	✓	✓	✓	✓
Yoga	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Tai Chi	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Kickboxing*	Individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Cicloturismo	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓
Billar*	Máximo 2 personas	Máximo 6 personas	✓	✓
Ciclismo de Ruta	Máximo 4 personas	Máximo 9 personas	✓	✓
Disciplinas Deportivas	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde
Bicicleta de montaña	Máximo 4 personas	Máximo 9 personas	✓	✓
Muay thai*	Individual	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓
Senderismo	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	Máximo 10 personas	✓

Padel	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓	✓
Kiteboarding	✓	✓	✓	✓
Windsurfing	✓	✓	✓	✓
Esquí náutico	Máximo 2 personas	Máximo 5 personas	✓	✓
Kayak (travesías)	Máximo 4 personas	Máximo 9 personas	✓	✓
Automovilismo	Aforo al 30%	Aforo al 40%	Aforo al 60%	✓
Karting	Aforo al 30%	Aforo al 40%	Aforo al 60%	✓
Moto Cross	Aforo al 30%	Aforo al 40%	Aforo al 60%	✓
Motociclismo	Aforo al 30%	Aforo al 40%	Aforo al 60%	✓

Para el correcto funcionamiento de la clasificación anterior se deben cumplir en todo momento las siguientes medidas:

1. Sólo se permite el uso de vestidores a partir del semáforo amarillo.
2. Los entrenamientos de las actividades mencionadas pueden realizarse de manera individual o en grupo de acuerdo con el límite mostrado en la tabla, siempre y cuando no estén marcadas con el símbolo "x".
3. Las actividades sólo se podrán llevar a cabo sin restricción en caso de estar marcadas con el símbolo "✓".
4. Las actividades marcadas por un "\*" se deben realizar portando cubrebocas
5. Todas las actividades recreativas o de esparcimiento, se deberán llevar a cabo de acuerdo con protocolos sanitarios y regulatorios instaurados por las autoridades competentes.

#### 4. LINEAMIENTOS GENERALES DE CONTROL

Como se ha observado a lo largo del desarrollo de la pandemia, la velocidad de propagación del virus está ligada al compromiso que la población muestra con respecto al seguimiento de los lineamientos marcados por las instituciones de salud; por tal razón, es responsabilidad de todos los involucrados en el sector deportivo cumplir los siguientes principios a fin de lograr un retorno exitoso y permanente a las actividades físicas y deportivas, priorizando en todo momento la salud de trabajadores, entrenadores, atletas y la población en general.

#### 4.1 IMPLEMENTAR LAS MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN SANITARIA

Estas medidas previenen la transmisión o contagio, reducen la sobredemanda de servicios de atención médica y el número de casos, su objetivo principal es incrementar la seguridad mediante la implementación de lineamientos de prevención, mecanismos de información y medidas de protección que deberán ser aplicados por los atletas y entrenadores en su regreso a los entrenamientos y práctica deportiva.

##### Acciones

1. El aforo máximo de los espacios debe calcularse de acuerdo con el semáforo epidemiológico estatal vigente y en función de la tabla de disciplinas deportivas; para garantizar la distancia segura entre personas.
2. Uso obligatorio de cubrebocas en todas las zonas de interacción social (entrada, salida, sanitarios y/o vestidores), únicamente se permite retirarlo durante el entrenamiento y el baño.
3. Es obligatorio respetar en todo momento, y en todas las áreas, la sana distancia establecida en 2 metros entre cada persona.
4. Toma de temperatura utilizando instrumentos a distancia, para evitar el contacto corporal.
5. Minimizar/anular el intercambio de equipo/implementos. Hacer hincapié con los deportistas/usuarios en la importancia de tener y usar equipo propio.
6. Limitar el uso de superficies que se tocan con frecuencia en las áreas de entrenamiento o juego a lo mínimo indispensable.
7. Uso obligatorio de recipientes personales para la hidratación. El uso y contacto con los bebederos queda prohibido.
8. Limpieza y desinfección de los artículos que por sus características se comparten.
9. Uso personal de toallas o cualquier otra prenda que se emplee para limpiarse las manos o cara
10. Colocar en todas las áreas y de forma visible para los deportistas, entrenadores, colaboradores y público en general, material gráfico de las medidas básicas de prevención sanitaria: técnica y momento de lavado y desinfección de manos de por lo menos cada 30 minutos y/o cuando sea necesario, estornudo de etiqueta y desinfección de utensilios personales; así como evitar el contacto físico innecesario (el saludo/festejos).
11. Instrumentar puntos de acceso a los recintos deportivos con tapetes desinfectantes para calzado o alguna alternativa similar y dispensadores de

- gel antibacterial. Termómetro digital a distancia para monitorear la salud de usuarios y colaboradores
12. Colocar de estaciones de higiene con agua y jabón o gel desinfectante a base de alcohol al 70%. Los dispensadores de productos sanitarios están a la vista y de modo accesible.
  13. El mobiliario de áreas comunes, estancias de descanso, comedores, así como cualquier otra área para los atletas, entrenadores, colaboradores y público en general debe ser reorganizado para garantizar el distanciamiento social de 2 metros.
  14. En todo momento se dispone de agua, jabón, toallas de papel y papel higiénico en sanitarios.

Además de las medidas anteriores considerando el tipo de actividades que se van a realizar, se recomienda, contar con un oxímetro de pulso para medir el nivel de saturación de oxígeno del personal y usuarios, al ingresar. Este, debe desinfectarse adecuadamente después de cada uso. Si el nivel de oxigenación de la persona es inferior al 92%, se debe informar inmediatamente al responsable del establecimiento para trasladar a la persona a una unidad médica y que reciba atención.

#### 4.2 SEGUIMIENTO DE LA SALUD

El control de la salud es una medida que debe ser aplicada a todas las personas que acudan a los centros e instituciones deportivas (colaboradores, atletas, entrenadores, auxiliares, personal de apoyo, personal técnico y público en general).

##### Acciones

1. Presentar examen médico al inicio de la reincorporación a la práctica deportiva y antes de cualquier competencia.
2. Seguimiento de exposición de riesgo al contagio del COVID-19 (cercanía con contagiados o casos sospechosos).
3. Formulario de signos y síntomas del estado de la salud de los colaboradores, atletas, entrenadores, auxiliares, personal de apoyo, personal técnico y usuarios. (anexo 1).

Las acciones anteriores se suman a las medidas generales de protección y prevención sanitaria.

#### 4.3 PROTECCIÓN DE LOS COLABORADORES Y EQUIPO DE TRABAJO

1. Evitar el uso joyas, accesorios u objetos ornamentales de dimensiones mayores al lóbulo de la oreja, particularmente quienes se desempeñan en áreas de atención y servicio directo.
2. Para el registro de entrada y salida de los espacios e instalaciones deportivas el personal debe usar gel desinfectante antes y después de cada registro, en caso de requerir firma autógrafa se sugiere que cada empleado porte su bolígrafo.
3. En todo momento el personal debe evitar tocarse la cara, particularmente ojos, nariz, y boca.
4. El personal deberá lavarse las manos de manera frecuente empleando la técnica adecuada, particularmente después de toser, estornudar, tocarse la boca, nariz y ojos.
5. Al ingresar y salir de las áreas de trabajo, el personal deberá lavarse y desinfectarse de manera correcta las manos.
6. Deberá limitarse el contacto físico y delimitarse las áreas de convivencia garantizando 2m de distancia entre personas.
7. Los colaboradores realizan con frecuencia el limpiado y desinfección de sus áreas de trabajo y artículos personales necesarios para el desarrollo de sus actividades.
8. Los colaboradores portarán equipo de protección personal (cubrebocas y careta/lentes de protección) desde el ingreso a las instalaciones y hasta su salida.
9. El cubrebocas quirúrgico debe ser remplazado diariamente (no más de 8 horas) y desechado de manera adecuada, según los lineamientos del sector salud. Los colaboradores que porten cubrebocas reutilizables deben garantizar su higiene diaria y este debe cumplir con las especificaciones técnicas de funcionamiento.
10. Las empresas o instituciones deportivas deberán desarrollar medidas que garanticen que en ningún caso se haga uso compartido de equipo, instrumento y material específico entre colaboradores.
11. Los desplazamientos del personal al interior de las instalaciones, se realizará de forma individual a fin de impedir la acumulación del personal en áreas comunes las cuales deberán establecer rutas para evitar el contacto.
12. En el caso de que la instalación cuente con elevadores de servicio, estos tendrán un máximo de dos personas para su operación y serán de uso exclusivo de los usuarios.
13. Se sugiere que el personal que requiera utilizar el transporte público realice un cambio de ropa previo al ingreso al área de trabajo.
14. Garantizar el llenado diario del test de autodeclaración de síntomas de infecciones respiratorias agudas de la Secretaría de Salud para cada uno de los colaboradores.

15. A fin de evitar concentración de personal y contribuir con el distanciamiento de seguridad personal, se establecen horarios escalonados para el acceso del personal.

#### 4.4 IMPLEMENTACIÓN DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN SANITARIA PARA OPERACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS.

Para poder llevar a cabo la reapertura de instalaciones deportivas, entiéndase como gimnasios, clubes, albercas, escuelas deportivas, centros de formación deportiva, instalaciones públicas o privadas donde se realice cualquier actividad física y deportiva; deberá considerarse cubrir las recomendaciones generales, contar con la constancia por parte de las instancias correspondientes y poner en práctica las acciones descritas a continuación como parte de la preparación para la reapertura:

1. Contar con soluciones desinfectantes, cloro comercial (100 ml diluido en 900 ml de agua) o gel con base de alcohol al 60-70%, para destruir o inactivar el virus; toallas desinfectantes, agua, jabón y toallas de papel desechables para limpieza de todas las áreas y uso general.
2. Proporcionar equipo de protección personal (EPP) acorde con las actividades:
  - Todo el personal debe usar cubrebocas.
  - Protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes.
  - Guantes de uso doméstico para la limpieza.
  - Uniforme o ropa de trabajo para cambio diario.
3. Colocar la señalización adecuada y conveniente según el uso del espacio:
  - En el piso, con la separación que deben tener cada persona en: recepción, torniquetes, vestidores y áreas comunes; así como el tiempo máximo y uso correcto de máquinas y aparatos según corresponda.
  - En vestidores, indicando el aforo y tiempo máximos de uso y permanencia (la apertura de este espacio se dará de acuerdo con lo establecido por el semáforo estatal de riesgo epidemiológico por Covid-19 vigente).
  - Deberan difundir Infografías, carteles y materiales que promuevan el contacto mínimo con manijas y superficies, higiene de manos, etiqueta respiratoria y teléfonos de emergencia y/o para orientación médica sobre el COVID-19.
  - Deberan señalizarse las entradas y salidas, el flujo que se debe seguir dentro de las áreas.
4. Adecuar los sistemas de aire acondicionado para que provean aire a 24° C  $\pm$  2° C. Mismos que deben contar con filtros mecánicos. Las circulaciones

horizontales pueden ventilar a través de otros locales o exteriores, un cambio de volumen de aire por hora.

5. Reemplazo de filtros, desinfección y limpieza de todo el sistema de circulación de aire por lo menos cada 12 meses. La desinfección y limpieza de filtros, turbinas, serpentín y rejillas o salidas de aire debe realizarse 2 veces al mes.
6. Desinfección exhaustiva en todas las áreas cerradas por un agente sanitizador autorizado por COFEPRIS con un periodo de 2 veces por mes.
7. Instalación de barreras físicas en el área de recepción, cajas y entre cada, vestidor, regadera o aparato de ejercicio que no cumpla con la sana distancia.
8. Contar con botiquín de primeros auxilios.
9. Instalación de percheros/lockers para la colocación de toallas y pertenencias asegurando la distancia de 2 metros entre cada uno o su uso alternado.
10. Compartir continuamente sobre las medidas de prevención para el COVID19, y la información relevante para el adecuado funcionamiento de las instalaciones a través de medios electrónicos.
11. Capacitar al personal acerca de las acciones a seguir del apartado "Qué hacer ante un caso sospechoso" descrito en el plan de acción del presente documento.
12. Establecer horario de actividades escalonado y flexible, a modo de reducir el movimiento de trabajadores y usuarios para limitar el contacto físico y disminuir el riesgo de contaminación, de acuerdo con los máximos de aforo permitidos en función de las actividades ofertadas. (Tabla de deportes o actividades)
13. Generar un registro del personal y usuarios, solicitar proporcionen nombre, números telefónicos, domicilio y correo electrónico, con datos para localizarlos en caso de estudio de contactos; todo bajo estándares de confidencialidad.
14. Reducir el personal al mínimo indispensable.
15. Calcular e informar el aforo máximo de las áreas, para garantizar la sana distancia (2 metros). Además de establecer como límite de permanencia al interior de espacios deportivos cerrados un máximo de 90 minutos.
16. Optar por colocar puertas abiertas para limitar el contacto de manos con manijas y favorecer la ventilación, tanto como sea posible.
17. Establecer horarios de limpieza al inicio, durante y al final de cada bloque o grupo de entrenamiento y con mayor frecuencia en superficies y objetos de uso continuo o en contacto constante con los usuarios.
18. Vigilar e incentivar a los usuarios en la realización de la limpieza de los aparatos y accesorios después de cada uso.

19. Suspender temporalmente el uso de bebederos.
20. Solicitar a cada usuario la portación de botella o contenedor para hidratarse
21. Fomentar el pago electrónico.
22. Para albercas:
  - Mantener la concentración residual de cloro libre según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS): de  $\geq 0.5$  mg/l en el agua durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un  $\text{pH} < 8$ .
  - Separar los carriles de nado de forma que se respete la sana distancia.
  - Favorecer la ventilación natural en las albercas techadas
  - Asignar al menos un instructor y un guardavidas por área de albercas.
23. Para Vestidores (su apertura depende del semáforo epidemiológico):
  - Reducir el aforo para permitir una distancia de 2 metros entre cada usuario.
  - Promover que los usuarios se bañen en casa.
  - Recomendar el uso de bolsas plásticas para que los usuarios guarden la ropa en los casilleros.

#### 4.5 APLICACIÓN DE LA CONFIGURACIÓN SEGURA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

##### Acciones

1. Informar a deportistas, padres o tutores y usuarios sobre las acciones a realizar para proteger la salud de los involucrados.
2. Recordar a los deportistas o usuarios la importancia de quedarse en casa en caso de sentirse enfermo o haber convivido con alguien que presentó síntomas.
3. Realizar la limpieza y desinfección de superficies e implementos antes, durante y después de la sesión
4. Control de accesos, aplicación de gel antibacterial con concentración al 70% de alcohol antes, durante y después del entrenamiento o competición.
5. Verificar la desinfección de calzado al ingresar al área.
6. Informar, señalar y verificar el uso de la ruta de circulación para el ingreso al área, así como salida y los tiempos y orden en que se realizarán.
7. Realización del cuestionario para el control de la salud de los atletas y entrenadores.
8. Los atletas deberán presentarse al área debidamente equipados, y cualquier material auxiliar deberán portarlo ellos mismos.
9. Portar toalla de uso personal limpia



10. Señalizar o delimitar las áreas de trabajo a fin de mantener una distancia de 2m entre cada atleta durante la práctica deportiva.
11. El entrenador deberá informar y verificar el correcto uso de área para colocar y retirar vestimenta y equipo para entrenamiento.
12. Se recomienda que las fases de calentamiento y vuelta a la calma se realicen en un área abierta, de manera individual y respetando la sana distancia.
13. Durante las sesiones de entrenamiento se debe evitar en la medida de lo posible y de acuerdo con el semáforo establecido el intercambio de implementos.
14. Se priorizará el trabajo de habilidades motoras y técnicas fundamentales de la disciplina de manera individual.
15. Los entrenadores deben portar equipo de protección personal durante toda su labor, además de promover el uso de cubrebocas como se indica en las medidas de protección y prevención sanitaria.
16. Supervisión de entrenador, con orientaciones de voz y a distancia.
17. No se permite la permanencia de familiares y/o visitantes en las áreas de entrenamiento durante el desarrollo de las disciplinas.
18. No podrán asistir personas con síntomas o personas vulnerables

#### 4.6 LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS NACIONALES E INTERNACIONALES

Al ser los eventos deportivos espacios con alta afluencia o concentración de personas se deben considerar las medidas preventivas para evitar la propagación del virus y con ello reducir el número de casos de COVID 19.

El comité organizador del evento es el responsable de la administración y organización de cada espacio y deberán garantizar la implementación de las acciones recomendadas con el objetivo de contribuir con la prevención y detección oportuna de casos.

Para la valoración de riesgos específicos en eventos deportivos los factores claves a tomarse en cuenta se encuentran en el instrumento de evaluación riesgos de eventos deportivos masivos "Orientación para el uso de las reuniones deportivas masivas de la OMS: herramientas de evaluación de riesgos adicionales en el contexto de COVID-19", disponible en:

<https://www.who.int/publications/m/item/guidance-for-the-use-of-the-whomass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-ofcovid-19>

En este formulario se incluyen los factores de la lista general de evaluación y mitigación de riesgos de acuerdo con la OMS para reuniones masivas, así como factores adicionales relacionados con eventos deportivos, de esta manera permite a los organizadores conocer un puntaje de riesgo general, tomar las medidas preventivas adicionales o en un caso extraordinario la limitación de participantes o suspensión del evento. Dicha evaluación deberá ser presentada ante las autoridades correspondientes para su revisión y análisis.

#### 4.6.1 RESPONSABILIDADES DEL COMITÉ ORGANIZADOR

##### Acciones Previas al Evento

Es responsabilidad del Comité Organizador llevar a cabo las acciones que tienen como objetivo contribuir a que los atletas entrenen y participen en los eventos de manera más segura, así como garantizar la seguridad del espectador en eventos donde se permita el acceso a la población.

1. Presentar el proyecto con logística y programa del evento a la COJUDEQ para que sea analizada su viabilidad.
2. Verificar que todos los atletas, entrenadores y cuerpo técnico que participará en el evento cuente con un seguro de gastos médicos mayores; en caso de que los involucrados antes mencionados no posean uno, es responsabilidad de los organizadores proporcionar éste.
3. Garantizar el stock y equipo médico para la aplicación de las pruebas a la llegada de los participantes.
4. Determinar e informar el tiempo de antelación con el cual se debe arribar a la sede de modo que se cuente con el periodo suficiente para aplicar las pruebas a los atletas, entrenadores y cuerpo técnico que participará en el evento.
5. Presentar la logística y programa del evento; en el cual se consideren los lineamientos y recomendaciones del presente documento adicional a los protocolos indicados por la autoridad sanitaria estatal; ante las instancias correspondientes de acuerdo con el tipo de evento a desarrollar.
6. Garantizar las condiciones de las instalaciones que permitan el lavado de manos, la desinfección con aplicación de alcohol en gel al 70% de concentración y facilidades de higiene en general en las múltiples ubicaciones de los recintos del evento y alojamiento.
7. Contar con la señalización adecuada acerca de las medidas de higiene necesarias para evitar la propagación del virus.

8. Proporcionar servicios médicos y de primeros auxilios, incluyendo proveedores médicos quienes pueden determinar y referir casos de supuestos enfermos de COVID-19 para pruebas respectivas.
9. Contar con personal médico del equipo o personal del Comité Organizador en las instalaciones verifiquen cada día la temperatura de los competidores, y cualquier resultado arriba de 37.5°C debería ser reportado al jefe médico encargado.
10. Seguir los consejos del manejo de viajeros enfermos determinado por la OMS, disponible en <https://www.who.int/publications/i/item/10665331512> y apoyarse en las regulaciones de salud estatal.
11. Garantizar la capacidad de los espacios para aislar casos sospechosos.
12. Determinar los criterios para solicitar a individuos con síntomas que se retiren las instalaciones o que se dirijan a un área designada.
13. Exigir el uso de cubrebocas o mascarillas en todos los espacios comunes, excepto durante el desarrollo de la competición, siempre que se trate de un deportista en activo.
14. Garantizar la disponibilidad de guantes de hule para todo el personal del equipo y voluntarios que manejan lavandería, toallas, o que tengan contacto con superficies de alto riesgo.
15. Recomendar que las toallas se empleen solo una vez o que cada atleta porte la propia.
16. Proporcionar a cada participante un cilindro para agua y de uso personal.
17. Colocar recipientes para desecho adecuado de cubrebocas, guantes y pañuelos desechables usados en todos los vehículos de las instalaciones.
18. Proporcionar a cada equipo de deportistas un termómetro digital y de lectura a distancia; además es recomendable un oxímetro de pulso.
19. Determinar e informar el espacio donde se aislará a un individuo sospechoso con COVID-19.
20. Determinar e informar el área para el aislamiento de un caso confirmado de COVID-19.
21. Notificar a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica y Sanitaria (UIES) un caso o una situación de COVID-19.
22. Definir el espacio suficiente en caso de requerir aislar a un gran número de personas (deportistas, cuerpo técnico, cuerpo médico o personal del evento), que estuvo expuesto a la enfermedad.
23. Predeterminar e informar a todos los participantes del evento de los contactos de emergencia con las autoridades locales de salud.
24. Proveer de mascarillas médicas para uso inmediato del personal médico, de los organizadores y los enfermos.

25. Proporcionar toallas desinfectantes e instruir a personal de limpieza a desinfectar manijas, manijas de inodoros, llaves de duchas, etc. en todas las áreas varias veces en el día. (al menos cada hora)
26. Solicitar información de chequeos de salud previo al viaje y/o al evento de tal manera que se obtenga información para una posible exclusión de los sujetos que posean riesgos adicionales potenciales (comorbilidades, medicinas, alergias).
27. Costear y entregar a cada atleta y personal técnico que los acompañe un kit de prevención que debería contener:
  - Paquetes de pañuelos desechables y bolsitas de plástico para desecharlos.
  - Una tarjeta de prevención laminada con datos claves de reporte.
  - Una mascarilla médica para usar si está enfermo (ante cualquier síntoma, incluyendo fiebre, tos, falta de aliento)
  - Paquete individual de toallas húmedas con base de alcohol
  - Paquete personal de vasos plásticos desechables
  - Gel de manos con concentración de alcohol al 70%
  - Cilindro para uso personal, de preferencia personalizado o facilidad para marcarlo.

#### Acciones Durante el Desarrollo del Evento

1. Suspender las ceremonias de inauguración, clausura y premiación hasta que el semáforo estatal de riesgo epidemiológico por Covid-19 lo permita (cuando esté en color verde).
2. Verificación diaria de salud de atletas.
3. Señalética que garantice la separación física de competidores, oficiales, público y colaboradores de por lo menos 2 metros
4. Limpieza y desinfección después de combates/competencias y durante las pausas de recuperación. (áreas de juego/combate y zonas de calentamiento)
5. Verificar que cada deportista cuente con equipamiento propio
6. Confirmar que los atletas porten el depósito personal para su bebida rehidratante
7. Colocar depósitos señalizados para el desecho de equipo de protección personal de un solo uso y todos los materiales de higiene (pañuelos desechables, toallas higiénicas, cubrebocas)
8. Asignación y numeración de asientos en escenarios con suficiente espacio de distanciamiento físico entre espectadores de por lo menos 2 metros y de fácil localización, siempre que se autorice el ingreso de público por la autoridad sanitaria local

9. Montaje de filtros en todos los puntos de ingreso (monitoreo de temperatura, tapete desinfectante, dispensador de gel).
10. Verificar la existencia, funcionamiento y equipamiento del cuarto/espacio de aislamiento para recibir a cualquier persona con síntomas de COVID-19 que se encuentre en el recinto mientras se espera transporte para llevar el paciente a una unidad médica.
11. Contar con el puesto médico y personal asignado para asesorar casos y cualquier otra enfermedad.
12. Informar a los espectadores en particular a los grupos vulnerables, del riesgo de asistir e invitarlos a disfrutar del evento en un entorno seguro.
13. Colocar carteles para informar a los espectadores y al personal de apoyo de las distintas medidas para evitar ser contagiados con COVID-19 y/o transmitir el virus a otros.

#### 4.6.2 RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES DE EVENTOS DEPORTIVOS

Los participantes en los eventos deportivos deberán de seguir las siguientes recomendaciones para garantizar la salud de todos los involucrados en el evento.

##### Acciones Previas al Evento

1. Cualquier individuo que participa en el evento (atleta, voluntario, oficial, distribuidor de alimentos, etc.) debería verificar proactivamente y con regularidad su estado de salud (incluyendo su temperatura, porcentaje de saturación de oxígeno y monitorear cualquier otro síntoma).
2. Cualquier individuo que deba participar en el evento y que se sienta enfermo, no debe asistir a las instalaciones del evento y debe ser aconsejado por el personal de salud del evento vía telefónica.
3. Los equipos y voluntarios deberán capacitarse acerca de los protocolos en caso de un paciente sospechoso y otros confirmados, incluyendo prevención de infección, medidas de control y en dónde encontrar más información.

##### Acciones Durante el Evento

1. Los participantes deberían conocer y cooperar con el personal del equipo médico o el personal organizador del evento para la monitorización diaria de su temperatura. Si la temperatura de alguno sobrepasa los 37.5°C, debe ser reportado al jefe o director médico del evento quien a su vez seguirá las

instrucciones indicadas para el manejo de viajeros enfermos previamente mencionado

2. Deben conocer y respetar las medidas generales de prevención y protección sanitaria (lavado frecuente de manos y/o uso de alcohol en gel con concentración al 70%, estornudo de etiqueta, presentarse en los filtros de acceso, mantener la distancia mínima de 2m con relación a los demás participantes y uso de cubrebocas en todas las áreas comunes excepto el campo de juego si se es un jugador/deportista en activo)
3. Evitar contacto con personas enfermas, en especial con los enfermos de infecciones respiratorias agudas o cualquier persona con sospecha de infección por COVID - 19
4. Evitar compartir ropa, jabón de tocador, u otros objetos personales.
5. Los atletas, oficiales y personal deberán portar sus cilindros de agua correctamente etiquetados para prevenir que se transmitan los virus y bacterias.
6. Realizar el aseo personal de sus cilindros con agua y jabón después de cada práctica o juego.
7. Los deportistas deberán evitar reuniones de festejo que promuevan el acercamiento o contacto durante las prácticas o le competición o cualquier momento del desarrollo del evento.
8. Evitar saludar con la mano o abrazarse.
9. Evitar salas de vapor y/o saunas.

#### 4.7 MEDIDAS DE PROTECCIÓN A POBLACIÓN VULNERABLE EN CENTROS DE TRABAJO DEL SECTOR DEPORTIVO UBICADOS EN ALERTA ALTA Y MEDIA (COLOR ROJO, NARANJA Y AMARILLO DEL SEMÁFORO ESTATAL VIGENTE)

1. Identificar población vulnerable por sexo, edad, peso, talla, padecimientos y/o condiciones de salud: embarazo, hipertensión, diabetes, tabaquismo, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad cardiovascular o enfermedad crónica inmunosupresora, se recomienda elaboración de formulario de manera que se facilite el llenado, identificación y control de esta población.
2. Queda prohibido que la población vulnerable regrese al centro de trabajo durante alerta máxima. (Incluye rojo, naranja y amarillo).
3. Durante la fase de alerta alta y media (Incluye rojo, naranja y amarillo) de acuerdo con el Semáforo Estatal de Riesgo Epidemiológico, las personas dentro de estos grupos vulnerables podrán regresar bajo lineamientos especiales. Si su presencia física es necesaria se les deberá proveer EPP desechables, gel, que acaten la sana distancia, tener un horario de

ingresoegreso diferente, establecer zonas diferenciadas (para comer sus alimentos y vestidor).

4. Realizar recomendaciones de activación física en casa y cambios de hábitos de vida como una forma de contribuir a la recuperación de la salud física.

## 5. PLAN DE RETORNO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

A continuación, se presentan una serie de medidas y acciones a implementar en los centros deportivos públicos y privados para generar un retorno exitoso a las actividades, reduciendo el riesgo de contagio y encaminando al sector deportivo en la nueva normalidad. Estas acciones deberán constituirse como hábitos de higiene y recomendaciones de operación.

### 5.1 PLAN

Se consideran todas las acciones necesarias para lograr la correcta implementación de las medidas de protección y prevención durante la operación de los centros e instituciones deportivas desde las dedicadas a la alta competencia hasta aquellas en las que se desarrolla deporte social y actividad física para la salud.

- a) Contar con los elementos para garantizar recursos humanos, económicos y materiales necesarios para desarrollar todas las medidas de protección y prevención previstas en este documento, así como aquellas recomendadas por las autoridades sanitarias locales, estatales, federales y mundiales.
- b) Conformar un comité de gestión, asignar responsabilidades y funciones específicas para los miembros, o en su defecto asignar a un responsable encargado de dar seguimiento a la implementación y supervisión de las medidas de protección y prevención, en el marco de la Nueva Normalidad.
- c) Consultar el semáforo (Rojo, Naranja, Amarillo o Verde) para el municipio en la cual se encuentre el espacio deportivo, a partir del cual se considera el aforo y las actividades en equipo o grupo que están permitidas de acuerdo con las tablas al inicio del presente documento
- d) Designar un espacio específico en el cual la persona que presente síntomas, y no pueda abandonar las instalaciones inmediatamente, permanecerá aislada.
- e) Capacitar al personal sobre las de medidas de protección y prevención de acuerdo con las características de los espacios, el tipo de disciplina o actividad y las funciones que desempeña. Así como los buenos hábitos personales para reducir el riesgo de contagio.

- f) Seguimiento a los casos ante la sospecha o confirmación de enfermedad por COVID-19; desde su confirmación hasta el restablecimiento con alta médica.
- g) Mantenerse informado respecto a las indicaciones de la autoridad federal y estatal para, en su caso, comunicar al personal las nuevas disposiciones que deban implementarse.

## 5.2 CAPACITACIÓN

- a) Sensibilizar, a los colaboradores, deportistas y usuarios en general sobre las medidas que se implementarán en función de las características de los espacios, como parte de la estrategia para un retorno seguro y exitoso
- b) Preparar a los colaboradores de acuerdo con las funciones y responsabilidades a desarrollar en torno a la nueva normalidad.
- c) Establecer como mínimo la acreditación de los cursos:

\* Todo sobre la prevención del COVID - 19

\* Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante el COVID-19

Para todos los colaboradores y entrenadores que desempeñen funciones en los espacios deportivos públicos y privados.

## 5.3 MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO

Estas acciones se implementan con el objetivo de disminuir el riesgo de contagio al interior de las instalaciones o centros deportivos durante el desarrollo de las diferentes actividades. Aunado a lo anterior mencionan las medidas a desarrollar cuando se registren casos sospechosos o confirmados en los espacios deportivos y son medidas encaminadas a contener y evitar la propagación del contagio por COVID-19.

- a) Exigir el uso de cubrebocas para el ingreso, salida y en las áreas comunes de cualquier espacio deportivo para los usuarios y deportistas. Para colaboradores y entrenadores el uso es obligatorio durante toda la jornada laboral.
- b) Delimitar y señalar los espacios y áreas comunes para garantizar la sana distancia (2m).
- c) Instrumentación de filtros de acceso tapete sanitizante, termómetro digital, y dispensador de alcohol en gel con concentración al 70%.
- d) Contar con mascarillas desechables para proporcionar en caso de ser necesario ante una sospecha de riesgo de contagio.
- e) Presentar examen médico general al retorno a las actividades



- f) Monitoreo del estado de salud de los deportistas y usuarios a través del llenado del cuestionario (anexo 1).

### 5.3.1 QUÉ HACER ANTE UN CASO SOSPECHOSO

- a) Si durante el desarrollo de la actividad un deportista o usuario presenta síntomas relacionados con infecciones respiratorias asociadas al coronavirus (fiebre, tos seca, cansancio, dolor de garganta o cabeza, malestar general, entre otros que se detallan en el anexo 1), se detiene la actividad y se le referirá a la autoridad sanitaria correspondiente, en caso de ser menor de edad se le notificará la situación al padre o tutor. De no contar con cubrebocas se le proveerá de mascarilla quirúrgica, para su uso en el traslado a su domicilio.
- b) En caso de que el deportista o usuario no pueda abandonar las instalaciones inmediatamente, se le aislará en el espacio determinado para ello. En caso de ser menor de edad se le notificará la situación al padre o tutor. De no contar con cubrebocas se le proporcionará una mascarilla quirúrgica, la cual deberá utilizar en el tiempo que permanezca aislado al interior del establecimiento.
- c) El espacio designado para casos sospechosos de COVID – 19 deberá ser sanitizado en cada ocasión se sea ocupado para el aislamiento de cualquier persona. Asimismo, deberá contar con termómetro y oxímetro para el monitoreo de la salud de los casos sospechosos.
- d) En caso de ser necesario, particularmente cuando la persona presente dificultad para respirar o presión en el pecho, se le debe remitir al centro médico más cercano y contactar a la Unidad de Inteligencia Epidemiológica.
- e) Identificar a los deportistas y usuarios que hayan estado en contacto con una persona infectada o con sospecha de infección a través del cuestionario de seguimiento a la salud (anexo 1) y como medida preventiva para salvaguardar su salud, enviarlos a casa durante el tiempo establecido por la autoridad sanitaria.
- f) Mantener seguimiento a distancia, de los casos confirmados para conocer su estado de salud y establecer las medidas del probable retorno.
- g) Se recomienda que ante los casos confirmados en particular de deportistas de alto rendimiento se realice una valoración de funciones cardíacas y respiratorias previo al retorno del entrenamiento.

### 5.4 SUPERVISIÓN

- a) El comité de gestión o la persona designada para esta función será el responsable de constatar la adecuada implementación de las medidas de

protección y prevención, así como las acciones correspondientes según el tipo de instalación y las actividades que en ella se desarrollan.

- b) Realiza el llenado del formulario "Cumplimiento de lineamientos para un retorno seguro a las actividades físicas y deportivas" (anexo 2).
- c) Sí al concluir el formulario existen 1 o más incumplimientos, se debe dar aviso al responsable de la administración del inmueble y levantar un informe acerca de las áreas o medidas donde se reportó el incumplimiento.
- d) En caso de que existan omisiones o faltas de manera recurrente durante la supervisión; es responsabilidad del comité informar a las autoridades correspondientes para que se realice la verificación correspondiente por parte de un tercero ajeno a la institución o empresa.
- e) Verificar la provisión y el adecuado funcionamiento de los dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel higiénico y secadora de manos.
- f) Verificar el funcionamiento de sanitarios, lavabos y su disponibilidad de agua
- g) Verifica que se realicen las rondas de higiene y desinfección de las áreas.
- h) En caso de ser necesario realizar un reporte mayor para reparación o revisión de los módulos de higiene o sanitarios
- i) Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades competentes para las posibles modificaciones de las acciones a seguir de acuerdo con las características del centro o instalación.

#### ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA EL SEGUIMIENTO DE LA SALUD

Formulario de Datos para el Seguimiento de la Salud		
Nombre:		
Tel:		
Email		
Dirección:	Temperatura:	Fecha:
Síntomas		
Tos	Sí	No
Dificultad respiratoria	Sí	No
Cansancio	Sí	No
Somnolencia	Sí	No

Molestias digestivas	Sí	No
Inapetencia	Sí	No
Alteraciones del gusto	Sí	No
Dificultades del olfato	Sí	No
Problemas dermatológicos	Sí	No
Terminó el último entrenamiento muy fatigado	Sí	No
Contacto con otras personas		
Con sospecha de COVID - 19	Sí	No
Con diagnóstico de COVID - 19	Sí	No

No podrá integrarse a las actividades deportivas y/o entrenamiento si cumple alguno de los siguientes puntos:

- Temperatura corporal mayor o igual a 37.5 °C
- Haber contestado SI a uno o más síntomas

\_\_\_\_\_  
Firma del Entrenador/

Colaborador

\_\_\_\_\_  
Firma del Atleta/  
Usuario/Tutor

## ANEXO 2. CUESTIONARIO DE SUPERVISIÓN AL INTERIOR DE LOS CENTROS

Supervisión de Lineamientos para la reactivación del Sector Deportivo Lea cuidadosamente los siguientes enunciados y determine el cumplimiento en cada uno de ellos. Si al realizar la inspección respondiste NO en una o más ocasiones deberás realizar el reporte correspondiente para que el incumplimiento quede resuelto dentro de las siguientes 24 horas posteriores a la inspección.



QUINTANA ROO  
GOBIERNO DEL ESTADO

Medidas	Cumplimiento		Comentario
	Sí	No	
1.Los accesos cuentan con un filtro de salud que incluye termómetro, tapete sanitizante y dispensador de gel antibacterial	Sí	No	
2. Cuenta con infografías a la vista que promuevan las medidas de prevención para el COVID-19	Sí	No	
3. Se cuenta con señalización adecuada y conveniente para las entradas y salidas, así como el flujo que se debe seguir dentro de las áreas	Sí	No	
4.Todos los colaboradores y entrenadores portan cubrebocas y protección ocular.	Sí	No	
5. Los atletas y usuarios portaran cubre bocas a la entrada y salida de la instalación.	Sí	No	
6. Al comenzar la jornada laboral las áreas se encuentran limpias y desinfectadas	Sí	No	
7.Durante las sesiones de entrenamiento los entrenadores/instructores desarrollan su clase respetando el formato de "sesión segura"	Sí	No	
8.Cuenta con toallas desinfectantes o un producto similar para incentivar a los usuarios la limpieza de los aparatos y accesorios después de cada uso.	Sí	No	
9.Todas las actividades respetan el aforo máximo señalado de acuerdo con el semáforo epidemiológico vigente	Sí	No	
10.Todas las áreas se encuentran debidamente señalizadas y acondicionadas a fin de mantener la distancia entre personas de 2m como mínimo.	Sí	No	
11.Los colaboradores, atletas, entrenadores, auxiliares, personal de apoyo, personal técnico y usuarios realizan el llenado del formulario de signos y síntomas del estado de la salud antes de iniciar actividades.	Sí	No	
13.Cuenta con un registro del personal y usuarios, con datos para localizarlos en caso de estudio de contactos.	Sí	No	
4. 14.Se dispone de consumibles suficientes para la realización de limpieza e higiene de manos en todas las áreas que lo requiere	Sí	No	

15. Los sistemas de aire acondicionado cuentan con el mantenimiento indicado por los lineamientos para la reapertura del sector deportivo	Sí	No	
16. Cuenta con bitácora de desinfección en todas las áreas cerradas por un agente desinfectante autorizado por COFEPRIS con un periodo de 2 veces por mes.	Sí	No	
17. Cuenta con bitácora de desinfección y limpieza de filtros, turbinas, serpentín y rejillas o salidas de aire debe realizarse 2 veces al mes	Sí	No	
18. La disposición de percheros/lockers para la colocación de toallas y pertenencias asegura la distancia de 2 metros entre cada uno	Sí	No	
19. Los bebederos o dispensadores de agua se encuentran temporalmente cancelados.	Sí	No	
Para albercas:			
20. Se exhibe a la vista de los usuarios la bitácora de condiciones del agua, en donde la concentración residual de cloro libre según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS): es de $\geq 0.5$ mg/l en el agua durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un $\text{pH} < 8$ .	Sí	No	
21. Se respeta la cantidad de usuarios por clase de acuerdo con el semáforo estatal.	Sí	No	
22. Se favorece la ventilación natural en las albercas techadas	Sí	No	
23. Se cuenta al menos un instructor y un guardavidas por área de albercas	Sí	No	

Observaciones generales: