

**LINEAMIENTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN  
DE MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE  
COVID-19 EN EL RETORNO A LAS**

**ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS  
EN CHIHUAHUA**



## INTRODUCCIÓN

Debido a la pandemia ocasionada por el virus SARS COV-2 que provoca la enfermedad COVID-19, que ha estado activa desde diciembre 2019, se han visto afectadas una serie de actividades económicas, recreativas y sociales.

En México en febrero del 2020, se presentó el primer caso confirmado de COVID-19, desde antes de ese momento se prepararon las acciones a realizar para disminuir la propagación del virus en la población, dentro de las que se encontró la adaptación e incluso suspensión de algunas de las actividades cotidianas de la población, debido a que en algunas de ellas el riesgo de contagio era mayor, por la naturaleza de dichas actividades así características de los lugares donde se realizan.

El 23 de marzo de 2020, comenzaron las restricciones de la movilidad, con la Jornada de Sana Distancia teniendo terminó el 31 de mayo, y comenzando con la nueva normalidad, consiste en un retorno escalonado y organizado determinado por el semáforo epidemiológico.

Sin embargo, esta situación ha afectado no solo la economía del estado, sino también a la población, desde el nivel individual hasta el familiar y comunitario, además de que algunos sectores se han visto mayormente impactados de forma negativa, como es el caso de la actividad física y el deporte.

Es necesario estar preparados para el retorno seguro a estas actividades, por lo cual el presente documento contiene los lineamientos establecidos para llevar a cabo en las actividades físicas y deportivas realizadas en gimnasios, centros deportivos, academias y todos aquellos espacios destinados a este sector.

La aplicación de lo aquí mencionado será responsabilidad de las personas encargadas de dichos espacios para asegurarse que el apego a los lineamientos estén alineados a su centro de trabajo para minimizar y prevenir riesgos de contagio por SARS-CoV-2 (COVID-19) entre los trabajadores, proveedores y personas usuarias.

## OBJETIVO

Retornar de forma escalonada y organizada a la actividad física y deportiva a través de la implementación de las medidas preventivas adecuadas en gimnasios, centros deportivos, academias, entre otros.

## JUSTIFICACIÓN

Manteniendo el principio del cuidado de la salud y la vida, así como el sano retorno a las actividades económicas, recreativas y sociales, es necesario establecer los lineamientos específicos a cada uno de los sectores que integran a la sociedad, acerca de las medidas preventivas a seguir. Dada la importancia de mantener a nuestra población chihuahuense activa físicamente, que genera múltiples beneficios en salud, se han planteado las medidas de seguridad ante la contingencia sanitaria SARS-CoV-2 (COVID-19) para prevenir los contagios en la población usuaria y laboral de gimnasios, centros deportivos y lugares similares.

## GENERALIDADES

Para prevenir los contagios de la enfermedad COVID-19, es necesario llevar a cabo y reforzar en todo momento las medidas preventivas, que se identifican como una de las principales formas para disminuir la velocidad de transmisión o contagio. Son consideradas como medidas no médicas, en las cuales tiene injerencia directa la población, es decir, acciones encaminadas a lograr cambios de hábitos o comportamientos para evitar riesgos y proteger la salud y que se adaptan según el entorno y actividad que se realiza.

## MEDIDAS GENERALES

1. Realizar las medidas básicas de prevención:
  - Lavado de manos frecuentemente con agua y jabón.
  - Cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo, al toser o estornudar.
  - No tocarse nariz, boca y ojos con las manos sucias.
  - No saludar de beso, mano o abrazo, no escupir, uso de cubrebocas, resguardo protector en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios.
  - Mantener la higiene adecuada de los entornos, ventilar y permitir la entrada del sol.
2. Difusión y capacitación al personal acerca de las medidas preventivas, así como conocer los mecanismos de contagios, síntomas y control de la propagación permanente en el personal, tanto individual como colectivo.
3. Establecer horarios escalonados de entrada y salida en personal y usuarios.
4. Llevar un registro documental, como bitácora de limpieza y desinfección, y de síntomas en las personas que ingresan.
5. Promover el pago de servicios con tarjeta, en línea u otros medios electrónicos. En caso de que no sea esto posible, se debe realizar el lavado de manos posterior a la manipulación, o uso de gel antibacterial.
6. Queda estrictamente prohibida la presencia de acompañantes a cualquiera de las instalaciones y en cualquiera de las disciplinas deportivas; en el caso de los 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.

## RESTRICCIONES PARA ACUDIR A ENTRENAR O PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD DEPORTIVA

No deben acudir a entrenar o practicar actividad deportiva:

1. La edad permitida para la realización de la actividad deportiva será **NO** menor de 12 años. Las actividades con menores de 12 años no están permitidas hasta semáforo verde.
2. Para adultos mayores de 60 años se solicitará un certificado médico previo y deberán tener horarios exclusivos para este grupo de edad.
3. Cualquier usuario o deportista que se encuentre dentro de los grupos vulnerables deberán contar con la anuencia de su médico tratante y la prescripción individualizada de ejercicio otorgada por personal especializado.
4. Usuarios o deportistas que hubieran presentado enfermedad COVID-19 confirmada o sospechosa deben acudir a su servicio médico, y presentar una constancia de recuperación.
5. Usuarios o deportistas con antecedente de haber sido hospitalizadas por enfermedad COVID-19 (debido a las complicaciones y secuelas generadas por esta enfermedad, deberán contar con una constancia médica, autorizando la realización de actividades deportivas).
6. Usuarios o deportistas que cumplan con la definición operacional de caso sospechoso de enfermedad respiratoria viral.
7. Usuarios o deportistas que hayan tenido contacto con una persona diagnosticada con infección por coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) en los últimos 14 días.

## MEDIDAS PARA EL ESTABLECIMIENTO

1. Asegurar la ventilación adecuada del inmueble, en caso de contar con aire acondicionado, asegurar la limpieza o recambio de los filtros.

En el uso de equipos de aire acondicionado, se debe asegurar tener un suministro de aire y un punto de extracción por separado (es decir, no aire reciclado). Si esto no es posible, se debe usar equipo de desinfección de aire y combinarlo con ventilación regular purificadores de aire (por ejemplo, el uso de filtros HEPA).

En caso de no tener equipo de aire acondicionado deberá asegurarse la ventilación natural, abriendo ventanas y puertas durante el funcionamiento de la empresa.

2. Redistribuir los espacios a fin de asegurar el distanciamiento físico, colocar señalamiento:
  - a. En piso indicando el lugar que debe ocupar el cliente mientras espera su ingreso al inmueble, las marcas en piso deben asegurar la distancia entre personas de 2 metros.
  - b. En piso o paredes, indicando en un flujo unidireccional las rutas de personal y clientes (entrada-salida) hacia cada una de las áreas o servicios, evitando el cruce innecesario de personal y clientes en áreas no requeridas; de manera temporal, separar los accesos de entrada y salida por una barrera física o por distancia.
3. En lugares donde no es práctico distanciarse físicamente por 2 metros (por ejemplo, en recepción o entre equipos de ejercicio) debe haber una barrera física (como ventanas de plástico, acrílicos, cortinas plásticas). Estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.

4. Asegurar la limpieza y desinfección de todas las áreas, con mayor frecuencia en zonas de alto contacto (escritorio, recepción, teléfono, computadora, radios comunicadores, etc.). El gimnasio debe evitar mantener al mínimo objetos que sean de fácil manipulación por clientes (ejemplo: folletería, bolígrafos, figuras ornamentales, promocionales, etc.).
5. Los aparatos y unidades para ejercitarse están separados una distancia mínima de dos metros.
6. Las unidades de equipo para ejercicio cardiovascular están separadas por una distancia de dos metros como mínimo.
7. Limpiar y desinfectar los aparatos de ejercicio previo a que sean utilizados por cualquier asistente y al finalizar su uso.
8. La limpieza de baños debe realizarse cada hora.
9. Exhibir carteles en puntos estratégicos para clientes y empleados para reforzar los mensajes clave de distanciamiento físico, lavado de manos, protocolos de higiene y estornudo de etiqueta.
10. Suspender el uso de bebederos tipo fuente. Recomendar a cada usuario traer su propia botella, envase de agua o bebida hidratante, para su uso con los bebederos tipo rellena botellas.
11. Informar a los clientes, previo a la reapertura y antes de que ingresen a la instalación, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia. Las instrucciones y reglas deben ser claras y específicas para los clientes.

## Protocolo de limpieza:

- Se lleva una bitácora de limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies que estará a disposición continua de las autoridades sanitarias para su revisión.
- Se lleva a cabo un programa constante de desinfección diariamente después de cada uso, con una disolución de 15 ml de cloro por un litro de agua, la cual se cambiará cada 8 horas.
- Se supervisa que siempre haya suficiente jabón y papel en los despachadores de baños para uso de los clientes.
- Se cuenta con estaciones con papel y aspersores con desinfectante para que los usuarios puedan desinfectar personalmente el equipo o máquinas antes de utilizar.
- Se colocará gel antibacterial en sitios estratégicos, principalmente en cada una de las áreas donde estén los usuarios.

## CONTROL DE ACCESO

Su finalidad es garantizar que las personas que ingresen a los inmuebles no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas en los mismos.

### *Filtro de ingreso a las instalaciones*

Se debe contar con una persona encargada de realizar lo siguiente, al momento que los usuarios ingresan:

1. Debe cerciorarse que cuando las personas ingresen a las instalaciones porten cubrebocas.
2. Un cuestionario rápido sobre el estado de salud
3. Tomar la temperatura en la frente con un termómetro digital.
4. Ofrecer gel antibacterial para aplicación en manos. Así como recomendar que pasen a lavarse las manos.
5. De ser posible desinfectar los objetos que traen del exterior mochilas, llaves, celulares, entre otros.

**\*Cualquier persona que presente temperatura mayor de 37.5°C regresará a su casa y se le indicará registrarse en la aplicación de Salud Digital Chihuahua.**



## ACCIONES EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19 EN EL ENTORNO LABORAL

Para conocer que acciones se necesitan realizar en caso de que alguna persona cuente con síntomas, es necesario conocer lo siguiente:

### **Caso sospechoso de Enfermedad Respiratoria Viral**

Persona de cualquier edad que en los últimos 10 días haya presentado al menos uno de los siguientes signos y síntomas: tos, disnea, fiebre o cefalea.

Acompañados de al menos uno de los siguientes signos o síntomas:

- Mialgias (dolor muscular)
- Artralgias (dolor de articulaciones)
- Odinofagia (dolor de garganta)
- Escalofríos
- Dolor torácico (dolor en el pecho)
- Rinorrea (congestión nasal)
- Polipnea (incremento de la frecuencia respiratoria)
- Anosmia (pérdida del olfato)
- Disgeusia (pérdida del gusto)
- Conjuntivitis (infección en los ojos)

### **Caso confirmado por laboratorio:**

Persona que cumpla con la definición operacional de caso sospechoso y que cuente con diagnóstico confirmado por laboratorio a través de PCR-RT avalado por parte de la Red Nacional de Laboratorios de Salud Pública reconocidos por el InDRE\*\*

\*\*La lista de laboratorios con reconocimiento a la competencia técnica por el InDRE, ya se encuentra actualizada y ha sido difundida a través del CONAVE, disponible en el siguiente enlace:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/coronavirus-covid-19-240014?state=published>

### **Caso confirmado por prueba antigénica para SARS-CoV-2\***

Persona que cumple con definición operacional de caso sospechoso y cuenta con una prueba antigénica positiva para SARS-CoV-2 mediante un estuche comercial avalado por el InDRE\*

La toma de muestra para prueba antigénica debe realizarse únicamente durante los primeros 7 días a partir del inicio de los síntomas. Las pruebas antigénicas no están indicadas en personas asintomáticas.

\*El listado de estuches comerciales avalados por el InDRE para el diagnóstico mediante pruebas antigénicas rápidas se encuentra disponible en el siguiente enlace:

<https://www.gob.mx/salud/documentos/evaluaciones-provisionales-en-apoyo-a-la-emergencia-por-la-pandemia-de-la-enfermedad-covid-19?state=published>

### **Caso confirmado por asociación epidemiológica**

Persona que cumpla con definición operacional de caso sospechoso y que haya estado en contacto estrecho (convivencia a menos de 1 metro de distancia por 15 minutos o más continuos o acumulados\*) con un caso confirmado por laboratorio a PCR-RT o prueba antigénica rápida para SARS-CoV-2, desde 2 hasta 14 días antes del inicio de síntomas y que el caso confirmado al cual se encuentra asociado, se encuentre registrado en la plataforma del SISVER o en el Sistema de Notificación en Línea para la Vigilancia Epidemiológica (SINOLAVE).

### **Vigilancia epidemiológica de brotes por enfermedad respiratoria viral**

Se considerará como brote a la ocurrencia de dos o más casos asociados en tiempo, lugar y persona.

Estos casos deberán cumplir con la definición operacional de caso sospechoso de enfermedad respiratoria viral o caso de infección respiratoria

aguda grave o bien que se encuentre asociado epidemiológicamente con un caso confirmado o en algunos casos ya contar con resultado positivo a uno de los virus incluidos en el panel viral respiratorio.

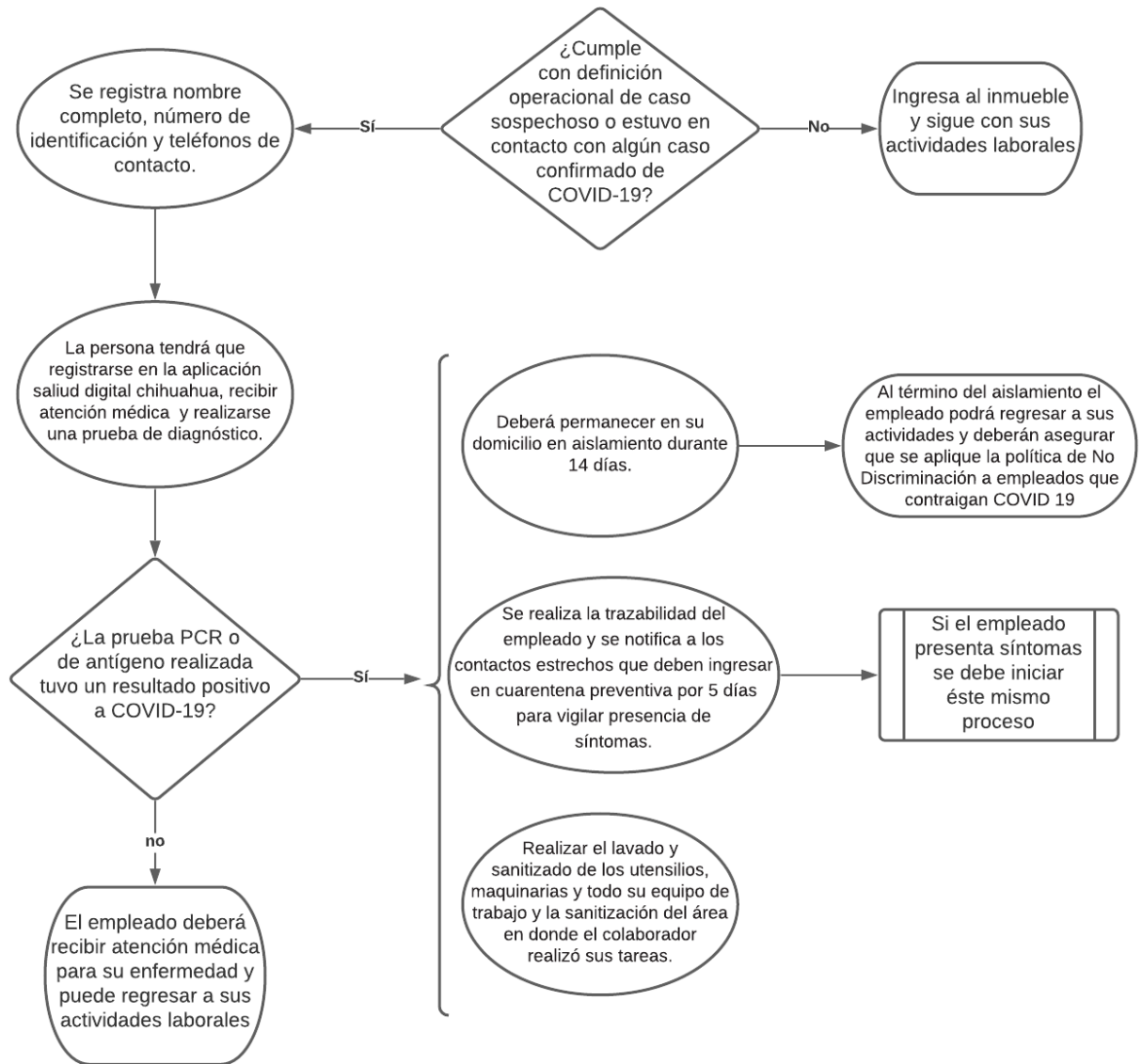
Los brotes pueden originarse cuando una persona, trabajador o paciente adquiere una enfermedad respiratoria viral ya sea en la comunidad o dentro del centro laboral y esta se transmite a otra (s) persona (s).

### **Notificación**

Los brotes comunitarios, deberán notificarse de manera inmediata a la jurisdicción sanitaria correspondiente.

## ACCIONES A REALIZAR EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19 DE UN EMPLEADO.

Diagrama de flujo ante caso sospechoso de COVID-19.



## MEDIDAS DEL PERSONAL LABORAL

1. Asegurar que los empleados solo deberán asistir al trabajo, si están completamente libres de síntomas. Para lo cual se les debe instruir de realizar diariamente una autoevaluación de los síntomas asociados a la enfermedad de COVID-19.
2. Escalonar los horarios de entrada, para evitar aglomeraciones al registrar entradas o salidas, mantener siempre la sana distancia.
3. Cancelar temporalmente el registro de llegada con huella digital, y hacerlo con algún otro medio.
4. Si usa uniforme deberán lavarse diariamente.
5. Todo el personal deberá haber sido capacitado por la Subdirección de Promoción de la Salud, participando en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención y uso correcto del equipo de protección personal, atención a brotes en el entorno laboral y monitor COVID-19.
6. Se debe dotar al personal de equipo de protección personal (EPP):
  - a. En el caso de la recepción: cubre bocas, gafas de protección ocular o careta. Las gafas o careta, se pueden omitir si se colocan barreras físicas.
  - b. Los entrenadores deberán portar cubrebocas y de ser posible careta durante toda su estancia en el establecimiento
  - c. El personal de limpieza debe de contar con guantes, cubrebocas quirúrgico y uniforme que se deberá lavar diario. Los guantes y cubrebocas deben ser cambiados por lo menos una vez al día, los protocolos de desecho de manera adecuada y obligatoria.
7. Es obligatorio para todos los trabajadores el uso de los elementos de seguridad que le sean entregados. Y haber recibido previa capacitación del uso y desinfección correcto.
8. No está permitido ningún contacto físico entre el instructor y los asistentes. Cualquier indicación debe darse con la distancia de seguridad de 2 metros.

## MEDIDAS DE LOS USUARIOS Y LA INTERACCIÓN

1. Las personas usuarias deben ser conscientes de su responsabilidad por sus acciones mientras usan las instalaciones. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, el usuario debe ser retirado de las instalaciones.
2. Se recomienda que los usuarios cuenten con equipo propio para las actividades que así lo permitan. Este deberá de mantenerse limpio y desinfectado.
3. Usar ropa y calzado adecuado y limpio.
4. Cada persona debe traer dos toallas de baño.
  - Una para uso personal y otra para colocarla en el equipo y evitar el contacto directo.
5. En todo momento deberá portar el cubrebocas quirúrgico correctamente, no podrá ser cubrebocas n95, con válvula o que se encuentre desgastado, roto o sucio.

## MEDIDAS PARA ALBERCA Y NATACIÓN

1. Serán permitidas a partir del semáforo verde.
2. Realizar la limpieza de filtros y desinfección de agua, así como la revisión periódica de los niveles de cloro en la alberca.
3. Establecer carriles de nado, con separación física de al menos 2 metros entre cada uno. El carril se deberá utilizar por sólo una persona a la vez.
4. Se debe requerir e instruir al usuario del uso de ducha y lavado general con agua y jabón, antes y después del uso de las piscinas.
5. Solicitar el uso obligatorio de calzado para natación en el entorno de la alberca. Este deberá ser de fácil limpieza.
6. Aplicar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase.

7. Recomendar a los usuarios mantener su sana distancia en toda el área externa de alberca, mediante el uso de marcas o señales cada 2 metros.

- a. Toda actividad deberá ser supervisada y sincronizada para garantizar se respete el distanciamiento: evitando la interacción entre usuarios dentro del agua a menos de 2 metros.
- b. Diferenciando y sincronizando la actividad con la capacidad de nado de los usuarios en una misma sesión.

## **VESTIDORES, REGADERAS, CAMAS DE BRONCEADO, Y SERVICIOS SIMILARES**

1. Podrán brindar estos servicios a partir del semáforo verde
2. Si el lugar cuenta con estos servicios debe contar con protocolo establecido de uso e higiene y comunicarlo al usuario.
3. Realizar limpieza profunda de superficies de alto contacto inmediatamente después de haber sido utilizados al final de turno.
4. Cada regadera y camas de bronceado, debe tener un distanciamiento de 3 metros.
5. Cada usuario debe llevar sus artículos personales. No deben ser compartidos (shampoo, toalla, chanclas, googles, etc.).
6. En áreas húmedas, se debe colocar sanitizante, y requerir de su uso antes y después del uso de regaderas o baños.
7. Asegurar mantener el espacio ventilado
8. Aquellos lugares que cuenten con áreas de sauna y vapores, quedan temporalmente suspendidos, hasta semáforo verde.

## **MEDIDAS PARA ÁREAS DE CAFETERÍA**

Seguir las medidas establecidas para restaurantes de preferencia promover comida para llevar.

## PROCESO DE REAPERTURA

Para la reapertura de los centros deportivos, de actividad física y ejercicio se deberá realizar el siguiente proceso:

1. Llenar el cuestionario en el siguiente link:  
<https://forms.gle/1uhpiL2P8mRQTnHv8>
2. El en mismo cuestionario viene la opción de cargar un video de 30 seg. (1080 HD a 30 fps), donde se muestre explícitamente el cumplimiento y apego de las medidas del protocolo en el inmueble.
3. Los empleados se deberán registrar en la aplicación Salud Digital Chihuahua y obtener su credencial de Monitor COVID-19 o recibir capacitación para formarse como monitor.
4. Una vez revisado y registrado se emitirá la Autorización para laborar
5. El centro deportivo deberá colocar en el inmueble en un lugar visible la autorización para laborar emitida.

El Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física podrá, en todo momento, efectuar observaciones respecto al apego de las medidas preventivas, mismas que deberán ser solventadas inmediatamente.

Los inmuebles que pretendan reanudar actividades, por así permitirlo la etapa correspondiente del semáforo, deberán realizar el trámite señalado en el párrafo anterior de manera previa al reinicio de actividades.

El incumplimiento de las disposiciones del presente Acuerdo y del protocolo antes mencionado será sancionado administrativamente por la Secretaria de Gobernación. Las sanciones administrativas a que corresponda.



## **CARACTERÍSTICAS DE LA REAPERTURA POR DISCIPLINA Y NIVEL DE RIESGO**

**Se regresará de forma escalonada y organizada tomando en cuenta las características de las actividades y lugares donde se realiza, según el semáforo epidemiológico.**

Se deberán segmentar a los grupos de usuarios por horarios, así como un programa de citas de entrenamiento. Respetar los grupos establecidos, es decir que siempre las mismas personas asisten en un horario determinado, para asegurar el control de convivencia con las mismas personas.

Se tendrán que implementar horarios específicos para personas mayores de 60 años.

Se limitará el tiempo de permanencia máxima por persona, dentro del establecimiento no mayor a una hora y asegurar el distanciamiento físico 2 metros mínimo, así como, promover el lavado de manos frecuente con agua y jabón o el uso de gel antibacterial con base alcohol al 70%.

## Medidas a seguir según la disciplina y el riesgo

En relación al riesgo de contagio por contacto, las disciplinas deportivas se clasificarán por el riesgo y aquellas que presenten el mayor riesgo solo podrán realizarse con las adaptaciones que se planteen según el semáforo epidemiológico y siguiendo los aforos establecidos por los metros cuadrados del establecimiento considerando personal y usuarios. Estas adaptaciones se realizarán tanto en **semáforo naranja y amarillo, lo que cambiará entre cada color será el aforo permitido**; siempre y cuando estén autorizados por el ICHD y Secretaría de Salud.

### 1. De los centros de rehabilitación física

Se conforma por consultorio y área para fisioterapia, terapia física y ocupacional. Puede operar a partir del color rojo del semáforo epidemiológico por ser considerada una actividad esencial, siempre que cuente con la licencia sanitaria expedida por COESPRIS.

### 2. De los deportes individuales.

Deben adaptar sus actividades de forma que se respeten las medidas de higiene y distanciamiento indicadas.

**Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Bicicleta de Montaña y Ruta, Ciclismo Pista, Canotaje, Esgrima, Fitness al aire libre, Golf, Montaña y Escalada, Pentatlón, Pesca y Camping, Tenis, Tenis de Mesa, Tiro con Arco, Triatlón, Yoga al aire libre. Cross fit, Fiscoconstructivismo, Tiro Olímpico Deportivo, gimnasios, deportes de combate, Olímpicos y profesionales, patinaje sobre hielo, pole.**

### 3. De los actividades y deportes en grupo

Aquellas actividades que son de riesgo moderado por el contacto que puede haber. 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, sin actividades en conjunto y marcar los puntos donde podrán desplazarse los usuarios con una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos.

**Boliche, Charrería, Rodeo, Equitación, Frontenis, Gimnasia Olímpica, Gimnasia Rítmica, Halterofilia, Padel, Racquetball, Ritmos Latinos, Porras y Grupos de Animación. Hockey sobre pasto, Natación, Natación Artística, Fútbol 7x7, SoftBol, y Beisbol, Fútbol Asociación, Fútbol Rápido, Fútbol Salón, Natación, Tochito, Voleibol, Voleibol de playa, Handball. Las actividades en academias y escuelas de baile deberán cumplir con todas las medidas preventivas y principalmente guardar la sana distancia.**

### 4. De los deportes de Combate.

Toda vez que estos deportes se practican en gimnasios y algunos al aire libre las disposiciones serán las mismas en cuanto al aforo de estos, y podrán llevar a cabo estas acciones solo dentro del marco de la preparación física, técnica y táctica individual. Sin combate ni trabajo en parejas.

**En ningún momento deberán interactuar con sus compañeros.**

### 5. De los deportes profesionales.

Entendiendo que en el estado se encuentran una serie de deportes de carácter profesional. Deberán someterse al escrutinio del Instituto Chihuahuense del Deporte (ICHHD) y la Secretaría de Salud en cuanto al seguimiento de los protocolos establecidos, y mediante permiso especial el cual deberá ser avalado por el ICHHD, podrán realizar las actividades que se tienen programadas o competencias para las que se esté preparando.

**Bajo ninguna excepción podrán realizar actividades para las cuales no se obtuvo el permiso correspondiente.**

## 6. De los deportes Olímpicos y Alto Rendimiento.

Estos deportes y deportistas son aquellos en los que están involucrados los atletas chihuahuenses, y que buscan dar las marcas para Juegos Olímpicos, o Campeonatos Mundiales de la Especialidad.

En este rubro será el ICHD, quien deba autorizar el uso de la infraestructura requerida para su entrenamiento y preparación, dando puntual aviso a la Comisión estatal de Salud para su conocimiento.

**Atleta que no esté autorizado por el ICHD no podrá llevar a cabo práctica deportiva.**

<b>DISPOSICIONES GENERALES</b>				
<b>Se deberán seguir los protocolos establecidos, las edades serán sólo para personas con 12 años cumplidos y mayores.</b>				
<b>Todas las instituciones, clubes y/o asociaciones deberán estar debidamente registradas ante el ICHD.</b>				
	ROJO	NARANJA	AMARILLO	VERDE
<b>CLÍNICAS DE REHABILITACIÓN</b>	El aforo podrá ser del 50%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	El aforo podrá ser del 100%, previo aval del COESPRIS. Deberá de cumplir con todas las medidas de sanitación y sana distancia	100%
<b>DEPORTES INDIVIDUALES BAJO TECHO Y/O GIMNASIO</b>	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas de TELA y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas de TELA y evitar trabajos exhaustivos. No se comparte implementos, alimentos y bebidas.	100%
<b>DEPORTES INDIVIDUALES AL AIRE LIBRE</b>	Actividad física en casa	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Sanitización constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)	Mantener la distancia de 2 metros de distancia en trabajos físicos moderados. En caso de trabajos que exijan hiperventilación mantener distancias de 4 metros. Sanitización constante de los implementos individuales SIN COMPARTIR. (implementos ni comidas y bebidas)	100%
<b>DEPORTES EN CONJUNTO AL AIRE LIBRE</b>	Actividad física en casa	Sólo preparación física y preparación técnica y táctico SIN IMPLEMENTOS	Los Torneos sólo podrán rolar 3 partidos diarios por cancha. Sanitizando entre descansos y partidos TODAS las áreas comunes e implementos. Uso obligatorio de cubrebocas de TELA.	100%
<b>DEPORTES DE CONJUNTO EN GIMNASIOS</b>	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. COMPARTIR IMPLEMENTOS. Sanitización cada hora de los espacios e implementos utilizados	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. COMPARTIR IMPLEMENTOS. Sanitización cada hora de los espacios e implementos utilizados	100%
<b>DEPORTES DE CONTACTO</b>	Actividad física en casa	Aforo del 25%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. NO SPARRING. NI CONTACTO Y/O ACERCAMIENTO ENTRE ATLETAS Y ENTRENADORES	Aforo del 50%. Asegurando el distanciamiento de 2 metros entre personas y 2 entre aparatos y/o implementos. Uso de cubrebocas y evitar trabajos exhaustivos. NO SPARRING. NI CONTACTO Y/O ACERCAMIENTO ENTRE ATLETAS Y ENTRENADORES	100%
<b>DEPORTES PROFESIONALES</b>	Actividad física en casa	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	SOLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	100%
<b>DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO Y Olímpicos</b>	Actividad física en casa	SÓLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	SÓLO BAJO LA AUTORIZACIÓN DEL ICHD Y SECRETARIA DE SALUD	100%

## CAPACITACIÓN, EVALUACIÓN Y SUPERVISIÓN

Dentro del gremio se deberá realizar autoevaluación entre los mismos lugares, cuya responsabilidad es revisar que todos estén cumpliendo con lo establecido en el protocolo.

El compromiso de vigilar el apego de las medidas preventivas establecidas en este protocolo y difundir la información para que toda persona relacionada con el gremio conozca la información necesaria para la reapertura.

El Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física, realizará una supervisión aleatoria de los lugares que obtuviesen el permiso provisional otorgado por el ICHD y Secretaría de Salud, para comprobar que las actividades se realicen dentro del marco normativo de los diferentes protocolos emitidos y autorizados por la Secretaría de Salud del estado de Chihuahua, deberá reportar cualquier incumplimiento a la Célula COVID-19. En ningún momento tendrán estos supervisores poder de amonestar, sancionar, o clausurar ninguna instalación.  
Anexo 1. Cédula de supervisión

La Secretaría de Salud Estatal y el Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física podrá, en todo momento, efectuar observaciones respecto al apego de las medidas preventivas, mismas que deberán ser solventadas inmediatamente.

Todo el personal deberá haber sido capacitado por la Subdirección de Promoción de la Salud, participando en los tres temas fundamentales: medidas generales de prevención y uso correcto del equipo de protección personal, atención a brotes en el entorno laboral, y obtener su credencial como monitor COVID-19 desde la aplicación Salud Digital Chihuahua.

### **Anexo 1. Cédula de supervisión.**

Requisitos a cumplir	Centros de Rehabilitación Física	Deportes Individuales	Actividades y Deportes en Grupo	Deportes de Combate	Deportes Olímpicos y de Alto Rendimiento
<b>Disposiciones Generales</b>					
Nombre el responsable sanitario	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Curso de certificación al personal impartido en conjunto por Salud, deporte y asociación de gimnasios	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Colocación de Material visual de todas las indicaciones, para clientes, empleados y proveedores	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Bitácoras de entradas y salidas de proveedores, clientes y empleados	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Tapete sanitario en todos los accesos	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Dispensador de gel en todos los accesos	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Limpieza con aspersor y líquido cada hora en todos los implementos.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Aglomeraciones dentro y fuera de las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Lugar específico para el desecho (cubrebocas y guantes, toallas etc.)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Distancia entre aparato/implemento o zona de ejercicio de 2 metros	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Ventilación del lugar	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Horario especial para personas mayores de 60 años	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>

Aforo por citas (sesiones de 1 hora.)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
<b>No se recomienda el ejercicio vigoroso dado que no es recomendado el uso de cubrebocas,</b>					
<b>Disposiciones a cumplir por empleados</b>					
Lugar para el cambio de ropa después de la jornada laboral (vestidor)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Estancia máxima de 4 horas en el lugar de trabajo	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Lavado de manos entre clases y uso de gel cada vez que se interactúe con un cliente o manipule implementos.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de lentes y/o caretas	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>
Sanitización del vestidor después del cambio de turnos.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Evitar el contacto físico con los clientes, recepción con barrera física.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de cubrebocas	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
<b>Disposiciones a cumplir por proveedores</b>					
Limpieza de la mercancía o utensilios que ingresan a las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de cubrebocas	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Evitar el contacto físico	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de gel antibacterial antes de entrar a las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Lugar específico para el desecho (cubrebocas y guantes, toallas etc.)	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Dispensador de papel y líquido sanitizante	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>



Contar con suficiente jabón y/o gel antibacterial y disponible para clientes, proveedores y empleados.	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
<b>Disposiciones a cumplir por usuarios, clientes, deportistas</b>					
Pago electrónico	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>	<i>Preferente</i>
Uso de cubrebocas	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Préstamo de implementos,	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>
Limpieza implementos después de su uso individual	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de regaderas y vestidores	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>
Uso de Cafeterías y áreas comunes	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>
Uso de casilleros	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>
Uso de bebederos, compartir líquidos	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>	<i>Prohibido</i>
Áreas infantiles	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>	<i>Restringido</i>
Evitar el contacto físico	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>
Uso de gel antibacterial antes de entrar a las instalaciones	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>	<i>Obligatorio</i>

**Deberá cumplir con el 90% de los ítems como mínimo**

## SANCIONES

Los inmuebles que pretendan reanudar actividades, por así permitirlo la etapa correspondiente del semáforo, deberán obtener su autorización.

El incumplimiento de las disposiciones del presente Acuerdo y del protocolo antes mencionado será sancionado administrativamente por la Secretaria de Gobernación o la instancia correspondiente.

A fin de lograr una auto regulación del sector para actividad física y deporte se evaluará periódicamente (semanal y quincenal), el número de establecimientos que incumplieron al momento de supervisión, de encontrar que más del 30% de los establecimientos incumplieron con las medidas del lineamiento se evaluará la posibilidad de suspender las actividades del sector en esa región.

## REFERENCIAS

- Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral. <https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>
- Lineamiento general espacios públicos cerrados en COVID-19. <https://www.gob.mx/salud/documentos/lineamiento-general-espacios-publicos-cerrados-en-covid-19>
- Secretaría de Salud de Chihuahua. <http://www.chihuahua.gob.mx/contenidos/lanza-estado-app-salud-digital-para-registrar-y-atender-casos-de-covid-19>
- Guía para la actuación en el ámbito de la fisioterapia en relación con el SARS-COVID-19 versión 12/03/20. [https://www.cfisiomad.org/pdf/publicacion\\_356.pdf](https://www.cfisiomad.org/pdf/publicacion_356.pdf)
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos abiertos. [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento\\_Espacios\\_Abiertos\\_07042020.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Lineamiento_Espacios_Abiertos_07042020.pdf)
- Recomendaciones: Preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario.
- Resolución no. 1/2020 pandemia y derechos humanos en las américas (adoptado por la CIDH el 10 de abril de 2020) <http://oas.org/es/cidh/decisiones/pdf/Resolucion-1-20-es.pdf>

**ELABORADO POR LA  
SECRETARIA DE SALUD,  
INSTITUTO CHIHUAHUENSE DEL DEPORTE Y CULTURA FÍSICA  
Y LA RED MEXICANA DE LA SALUD, CULTURA FÍSICA Y  
DEPORTE A.C.  
DICIEMBRE 2020**