

GUÍA

ESPECÍFICA PARA EL RETORNO SEGURO
A LAS **ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**
PARA EL NIVEL MEDIO SUPERIOR Y EL NIVEL SUPERIOR

UNIVERSIDAD DE COLIMA
COORDINACIÓN GENERAL DE EXTENSIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



UNIVERSIDAD
DE COLIMA

Coordinación General de Extensión

[f](#) [@](#) ExtensionUdeC [t](#) ExtensionUcol
<http://portal.ucol.mx/cgex/> | Tel. 312 316 11 23

#ESNUESTRA

PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA



UNIVERSIDAD
DE COLIMA

Coordinación General de Extensión

[f](#) [@](#) ExtensionUdeC [t](#) ExtensionUcol
<http://portal.ucol.mx/cgex/> | Tel. 312 316 11 23

#ESNUESTRA

PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA

Dr. Christian Torres Ortiz Zermeño
Rector

Lic. Joel Nino Jr.
Secretario General

Dra. Martha Alicia Magaña
***Coordinadora General de
Docencia***

Dr. Carlos Ramírez Vuelvas
Coordinador General de Extensión

Dr. José del Río Valdivia
Director General de Cultura Física y Deporte

© UNIVERSIDAD DE COLIMA, 2021
Avenida Universidad 333
C.P. 28040, Colima, Colima, México



UNIVERSIDAD
DE COLIMA

Coordinación General de Extensión

  ExtensionUdeC  ExtensionUcol
<http://portal.ucol.mx/cgex/> | Tel. 312 316 11 23

#ESNUESTRA

PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA

PRESENTACIÓN

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró al COVID-19 como una pandemia que obligaba a "adoptar un enfoque basado en la participación de todo el gobierno y de toda la sociedad, en torno a una estrategia integral dirigida a prevenir las infecciones, salvar vidas y reducir al mínimo sus efectos". Con este mismo fin y atendiendo las disposiciones de las autoridades educativas y de salud, la Universidad de Colima suspendió sus actividades presenciales el 17 de marzo, transitando a la modalidad a distancia, con mediación tecnológica, a la que se sumaron algunas iniciativas de fomento al deporte.

Sin embargo, una vez permitida la reapertura de las instalaciones deportivas, se dispuso su habilitación para permitir el retorno de la comunidad universitaria con una *Guía para el retorno seguro a las actividades físicas y deportivas para el nivel medio superior y el nivel superior* basada en los siguientes documentos:

- Protocolo de Seguridad Sanitaria de la Universidad de Colima ante Covid-19
- Disposiciones generales para un retorno seguro de las actividades académicas en modalidad híbrida para el Nivel Medio Superior y Nivel Superior
- Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 2021.
- Hacia la construcción colectiva de la nueva normalidad en la Educación Superior, elaborado por la Secretaría de Educación Pública y la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.
- Limpieza y desinfección de espacios comunitarios durante la pandemia por SARS-CoV2, presentado por el Gobierno de la República Mexicana.



Cabe mencionar que, personal de la Dirección General de Cultura Física y Deporte participó en el tutorial "Actividad física: retorno seguro", del programa CLIMSS (climss.gob.mx) del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Esta *Guía para el retorno seguro a las actividades físicas y deportivas para el nivel medio superior y el nivel superior* asume que, aunque las políticas de mitigación y distanciamiento social habrán de disminuir el riesgo de contagio y permitirán el regreso escalonado de la población a sus actividades laborales y productivas, la apertura de instalaciones de práctica deportiva, requerirán de medidas de higiene, prevención de contagio y distanciamiento social por un periodo indefinido.

La reapertura de actividades deportivas no implica que la epidemia se encuentre superada. El retorno exitoso requiere de la participación conjunta de todos los involucrados en nuestra institución. Por tanto, el presente documento tiene por objeto conducir, de forma segura, escalonada, organizada y gradual, la reincorporación a las actividades físicas y deportivas presenciales de los campus ubicados en las regiones donde el semáforo de riesgo epidemiológico se encuentre en color verde, y en función a los criterios y recomendaciones de las autoridades sanitarias competentes. En el marco de lo anterior, se describen los lineamientos y estrategias del Protocolo de retorno seguro a las actividades físicas y deportivas para el nivel medio superior y nivel superior.



DISPOSICIONES GENERALES

Ante la pandemia por COVID-19, la Universidad de Colima mantiene como máxima prioridad la salud y la formación educativa de la comunidad universitaria. Por ello, desde el inicio de la contingencia sanitaria ha implementado acciones para atender las afectaciones derivadas por la emergencia.

Las actividades deportivas que tendrán prioridad en este primer momento serán la reincorporación de los representativos universitarios (deporte competitivo). El regreso a los entrenamientos formales es muy importante para la Dirección General de Cultura Física y Deporte, pero se va a realizar de manera escalonada, con un menor número de participantes y priorizando a los deportes con mayor representación y resultados.

Adicionalmente, se establecerá un TRIAJE para el seguimiento del estado de salud general de los deportistas en cada sesión de entrenamiento. Asimismo se realizará una revisión médica general previa, a cargo del personal médico de la propia Dirección General.

En ese sentido, como parte del retorno seguro y gradual a las actividades universitarias presenciales, la Dirección General presenta las siguientes disposiciones generales:



- En todo momento se observarán las disposiciones sanitarias emitidas por las autoridades competentes y se cumplirán las siguientes condiciones: que el semáforo epidemiológico esté en amarillo en la entidad y la localidad donde se encuentren las instalaciones de práctica deportiva; que la totalidad del personal de las instalaciones deportivas se encuentre vacunado, por lo cual puede reincorporarse al trabajo; que el regreso de las y los estudiantes menores de edad se realice con aceptación de los padres, de manera voluntaria.
- La apertura a las actividades presenciales se realizará de manera ordenada, responsable, gradual y equilibrada, con el apoyo de programas institucionales. Además, el diseño del plan de regreso considera el apoyo socioemocional del Programa de Salud Mental y Apoyo Psicosocial de la Universidad de Colima.
- Establecer mecanismos para incorporar hábitos de higiene y limpieza en el desarrollo de actividades en áreas comunes, con la participación de estudiantes y profesores, para que los usuarios aseguren la sanitización de sus instalaciones.
- Al detectar que un estudiante o personal universitario presenta sintomatología de COVID-19 al interior de las instalaciones universitarias, deberá activarse el Protocolo de identificación de un posible caso de COVID-19 señalado en el Protocolo de Seguridad Sanitaria (Anexo 4).
- En todos los casos de detección confirmada de COVID-19, se cerrarán las instalaciones hasta nueva disposición. Se deberá elaborar un plan de respuesta para determinar los mecanismos de comunicación y de reporte a las autoridades, tal y como se indica en el Protocolo de Seguridad de Seguridad Sanitaria.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE ESPACIOS DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Mantener una distancia de por los menos 1.5 metros entre las personas.
- Lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarlas con gel a base de alcohol al 60-70%, al comienzo y al final de la jornada; antes de comer o beber; después de tocar dinero, objetos o artículos de uso común, como perillas de puertas, o después de ir el baño.
- No tocarse la cara, en especial ojos, nariz y boca.
- Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas.
- No compartir objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, plumas o equipo de protección personal, y limpiarlos con agua y jabón o desinfectarlos con alcohol frecuentemente.
- Tomar la temperatura diariamente, si es de 37.5° C o más, quedarse en casa.
- Usar mascarillas, gel desinfectante y/o de manos en todo momento.
- Se implementará un sistema de señalización de sana distancia, horarios y días de la semana para asistencia y visita de personas vulnerables y adultos mayores.
- Todas las medidas de higiene y seguridad son específicas para cada recinto, según las disposiciones emitidas por la Dirección General correspondiente.



TRIAJE PARA EL USO DE INSTALACIONES

Se deberá llegar por lo menos 15 minutos antes del entrenamiento para la valoración del entrenador o personal de servicio médico, mediante el filtro de enfermedades respiratorias, toma de temperatura, oximetría de pulso y aplicación de gel anti-bacterial, además de responder el siguiente cuestionario:

CUESTIONARIO DE SALUD ATLETAS/ ENTRENADORES											
		FIEBRE		DOLOR DE CABEZA		DOLOR DE GARGANTA		DISNEA		CONTACTO CERCANO CON PACIENTE	
NOMBRE	FECHA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO

- El acceso a las instalaciones será únicamente para la/el jugador y personal involucrado, mediante una lista específica del número de jugadores que se requieren dentro de las instalaciones. En el caso de los equipos que cuenten con categorías infantiles deberán restringirse los accesos a un acompañante por niña o niño, manteniendo sana distancia, evitando el contacto físico durante el saludo y despedida (de mano o de beso), y respetando las medidas de seguridad e higiene establecidas.
- El área administrativa deberá tener una lista de las personas que ingresarán a las instalaciones, incluyendo al personal del staff, personal administrativo, servicio médico, así como del personal de apoyo y limpieza. Estos últimos deberán de sanitizar las instalaciones y aparatos de manera previa y posterior a los entrenamientos.
- Delimitar áreas de movilidad interna, estableciendo una puerta de entrada y una de salida en las instalaciones donde se lleve a cabo el entrenamiento. En la entrada se colocará a personal capacitado para la realización del TRIAJE.
- Una vez que se ingresa a las instalaciones deportivas, sólo se podrá salir cuando termine su entrenamiento, salvo en casos de fuerza mayor.
- Los entrenadores responsables de las selecciones universitarias privilegiarán en sus programas de entrenamiento la preparación física general, que puede desarrollarse principalmente en áreas al aire libre (canchas externas, pista olímpica, campo universitario).



INSTALACIONES DEPORTIVAS UNIVERSITARIAS

LA ALBERCA OLÍMPICA

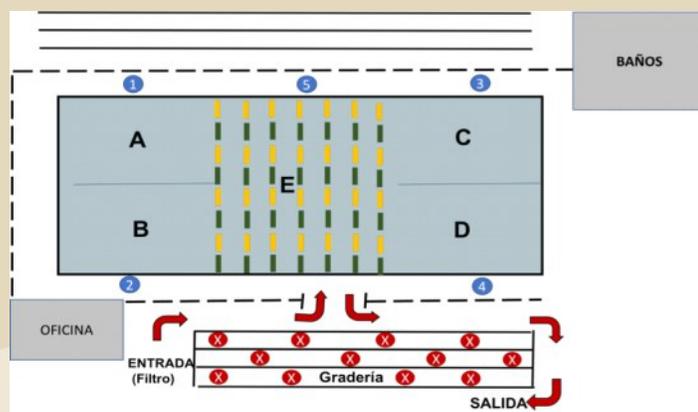
El acceso será por la entrada principal con filtro sanitario y circulación por la vía indicada, con sana distancia entre los usuarios. Las graderías de la alberca se utilizarán para que los usuarios dejen sus ropas y aditamentos.

La alberca tendrá una ocupación máxima de 44 personas por hora, de la siguiente manera y con la cantidad de usuarios que a continuación se detalla:

- 4 áreas (187m² para cada espacio) ubicadas en los extremos de la alberca, con un promotor por área y con 8 alumnos por hora (áreas A, B, C y D en el croquis).
- 7 carriles para usuarios avanzados, con una ocupación de 2 alumnos por hora (área E).

La alberca universitaria estará equipada para su uso a lo ancho en todo momento, para cuidar las guías protocolarias. Los vestidores de la alberca permanecerán cerrados en todo momento, solo los baños fuera de la instalación permanecerán abiertos.

Plano de Ubicación de la Alberca Universitaria

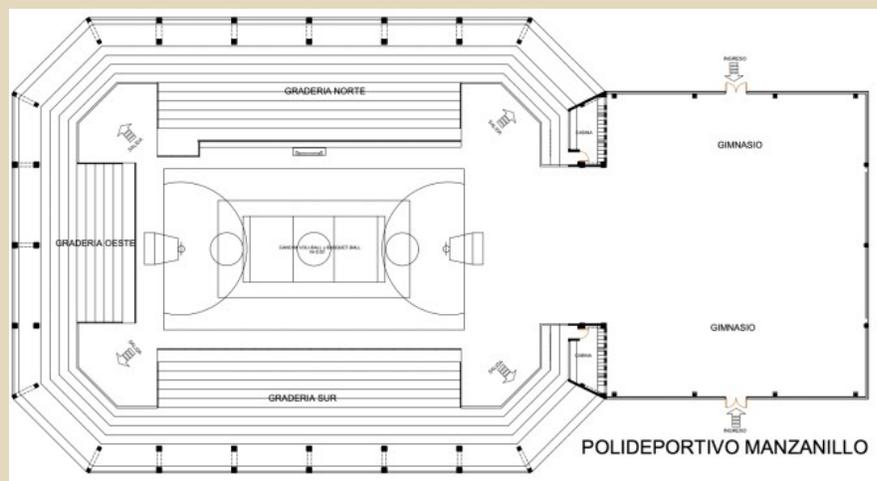


LOS POLIDEPORTIVOS

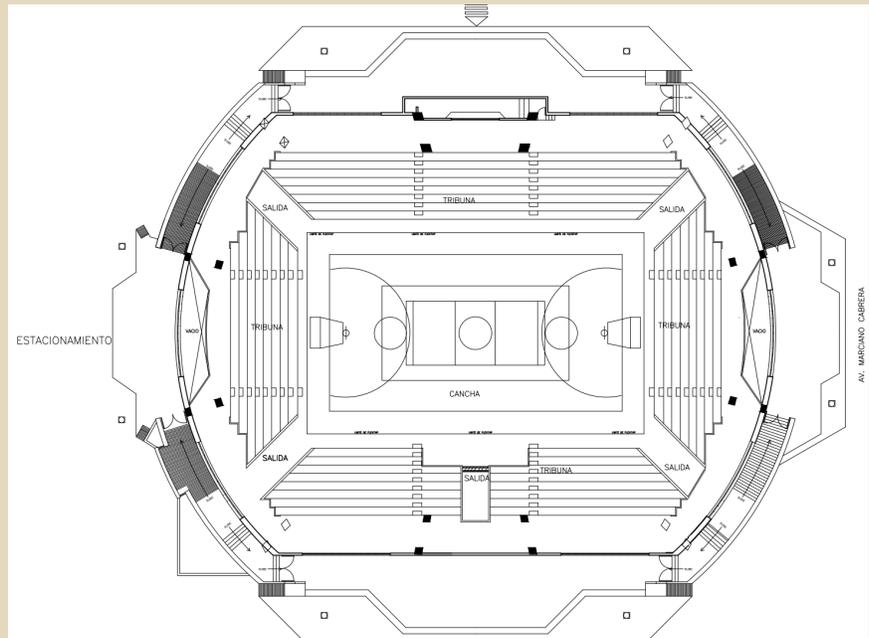
El personal de los polideportivos mantendrá su cubrebocas en todo momento, y cada dos horas deberá lavarse las manos. Durante ese periodo, también se limpiarán y desinfectarán las áreas de práctica deportiva.

Los usuarios deberán seguir la señalética de ingreso, circulación y salida. Los vestidores permanecerán cerrados, y se evitará en todo momento el contacto de manijas y superficies. El personal administrativo realizará acciones específicas de limpieza al iniciar y al terminar las actividades.

Plano de ubicación del Polideportivo de Manzanillo



Plano de ubicación del Polideportivo de Tecomán



Plano de ubicación del Polideportivo de Villa de Álvarez

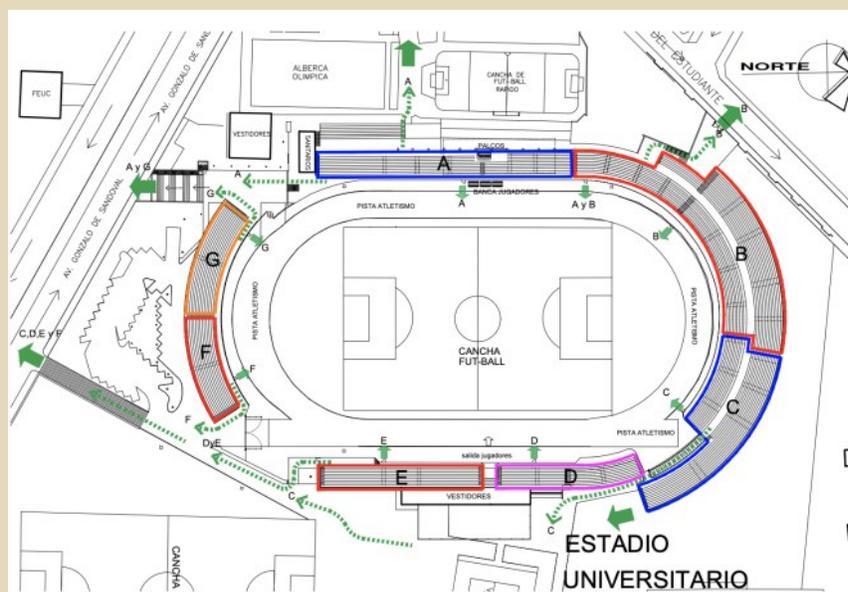


LOS CAMPOS DE FUTBOL

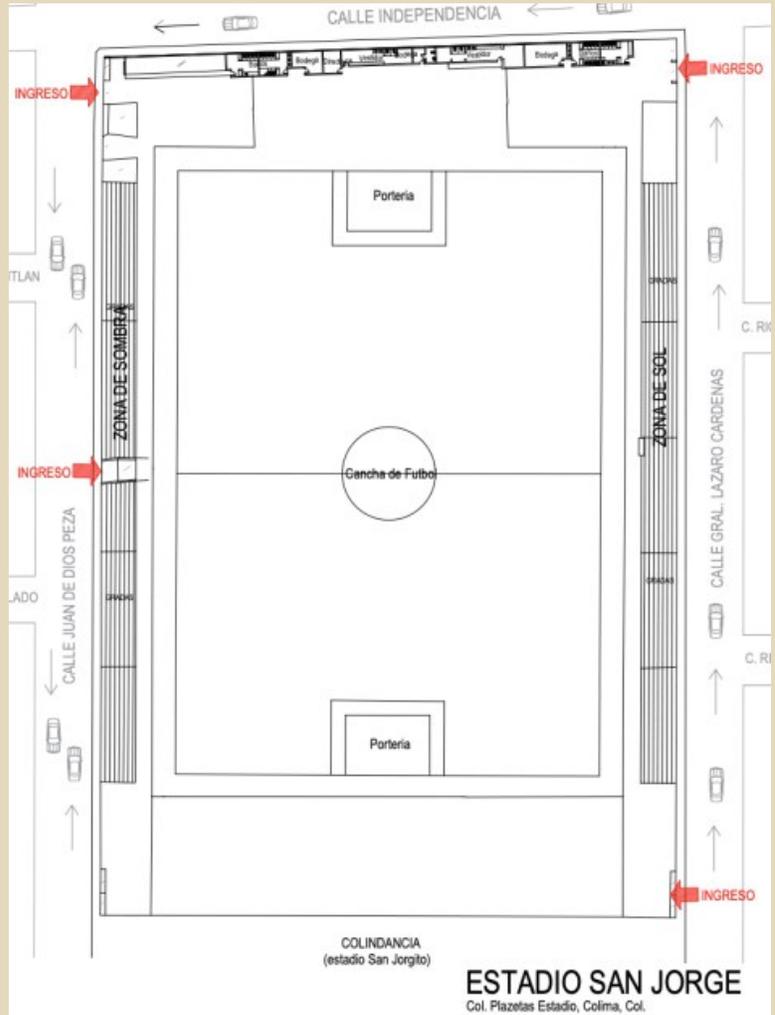
El personal de los campos de fútbol mantendrá su cubrebocas en todo momento, y cada dos horas deberá lavarse las manos. Durante ese periodo, también se limpiarán y desinfectarán las áreas de práctica deportiva.

Los usuarios deberán seguir la señalética de ingreso, circulación y salida. Los vestidores permanecerán cerrados, y se evitará en todo momento el contacto de manijas y superficies. El personal administrativo realizará acciones específicas de limpieza al iniciar y al terminar las actividades.

Plano de ubicación del Estadio universitario



Plano de ubicación del Estadio San Jorge



UNIVERSIDAD
DE COLIMA

Coordinación General de Extensión

[f](#) [@](#) ExtensionUdeC [t](#) ExtensionUcol
<http://portal.ucol.mx/cgex/> | Tel. 312 316 11 23

#ESNUESTRA

PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA