**POTOCOLO DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN EN MATERIA DE SALUD DEL INSITUTO DEL DEPORTE Y CULTURA FÍSICA DEL ESTADO DE MORELOS PARA CLUBES DEPORTIVOS, ACTIVIDADES Y UNIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE PARA REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A LA NUEVA NORMALIDAD**

**OBJETIVO**

El ojetivo del Instituto del Deporte y Cultura Física del Estado de Morelos (INDEM) es alinearse a las medidas de protección y prevención que se han implementado por parte de la Secretaría de Salud del Estado de Morelos y con ello presentar una serie de medidas que, serán implementadas en las unidades Deportivas que el INDEM administra, asi como clubes deportivos, actividades y asociaciones deportivas, y quedará bajo supervición del Comite de Salud del INDEM, el cual, estará facultado para obrservar, vigilar y evaluar el cumplimiento estricto de las medidas sanitarias pertinentes que deberán llevarse a cabo en clubes deportivos, asociaciones deportivas y actividades deportivas al aire libre a fin de proteger tanto a las y los trabajadores como las y los usuarios de las mismas.

Para tal efecto es necesario el apoyo y participación comprometida de áreas administrativas, operativas, empleados, profesores y la población en general, para reducir el riesgo de contagio de la enfermedad ocasionada por el virus Sars-Cov2 que ocasiona la enfermedad denominada COVID19, por tal motivo hemos tomado como referencia las disposiciones que las autoridades sanitarias federales y estatales han emitido al respecto, así como las medidas contempladas en el Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad.

**CAMPO DE APLICACIÓN**

El presente procolo será de interés general y observancia obligatoria para las unidades Deportivas que el INDEM administra, así como clubes deportivos, actividades y asociaciones deportivas así como para los usuarios de bienes, proveedores o personas vinculadas a este sector deportivo.

Las áreas administrativas, gerenciales y directivas de las empresas u organizaciones del sector deportivo, clubes deportivos y actividades deportivas al aire libre deberán de apegarse a los presentes lineamientos, para garantizar la implementación de medidas sanitarias aquí establecidas.

**DEFINICIONES EMITIDAS POR EL SECTOR SALUD**

Para los efectos de los presentes lineamiento, se entenderá por:

● **COVID-19**: Es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2.

● **Caso sospechoso:** Todas aquellas personas que presenten 2 o más de los síntomas asociados a COVID-19. **Síntomas asociados a COVID-19:**

● Fiebre

● Tos

● Cansancio

● Dolor muscular y/o de articulaciones

● Dolor de garganta

● Diarrea

● Conjuntivitis (secreción ocular) o irritación

● Dolor de cabeza (cefalea)

● Pérdida del sentido del olfato o del gusto

● Escurrimiento nasal

● Señal de alarma: somnolencia

● Señal de gravedad: dificultad para respirar, Oxigenación menor de 90%

●**Equipo de Protección Personal (EPP):** son equipos, piezas o dispositivos que evitan que una persona tenga contacto directo con los peligros de ambientes riesgosos, los cuales pueden generar lesiones y enfermedades, tales como cubrebocas, careta y guantes.

● **Personas Trabajadoras**: Toda persona que realice actividades relativas a su trabajo de manera presencial en una oficina, fábrica, planta o instalación similar.

● **Personas en situación de riesgo o vulnerabilidad**:

- Personas mayores de 60 años;

- Mujeres embarazadas;

- Personas con discapacidad;

-Personas que padezcan enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias y cardiacas.

● **Público Usuario**: Toda persona que ingrese y/o permanezca al interior de un establecimiento o negocio para adquirir mercancía.

● **Sana Distancia**: Medida social para disminuir el riesgo de contagio en la propagación de la enfermedad provocada por virus SARS-CoV-2, consistente en mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas en los espacios donde ocurra alguna interacción.

● **Señalética**: La técnica comunicacional que mediante el uso de señales y símbolos icónicos, lingüísticos y cromáticos, orienta y brinda instrucciones sobre cómo debe actuar un individuo o un grupo de personas en un determinado espacio físico.

**MEDIDAS GENERALES SANITARIAS DE PROTECCIÓN Y PREVECIÓN QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN CLUBES DEPORTIVOS, ACTIVIDADES Y UNIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**

Como medida general **todas las actividades deportivas se deben realizar al aire libre.**

1. **PROMOCIÓN DE LA SALUD**

- Informar tanto a las personas trbajadoras como a los usuarios de las medidas que se implementarán en el inmueble ante la Nueva Normalidad.

- Generar mecanismos de difusión y capacitación de los atletas y usuarios a cerca de la enfermedad COVID-19.

- Cumplimiento y fomento de la sana distancia entre los trabajadores y usuarios de 1.5mts

- Capacitaciones tanto a trabajadoras y trabajadores, como a usuarios sobre medidas de protección de la salud (Higiene de manos, estornudo de etiqueta, mantener la sana distancia, etc.)

- Exortar en las personas trabajadoras y/o usuarios con sospecha o confirmación de COVID-19 a cumplir con el resguardo domiciliario correspondiente, para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad.

- Este resguardo se hara extensivo a los grupos de riesgo o vulnerabilidad tanto usuarios como personas trabajadoras.

- En caso de encontrarse frente a un caso sospechoso entre personas trabajadoras o usuarios, se deberá dar aviso inmediato a las autoridades sanitarias y al Comité de Salud del INDEM.

- Se promoverán los principios rectores de la “No Discriminación” para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.

- Las superficies de alto contacto, como las recepciones de clubes deportivos, de las unidades deportivas, asi como equipo utilizado durante la practica de su actividad física, deberán lavarse y desinfectarse con una solución sanitizante.

- En caso de contar con área de recepción o mostrador, ésta debera desinfectarse frecuentemente con agua y jabón, y con una solución certificada para eliminar SARS-CoV-2.

**B. USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)**

**B1. Para Usuarios**

- Sólo se permitirá la entrada al usuario portando correctamente el cubrebocas.

- Se recomienda el uso de protector facial, careta / goggles / lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de los ojos. El uso de careta no sustituye en ningun momento el uso de cubrebocas.

- A su ingreso el usuario deberá utilizar la regadera sanitizante.

- El usuario deberá limpiarse las manos con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70% al momento de entrar al establecimiento.

- El usuario deberá ingresar por los tapetes sanitizantes.

- Se tomara la temperatúra del usuario en la frente con termometro infrrarojo promoviendo la Sana Distancia, no podrá ingresar aquella persona con temperatúra de 37.5°C o superior.

- Se tomará la oxigenación del usuario con oxímetro de pulso, no podrá ingresar con saturación menor de 90%

- Se promoverán los sistemas de pago sin contacto (tarjetas de crédito, plataformas virtuales, etc.) en la medida de lo posible.

**B2. Para Empleados, Administrativos, Profesores y Personal en General.**

- Sólo se permitirá la entrada a su unidad de trabajo portando correctamente el cubrebocas.

- Se recomienda el uso de protector facial, careta / goggles / lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de los ojos. El uso de careta no sustituye en ningun momento el uso de cubrebocas.

- A su ingreso el trabajador deberá utilizar la regadera sanitizante.

- El trabajador deberá limpiarse las manos con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70% al momento de entrar al establecimiento.

- El empleado deberá ingresar por los tapetes sanitizantes.

- Se tomara la temperatúra del empleado en la frente con termómetro infrrarojo promoviendo la Sana Distancia, no podrá ingresar aquella persona con temperatúra de 37.5°C o superior.

- Se tomará la oxigenación del empleado con oxímetro de pulso, no podrá ingresar con saturación menor de 90%

- La persona trabajadora de toda área deberá portar el equipo de protección personal correctamente todo el tiempo, evitando su mal uso.

- Se deberá evitar el uso de joyería, corbatas, barba, ya que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites).

- Se tendrán medidas sobre no compartir entre las personas trabajadoras: celular, utensilios de trabajo, equipo de protección personal (EPP), papelería, plumas, etc.

- El uso de guantes se recomienda para personas que tegan contacto con dinero, sin embargo no deberá sustituir el lavado de manos en ningún momento.

**C. SANA DISTANCIA.**

**Para Usuarios, Empleados, Administrativos, Profesores y Público en General.**

**-** Únicamente se podrán realizar actividades deportivas al aire libre.

- Permanecerán cerradas las áreas comúnes y aquellas que no permitan mantener la Sana Distancia, tales como el área de pesas, área de spinning, albercas techadas, vestidores y regaderas.

- Unicamente se podrá realizar actividades individuales en donde siempre se mantenga una distancia de 1.5 metros entre las personas.

- Cada usuario debe traer su propia toalla y su propia botella de agua, quedará prohibido compartirlas.

- Se debe de promover el realizar rutinas de entrenamiento desde casa mediante lecciones y/o clases en línea. Por ejemplo: videos, libros de jugadas.

- Queda prohibido compartir equipo de ejercicio.

- Se fomentará el lavado de manos regular durante el entrenamiento (uso de desinfectantes) estrictamente antes y después del entrenamiento.

- Quedará prohibido escupir secreciones nasales y respiratorias en entornos deportivos.

- En caso de que se forme una fila fuera del establecimiento en la que los clientes estén esperando para entrar, estos deberán mantener siempre un espacio de 1.5 metros de distancia entre cada persona

- El mobiliario deportivo y el equipo de acondicionamiento físico deberá separarse dejando 1.5m de distancia. En caso de no ser posible, se inhabilitará el mobiliario necesario para mantener la Sana Distancia de 1.5 metros.

- En ningún momento se podrá tener contacto físico entre usuarios, profesores, y/o empleados.

**-** De ser necesario se colocará un escudo de protección en recepción entre cliente y trabajador. Este consiste en un acrílico u otro material transparente, lavable y rígido para evitar contacto frente a frente entre cliente y cajero/a, en caso de que se tenga ese espacio.

**D. CONTROL DE INGRESOS Y EGRESOS EN CLUBES DEPORTIVOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**

- Al ingreso se contará con tapetes sanitizantes o alternativas similares con productos registrados ante la Agencia de Protección Ambiental (EPA) certificados para eliminar SARS-CoV-2 para los clientes que entren al establecimiento.

- Se contará en los accesos con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%.

- Se deberán marcar las entradas exclusivas y salidas exclusivas de los establecimientos. En caso de que se cuente con un solo acceso, este se deberá de dividir por barreras físicas, se ingresará por el lado derecho por fuera del inmueble viendo de frente el acceso y la salida será por el lado izuierdo en la misma vista.

- Al ingreso de l aunidad, centro deportivo, inmuble deportivo se aplicarán gel antibacterial base alcohol al 70%

- A la persona usuaria se le registrará en una bitacora, se le solicitará lavarse las manos y colocarse gel sanitizante en las manos antes de pasar a realizar el entrenamiento.

- Se tomara la temepratura a todos sin excepción en la frente con termometro infrarojo promoviendo la Sana Distancia, no podrá ingresar aquella persona con temperatura de 37.5°C o superior.

- Se tomará la oxigenación a todos sin excepción con oxímetro de pulso, no podrá ingresar con saturación menor de 90%.

- Será obligatorio el lavado de manos y aplicación de gel hidroalcohólico/desinfectante antes y después de cada entrenamiento.

- No se permitira el ingreso a personas con temperatura mayor de 37.5 grados centigrados, con signos de enfermedades respiratorias, tos, flujo nasal o dificultad para respirar, y deberan ser remitidas a un centro de salud.

**E. PERSONAS EN UN GRUPO EN SITUACIÓN DE RIESGO O VULNERABILIDAD**

- Las personas trabajadoras que cuenten con condiciones de alto riesgo o sean vulnerable deberán permanecer en resguardo domiciliario, ya que no se puede exponer a un contagio.

- Podrá regresar al centro de trabajo hasta que el semáforo esté en verde con cuidados de higiene y sana distancia para contención.

- El público usuario que se encuentre dentro de la población en situación de riesgo o vulnerabilidad no deberá asistir a clubes deportivos ni actividades deportivas al aire libre.

**F. SEÑALÉTICA Y CARTELES DE INFORMACIÓN BÁSICA**

- Se vigilará la colocación de señalética y letreros alusivos al control de la diseminación del virus Sars-Cov2 asi como las medidas de higiene y prevención oficiales.

**-** Se colocarán infografías oficiales sobre medidas sanitarias para la emergencia en múltiples lugares visibles del establecimiento.

**-** De uso general para todas las unidades Deportivas que el INDEM administra, asi como clubes deportivos, actividades y asociaciones deportivas son establecidos las siguientes señaléticas:

- Es necesario poner carteles fomentando la sana distancia en todos los espacios del establecimiento.

* En los espacios, materiales, equipo deportivo, asientos, etc, que no deban usarse con el objetivo de mantener la sana distancia se deberán colocar infografías que eviten el uso de dichas areas
* Colocar carteles sobre el uso obligatorio de cubrebocas dentro de los establecimientos.

- Se señalizará la Sana Distancia de 1.5 metros dentro y fuera del establecimiento con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario,

- El flujo del recorrido del establecimiento, recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas, dentro del establecimiento y fuera de este deberá estar debidamente señalizado

**G. LIMPIEZA DE ESPACIOS Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES**

**Manejo de sustancias sanitizantes**

- Se contará con protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución certificada para eliminar SARS-CoV-2.

- Quedará prohibido el uso de espacios comunes, cerrados y que se presten a mucha cercanía, tales como el área de pesas, área de spinning, albercas y vestidores.

- En caso de un caso confirmado de COVID-19 en el establecimiento, se recomienda esperar 24 horas antes de limpiar y desinfectar para minimizar la posibilidad de que otras personas trabajadores se expongan.

**H. MEDIDAS TEMPORALES PARA EVITAR LA CONCENTRACIÓN EN ESPACIOS CERRADOS**

- Se deberá fomentar la ventilación natural de los espacios: Abrir puertas y ventanas para la correcta dirección del aire.

- En edificios con ventilación mecánica deberán mantener la ventilación las 24 horas los 7 días de la semana asegurando el flujo al exterior.

- Se debera dar mantenimiento continuo de los sistemas de aire acondicionado énfasis en el cambio de filtros de manera regular. Estos deberán cumplir la norma: ISO 16890-1:2016

- Se deberá reducir la humedad relativa al 30% (+-10%) en todos los espacios, para evitar la concentración de gotas de SARS-CoV-2.

- En la medida de lo posible se debe evitar que personas trabajen cerca de la extracción del sistema de aire acondicionado.

**I. ESCALONAMIENTO DE HORARIOS Y DÍAS LABORALES Implementación de horarios escalonados**

**-** Se recomienda que todas las unidades Deportivas que el INDEM administra, así como clubes deportivos, actividades y asociaciones deportivas tengan horarios laborales escalonados para evitar saturación en caso de que el comité o persona responsable de la implementación de las medidas para la Nueva Normalidad así lo considere.

**-** Se debe contar con horarios escalonados para el uso de canchas y demás espacios al aire libre en donde se efectúen actividades deportivas, con el fin de evitar aglomeraciones entre personal y personas usuarias.

**MEDIDAS PARA LA VIGILANCIA, SUPERVISIÓN E IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES CONTAGIOS ASI COMO LA OBSERVANCIA Y CUMPLIMIENTO DEL PRESENTE PROTOCOLO.**

**A. Comisiones de Seguridad e Higiene**

Todas las unidades Deportivas que el INDEM administra, asi como clubes deportivos, actividades y asociaciones deportivas, incluidos los establecimientos deportivos acatarán las normas, medidas, observaciones y recomentadaciones del comité o persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19 que el INDEM determine..

**B. Cierre de establecimientos por casos confirmados con COVID-19 y notificación de personas contagiadas**

En caso de registrarse un caso positivo entre personas trabajadoras y/o usuarios del establecimiento, se deberá dar aviso inmediato a las autoridades sanitarias y al comité de seguridad e higiene del INDEM.

**E. Vigilancia y supervisión**

* El personal medico del Comité de Seguridad e Higiene son quienes, con base en sus propias observaciones y las respuestas de los cuestionarios aplicados, vigilan la sintomatología de los colaboradores. Asimismo, supervisan las labores de limpieza y el cumplimiento de las medidas de prevención por parte de todas las personas que ingresan a las instalaciones
* Podrá determiner que en caso de presentarse un contagio, la persona se mantiene en confinamiento durante un periodo mínimo de dos semanas.
* Se aíslan las áreas donde estuvo la persona, se cierran por 48 horas y se sanitizarán.

**INSTITUTO DEL DEPORTE Y CULTURA FÍSICA DEL ESTADO DE MORELOS**

**EJEMPLO DE IMPLEMENTACIÓN DEL POTOCOLO DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN EN MATERIA DE SALUD DEL INSITUTO DEL DEPORTE Y CULTURA FÍSICA DEL ESTADO DE MORELOS PARA CLUBES DEPORTIVOS, ACTIVIDADES Y UNIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE PARA REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A LA NUEVA NORMALIDAD**

Reinicio de actividades en la pista de atletismo al aire libre en unidad Deportiva Centenario.

**A. PROMOCIÓN DE LA SALUD**

En todos los accesos principales a la Unidad Deportiva Centenario se encuentran imagenes referentes al cuidado y prevención de la enfermedad COVID19 provocada por el virus Sars-Cov2.

Se fomenta en redes sociales, asi como de manera personal en la unidad todas las medidasd de higiene emitidas por la Secretaría de Salud.

**B. USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)**

Todo el personal del Instituto del Deporte y Cultura Fisica del Estado de Morelos INDEM dentro y fuera de la pista de atletismo de l a Unidad Deportiva Centenario utiliza de manera correcta y a permamnencia los equipos de protección necesarios como lo son, cubrebocas, lentes y/o caretas, asi como guantes para aquellos que tienen contacto directo con dinero o superficies potencialemente contaminadas en la unidad y con el material en la pista.

**C. SANA DISTANCIA**

Se encuentra delimitado el espacio de Sana Distancia con marcas en el suelo, así como tambien se encuentran bloqueados los carriles nones, es decir, unicamente estarán habilitados los carriles 2, 4, 6 y 8 de la pista de atletismo de la unidad, con la finalidad de mantener la Sana Distancia entre los atletas. Además se permitirá el ingreso unicamente 12 atletas por carril, dando un total de 50 atletas por turno, lo que representa un 30% de la capacidad del inmueble. El registro para estos tunros se hará via electronica directamente ne la pagina del INDEM www.indem.gob.mx, con esto se busca reducer el numero de personas en la unidad para hacer su registro.

**D. CONTROL DE INGRESOS Y EGRESOS EN CLUBES DEPORTIVOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**

Se delimitará la entrada al inmuble, desde una vista exterior al acceso el ingreso será por el lado derecho y la salida por el lado izquierdo las cuales se marcarán con cinta y conos visibles.

Unicamente podrá ingresar 50 personas por hora en turnos de 50 minutos, para dar 10 minutos de tiempo en que egresa el grupo e ingresa el siguiente.

El ingreso se realiza por los tapetes sanitizantes, pasando por la regadera sanitizante, se tomará la temperatúra corporal con termometro infrarojo y oxigenación con oxímetro de pulso.

**E. PERSONAS EN UN GRUPO EN SITUACIÓN DE RIESGO O VULNERABILIDAD**

Las personas que pertenezcan a un grupo en situación de riesgo o vulnerabilidad, no podrán ingresar a la unidad Deportiva hasta que el semaforo se encuentre en verde y las autoridades de salud asi lo permitan. Si la persona realiza su registro, éste quedara suspendido.

**F. SEÑALÉTICA Y CARTELES DE INFORMACIÓN BÁSICA**

En todos los accesos principales a la Unidad Deportiva Centenario se encuentran imagenes referentes al cuidado y prevención de la enfermedad COVID19 provocada por el virus Sars-Cov2.

**G. LIMPIEZA DE ESPACIOS Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES**

El material utilizado para delimiter la entrada y salida, termómetro, regadera sanitizante, asi como espacios de ventanilla, mostrador, baños, etc, serán desinfectados todos los días al final de la jornada. El oxímetro de pulso sera desinfectado entre cada usuario.

**H. MEDIDAS TEMPORALES PARA EVITAR LA CONCENTRACIÓN EN ESPACIOS CERRADOS**

Únicamente podrá ingresar 50 personas por hora en turnos de 50 minutos, para dar 10 minutos de tiempo en que egresa el grupo e ingresa el siguiente

**I. ESCALONAMIENTO DE HORARIOS Y DÍAS LABORALES**

El personal que labora en el instituto del Deporte y Cultura Física del Estado de Morelos, especificamente quienes se encuentran en la Unidad Deportiva Centenario para fines del reinicio de actividades en la pista de atletismo laborarán en guardias escalonadas en areas no escenciales, siempre y cuando no intefiera directamente en las actividades y correcto funcionamiento del mismo.