

MANUAL DE BIOSEGURIDAD

**COORDINACIÓN DE
EDUCACIÓN DEPORTIVA**

Fecha: 25 de mayo de 2021
VERSIÓN 01

ÍNDICE

Objetivo	3
Alcance	3
Definiciones	3
Medidas sanitarias	3
Lineamientos generales	5
Lineamientos específicos	6
Área de pesas (Gimnasio)	6
Crossfit	7
Entrenamiento deportivo	7
Nutrición a tu medida (Gimnasio/Edificio Escuela de Negocios)	7
Yoga (Taller 2)	7
Zumba (Taller 2)	7
Club de ajedrez	8
Club de tenis de mesa	8
Acceso a instalaciones deportivas y torneos intramuros	8
Anexos	9
Fuentes de consulta	10

Objetivo

El presente manual establece una serie de procedimientos y recomendaciones que se deben llevar a cabo en las actividades deportivas de la Universidad Cristóbal Colón para garantizar un regreso seguro.

Alcance

El presente manual aplica para todo usuario en las actividades de la Coordinación de Educación Deportiva, eventos institucionales, empresariales y/o sociales que se realicen en las instalaciones deportivas de la Universidad Cristóbal Colón, entiéndase Campus Torrente y Campus Calasanz.

Definiciones

Usuario: persona que está inscrita en alguna de las actividades y talleres de la Dirección General de Formación Integral. De acuerdo a las características de cada taller y actividad puede ser estudiante y egresado de la Universidad Cristóbal Colón, empleado del Centro de Estudios Cristóbal Colón A.C. (CECC), estudiante del bachillerato del Colegio Cristóbal Colón (CCC), así como público en general. Para las actividades y talleres de la Coordinación de Educación Deportiva no habrá acceso para el público en general.

Medidas sanitarias

1. Instalar filtros de ingreso en los que se disponga de gel antibacterial.
 - a. Campus Torrente
 - i. Gimnasio
 - ii. Cancha de Fútbol Bardas
 - iii. Talleres 1 y 2
 - b. Campus Calasanz

- i. Caseta de vigilancia de residencias para el ingreso a la Cancha de tenis, cancha de tochito y campo 2
 - ii. Caseta de vigilancia 2 para el campo 1
2. No se permitirá el acceso a usuarios que presenten signos evidentes de tos, lagrimeo, gripe y/o malestar general. Se canalizarán al servicio médico los casos antes señalados.
3. Marcar con vinil o similar los espacios para asegurar la sana distancia entre los usuarios.
4. El mobiliario y equipamiento deben reacomodarse para garantizar la sana distancia de 1.5 m entre los usuarios.
5. Los servicios sanitarios deberán limpiarse constantemente por el personal de mantenimiento y se deberá verificar la existencia de agua, jabón, toallas desechables (sanitas) y gel antibacterial.
6. Mantener la limpieza de las áreas deportivas al inicio, durante y término de cada clase, tanto por el personal de mantenimiento como de los usuarios.
7. Considerar un número limitado de usuarios en los talleres atendiendo a las dimensiones de las áreas de entrenamiento, los criterios de la “sana distancia” y semáforo epidemiológico del municipio de Boca del Río y Veracruz.
8. Solicitar a los usuarios el uso obligatorio de equipo de protección personal (cubrebocas y careta) de acuerdo a su actividad deportiva.
9. El usuario respetará la etiqueta respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo o hacerlo en la parte interna del brazo). No tocarse el rostro.
10. Los pañuelos desechables utilizados para limpiar la nariz o protección de boca, así como cubrebocas desechables, deberán ser colocados en un recipiente identificado como “residuos sanitarios” con bolsa y con tapa, para amarrar y tirar así en el contenedor final de residuos.
11. No escupir o lanzar secreciones nasales dentro del entorno deportivo.
12. Para salvaguardar la integridad sanitaria de los usuarios y entrenadores, se pide que el saludo sea de cortesía (no de mano, beso o abrazo) así como no compartir objetos personales y colocar sus pertenencias en el lugar designado.

Lineamientos generales

1. La participación en actividades deportivas en modalidad presencial será exclusivamente para los alumnos y empleados de la Universidad Cristóbal Colón.
2. La inscripción a los talleres deportivos se realizará en el iCECC, posteriormente se enviará a su correo institucional las indicaciones pertinentes para su asistencia, a fin de asegurar que se respete el aforo en todo momento y facilitar el rastreo de los contactos.
3. La inscripción al área de pesas y torneos intramuros se realizará en la página de deportes (www.educaciondeportiva.live), posteriormente se enviará a su correo institucional las indicaciones pertinentes para su asistencia, a fin de asegurar que se respete el aforo en todo momento y facilitar el rastreo de los contactos.
4. El acceso a las instalaciones deportivas para encuentros amistosos o actividades recreativas deberá solicitarse con el encargado de la Coordinación de Educación Deportiva al correo jhdez@ucc.mx Posteriormente recibirán las indicaciones pertinentes para su asistencia, a fin de asegurar que se respete el aforo en todo momento y facilitar el rastreo de los contactos.
5. Solo se permitirá el acceso a las instalaciones deportivas a los usuarios que estén inscritos en un taller deportivo, torneo intramuros, área de pesas y mediante solicitud a las instalaciones deportivas (no acompañantes).
6. Se limitará el número de usuarios para mantener las normas de la sana distancia.
7. Es necesario que los usuarios lleguen con su ropa deportiva, solo se permitirá el uso de los vestidores para el cambio de ropa al término de su actividad.
8. La entrada y salida de la clase es respetando el horario establecido, se solicita ser puntuales.
9. Respetar la Sana Distancia marcada durante la clase.
10. El personal de mantenimiento y/o usuarios harán uso de los atomizadores con sanitizante y toallas para la limpieza del área y material deportivo que se utilizó.
11. Finalizar la clase 10 minutos antes para limpiar y ventilar el espacio utilizado.
12. Entrar a la clase sin pertenencias o colocarlas dentro de su mochila o maleta, misma que deberá ir en el lugar asignado.

13. Los entrenadores e instructores deberán portar en todo momento el equipo de protección personal.
14. El uso de los casilleros y regaderas no estará en funcionamiento hasta nuevo aviso.
15. Queda prohibido el uso de dispensadores de agua dentro de las instalaciones deportivas, así como compartir el agua en un mismo bote.
16. Una vez finalizada su actividad, los usuarios no pueden permanecer en las instalaciones deportivas o de la institución.
17. Reforzar y hacer cumplir las medidas de higiene por parte del personal y estudiantes dentro de las instalaciones.
18. Comunicar de manera clara e inclusiva información de seguridad e higiene, como el lavado de manos y consideraciones similares.
19. Intercalar el trabajo presencial con el trabajo remoto en medida de lo posible.
20. Reducir al mínimo las reuniones presenciales en el caso de asuntos particulares con alumnos, maestros o padres de familia y promover reuniones de manera remota y, en caso de ser imprescindible, limitar visitantes externos mediante cita previa. Las citas deberán durar lo menos posible.
21. Por disposición de la Comisión Mixta de Seguridad e Higiene, las instalaciones deportivas quedan reservadas exclusivamente para las actividades deportivas generadas o avaladas por la Coordinación de Educación Deportiva hasta nueva disposición.

Lineamientos específicos

Área de pesas

1. Es obligatorio registrar la entrada y salida en el sistema checador, el cual indicará si puede acceder o no.
2. Se cuenta con un cupo limitado de 10 usuarios.
3. El área de pesas contará con limitación de distancia de manera temporal. Marcando en el piso el lugar donde las personas puedan realizar su ejercicio.
4. Los usuarios harán uso de los atomizadores con sanitizante y toallas para limpieza del área e implementos utilizados.
5. El usuario no podrá permanecer más de 1:30 horas en el área.
6. Es obligatorio el uso de cubrebocas y a su consideración el uso de careta.

7. Los participantes deberán de llevar dos toallas, una para el secado del sudor y una más para el uso de los aparatos.
8. Entrar al área de pesas sin pertenencias, únicamente con sus toallas, botella de agua y equipo de protección personal. Colocar sus mochilas o maletas en el lugar asignado.

Crossfit

1. Entrar únicamente con su toalla y botella de agua.
2. Uso obligatorio de toalla para secado de sudor.
3. Durante el entrenamiento será el único momento en que no es obligatorio el uso de cubrebocas o careta.

Entrenamiento deportivo

1. Entrar únicamente con su toalla y botella de agua.
2. Uso obligatorio de toalla para secado de sudor.
3. Durante el entrenamiento será el único momento en que no es obligatorio el uso de cubrebocas o careta.

Nutrición a tu medida

1. La consulta podrá ser de forma virtual o presencial, el usuario podrá elegir la opción deseada a la hora de programar su cita.
2. Se atiende a un paciente a la vez y mediante cita.
3. Entrar a la consulta con todas sus pertenencias en su maleta.
4. Uso obligatorio de cubrebocas durante toda la consulta.
5. La nutrióloga hará uso de los atomizadores con sanitizante y toallas para limpieza del área y material utilizado.

Yoga

1. La clase será virtual y presencial, el usuario podrá elegir la opción deseada cuando reciba las indicaciones pertinentes para su asistencia.
2. Entrar a la clase únicamente con su toalla y botella de agua.

3. Uso obligatorio de toalla para secado de sudor.
4. Durante la clase será el único momento en que no es obligatorio el uso de cubrebocas o careta.

Zumba

1. La clase será virtual y presencial, el usuario podrá elegir la opción deseada cuando reciba las indicaciones pertinentes para su asistencia.
2. Entrar a la clase únicamente con su toalla y botella de agua.
3. Uso obligatorio de toalla para secado de sudor.
4. Durante el entrenamiento será el único momento en que no es obligatorio el uso de cubrebocas o careta

Club de ajedrez

1. Entrar a la clase únicamente con tablero y botella de agua.
2. Es obligatorio el uso de cubrebocas y a su consideración el uso de careta.

Club de tenis de mesa

1. Entrar a la clase únicamente con su toalla, paleta y botella de agua.
2. Uso obligatorio de toalla para secado de sudor.
3. Durante el entrenamiento será el único momento en que no es obligatorio el uso de cubrebocas o careta.

Acceso a instalaciones deportivas y torneos intramuros

1. Se llevarán a cabo una vez que la Comisión Mixta de Seguridad e Higiene de la Universidad lo autorice.
2. El material deportivo se podrá solicitar a la Coordinación de Educación Deportiva.
3. En caso de deportes en conjunto, los equipos no serán de más de 10 jugadores por equipo.
4. Cada equipo deberá llevar gel antibacterial para el uso en la banca.
5. Se marcará los espacios de sana distancia en la banca de los equipos.
6. Los jugadores sustitutos (bancas) deberán hacer uso obligatorio de cubrebocas.

7. Al momento de comenzar/ingresar al partido o actividad será el único momento en que no será obligatorio el uso de cubrebocas.
8. Uso obligatorio de toalla durante el cotejo.
9. Saludo de etiqueta en todo momento.
10. Después de cada juego, se realizará limpieza de la cancha o área de juego.
11. En el caso de ajedrez, es obligatorio el uso de cubrebocas.
12. No se puede permanecer en las áreas una vez finalizado su partido, torneo o evento

Anexos

CARTA RESPONSIVA PARA EL ACATAMIENTO DE LAS MEDIDAS SANITARIAS

Ciudad de _____ a ____ de _____ de 2021.

Autoridades de la Universidad Cristóbal Colón.

Por medio de la presente, el que suscribe, _____, con matrícula _____, perteneciente al taller, torneo o actividad recreativa de _____, de la Coordinación de Educación Deportiva, me comprometo a acatar el cumplimiento de las medidas sanitarias del Manual de Bioseguridad de la Coordinación de Educación Deportiva, durante mi participación en el mencionado taller, torneo o actividad recreativa del 16 de agosto al 11 de diciembre del presente año, así como las que determine la Comisión Mixta de Seguridad e Higiene de la institución para salvaguardar la salud de los usuarios en las actividades deportivas.

Asimismo, me comprometo a comportarme y respetar las indicaciones del entrenador y personal de la institución, asumiendo las consecuencias que pudiera determinar el Comité Disciplinar por el desacato de esta medida.

Atentamente

(NOMBRE COMPLETO Y FIRMA)

Fuentes de consulta

Protocolo de bioseguridad del departamento de educación física y deportes

<https://upaep.mx/templates/regrososeguro/img/doc/Protocolo%20de%20Bioseguridad%20Departamento%20de%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20y%20Deportes.pdf>

Lineamientos del protocolo para la prevención y control del Covid-19 en el Estado de Veracruz

<http://www.veracruz.gob.mx/desarrolloeconomico/triptico-covid/>

Lineamientos de medidas de protección a la salud que deberá cumplir el sector de gimnasios y centros deportivos cerrados para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la nueva normalidad en la Ciudad de México.

https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/dHome/medidas_sanitarias/LINEAMIENTOS_DEPORTIVOS_GIMNASIOS_CERRADOS_1005.pdf

Protocolo de medidas sanitarias Campeonato Nacional Universitario de Atletismo 2021.

<https://www.condde.org.mx/web/?p=12675>

Protocolo sanitario clasificatorio Fútbol FISU América 2021

https://www.condde.org.mx/web/?page_id=12779

Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE)

<https://www.condde.org.mx/web/>

CONTROL DE CAMBIOS:

REVISIÓN	FECHA	MODIFICACIÓN
0	25/05/2021	Elaboración
1	27/05/2021	Revisión
1	28/05/2021	Autorización
2	15/08/2021	Revisión
2	31/08/2021	Autorización

Elaboró:	Revisó:	Autorizó
Mtro. Jesús Hernández Zárate. Coordinador de Educación Deportiva.	Dirección de Recursos y Logística	Dirección de Recursos y Logística.