

COMUNICADO

El Instituto Veracruzano del Deporte, hace del conocimiento al público en general, atletas, entrenadoras y entrenadores, ligas deportivas, asociaciones, municipios y sus COMUDES, que derivado al incremento de contagios generado por el virus SARS-COV2 (COVID-19), se recomienda que la reapertura de las instalaciones deportivas deberá realizarse hasta que el semáforo epidemiológico se encuentre en color VERDE, y así lo determinen la Secretaría de Salud mediante publicación en la Gaceta Oficial del Estado.

Y, concatenado al **DECRETO QUE ESTABLECE LA "ALERTA PREVENTIVA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19)", EN EL TERRITORIO DEL ESTADO DE VERACRUZ,** en el cual informa que se aplicarán las siguientes acciones:

- I. **Filtros sanitarios;**
- II. **Regulación tendiente a la disminución de presencia de transeúntes, aglomeraciones y paseantes, a través de la limitación parcial del acceso al centro de los municipios en mención, y**
- III. **Entre otras anunciadas y las que pretendan implementar los ediles.**

Derivado de lo anterior y, para dar cabal cumplimiento al decreto del Gobierno del Estado, se les exhorta a colaborar para apegarnos y respetar los protocolos de seguridad sanitaria aplicando las medidas y acciones que sean necesarias para salvaguardar la vida, integridad y salud de la comunidad deportiva y público en general; por lo que se les recomienda e invita a no asistir y participar en eventos de cualquier índole, esto con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-COV2.

Acciones que se ejecutaran ANTES del regreso:

1. Desinfectar las Instalaciones Deportivas.
2. Adecuación de las Instalaciones, entrada y salida delimitadas, separadores físicos para ayudar a la sana distancia, señalética y otros medios preventivos.
3. Limpieza, desinfección y adecuación del material deportivo de acuerdo con los espacios disponibles y las disciplinas a impartir.
4. Mantenimiento preventivo y correctivo a las instalaciones hidráulicas, eléctricas, de fontanería, pintura, etc. Así como instalación de lavamanos en accesos y espacios cercanos al lugar de la práctica deportiva.
5. Colaboración entre público en general, atletas, entrenadoras y entrenadores, ligas deportivas, asociaciones, municipios y sus COMUDES, para determinar juntos el regreso escalonado, horarios y uso de las instalaciones deportivas.





Durante el REGRESO las acciones serán las siguientes:

1. Iniciando escalonadamente de acuerdo a las necesidades y posibilidades en cada actividad deportiva y recreativa.
2. Elaboración de un PLAN ESTRATÉGICO para el uso de las instalaciones deportivas en coordinación con el público en general, atletas, entrenadoras y entrenadores, ligas deportivas, asociaciones, municipios y sus COMUDES.
3. Análisis semanal del PLAN ESTRATÉGICO de uso para ir determinando el acceso escalonado a las instalaciones deportivas.
4. Capacitaciones y supervisión constante de los procedimientos de limpieza del personal de intendencia en:
 - A. Técnica de limpieza de pisos.
 - B. Técnica de limpieza de superficies y muebles.
 - C. Limpieza y desinfección de paredes, muros y ventanales.
 - D. Limpieza de sanitarios y vestidores.
 - E. Técnica de higiene y lavado de manos.
5. Implementación de medidas generales de control:
 - A. Promoción de la salud:
 - Orientación, capacitación y organización tanto del personal, público en general, atletas, entrenadoras y entrenadores, ligas deportivas, asociaciones, municipios y sus COMUDES, para prevenir y controlar la propagación del COVID-19.
 - Fomentar el lavado de manos con agua y jabón frecuentemente y la práctica de la etiqueta al estornudar.
 - Limpieza y desinfección de superficies de uso común.
 - Mantener la sana distancia (al menos 1.5m)
 - B. Medidas de protección de la salud:
 - Sana distancia, evitando hacinamientos en espacios cerrados.
 - Garantizar la disponibilidad de agua potable, jabón, papel higiénico, gel con base en alcohol y toallas desechables.
 - Control al ingreso y egreso, estableciendo un filtro de acuerdo con lo establecido en los "Lineamientos generales para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados" (www.coronavirus.gob.mx)
 - Tapetes desinfectantes en accesos.
 - Uso correcto de cubrebocas.
 - Toma de temperatura corporal al ingreso a las instalaciones





deportivas.

- Para público en general, atletas, entrenadoras y entrenadores, que se detecten con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 grados Celsius tendrán que ser remitidos a su domicilio o con el servicio médico.

C. Medidas de prevención del contagio:

- Proveer dispensadores con solución a base de alcohol gel a 70% en entradas y distintos puntos de las instalaciones deportivas.
- Invitar a las personas a permanecer con cubrebocas durante toda su jornada o estancia.
- Los deportistas deberán limpiar el equipamiento deportivo antes y después de cada uso con un paño y atomizador con solución clorada.
- Establecer entradas y salidas exclusivas y/o colocar barreras físicas.
- No se permitirá el acceso a las personas, independientemente de su motivo de visita, que presenten signos o síntomas de algún malestar en general, principalmente los relacionados con el COVID-19.
- Todos los desechos generados, principalmente: cubrebocas, guantes y caretas deberán ser inutilizados, colocados en doble bolsa, rociados con soluciones desinfectantes, selladas perfectamente y depositarlos en el lugar indicado por la autoridad correspondiente.
- Garantizar que los lavamanos cuenten con todas las condiciones adecuadas (agua, jabón y toallas desechables).
- Implementación de un programa permanente de desinfección de todas las áreas que conforman las Unidades Deportivas, con solución desinfectante y continuar con los trabajos de mantenimiento y limpieza permanentes.

El aseo de las áreas se realizará con los materiales y utensilios habituales y solución clorada, pero se realizará al inicio y al final de cada actividad.

El personal de limpieza deberá portar cubre bocas, gafas y guantes en todo momento.

El personal a cargo de los grupos de usuarios o deportistas deberá portar cubre bocas y gafas o careta en todo momento.

En el caso de las instalaciones cerradas éstas deberán garantizar un adecuado sistema de ventilación: extracción e inyección de aire, de preferencia natural.





En el caso de las instalaciones cerradas cuenten con aire acondicionado, deberán realizar de manera periódica la limpieza de estos, principalmente sus filtros, así como el cambio de los mismos con regularidad.

También debemos mencionar las restricciones para acudir a realizar alguna actividad deportiva dentro de las Instalaciones:

No deben acudir a realizar alguna actividad deportiva:

- Cualquier persona con asma moderada o grave, problemas de corazón, diabetes, obesidad, mujeres embarazadas o que se encuentren bajo tratamiento médico de cualquier tipo (por considerarse población de alto riesgo).
- Las personas que presenten cualquiera de los siguientes síntomas:
 - Tos
 - Dolor de cabeza
 - Fiebre o escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor articular
 - Escurrimiento nasal
 - Estornudos
 - Malestar gastrointestinal
 - Diarrea
- Las personas que hayan tenido síntomas de enfermedad COVID-19, y/o
- Las personas que hayan tenido contacto con una persona diagnosticada con infección por coronavirus SARS-CoV-2 en los últimos 14 días, así como,
- Las personas con antecedente de haber sido hospitalizadas por enfermedad COVID-19 **(deberán presentar constancia médica a la autoridad correspondiente, autorizando la realización de actividades deportivas).**

Acciones en materia del cumplimiento de la Sana Distancia en el entrenamiento deportivo:

Debido a que la actividad física y deportiva se realiza en condiciones de esfuerzo físico, y que este se traduce en un incremento del volumen de aire requerido y la fuerza con que este se moviliza, además de que estos cambios no cesan inmediatamente tras la conclusión de la actividad; se propone incrementar las distancias recomendadas normalmente y/o de acuerdo a sus necesidades de cada deporte, de la siguiente manera:





- Para actividades de baja velocidad y/o poco desplazamiento (calistenia, halterofilia, actividad cardiovascular y contra resistencia en gimnasio, entrenamiento funcional, caminata, bádminton, voleibol, tenis de mesa, tiro con arco, etc.; incluye natación por las particularidades del medio acuático (a pesar de que el medio acuático ayuda a la no transmisión del virus es importante la separación señalada para evitar la saturación), 5 metros.
- Para actividades de media velocidad (trote, marcha, carrera), 10 metros.
- Para actividades de alta velocidad (patinaje de velocidad, ciclismo), 20 metros o más en función de la velocidad.

Semáforo de Riesgo por Contacto de acuerdo a las distintas disciplinas deportivas:

- 1) **Riesgo bajo:** deportes individuales, pueden realizar sus actividades de manera normal, siempre y cuando respeten las medidas de higiene y distanciamiento señaladas anteriormente.
- 2) **Riesgo moderado:** deportes de conjunto (contacto moderado), 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.
- 3) **Riesgo alto:** deportes de combate y de contacto extremo, podrán realizar actividades asociadas al período de preparación física general y actividades de preparación específica tendientes a la ejecución individual, para evitar el contacto.

Quedándonos con esto claro que ninguna disciplina es igual a otra, ni las instalaciones deportivas pueden verse de manera general, para cada deporte, para cada deportista y entrenamiento se tendrán que tomar en consideración aspectos muy particulares para la implementación de los protocolos de regresos seguro, siendo los anteriores una base para la implementación de estos.

Proceso del ingreso a las instalaciones deportivas:

1. Deberán hacer una fila, respetando el metro y medio de distancia entre personas, orientándose por medio de la señalética, para evitar aglomeraciones.
2. Por parte de las unidades deportivas, se tomará la temperatura al ingresar, (de manera obligatoria).
3. Las personas deberán portar el cubrebocas, de manera adecuada, antes y durante su permanencia en las instalaciones.
4. Deberán portar con sus líquidos de hidratación, sin compartir con ninguna otra persona, a fin de evitar la propagación de COVID-19.





5. Deberán evitar tener contacto afectivo con las demás personas, (evitar saludar de beso o abrazos), el saludo será a distancia o con los codos.
6. El ingreso será individual o con un acompañante como máximo si la autoridad así lo autoriza, (con cubrebocas).
7. Los acompañantes deberán permanecer en las gradas o espacio designado, con las medidas de sana distancia y el uso correcto del cubrebocas.
8. Terminado el entrenamiento o actividad correspondiente, deberán retirarse de las instalaciones, sin acudir a otras áreas, que no sean designadas para sus actividades.

Lo anterior en apego a lo dispuesto por el acuerdo que emite los lineamientos para el regreso a la nueva normalidad de las actividades económicas de forma ordenada, gradual y cauta en el estado de Veracruz, publicado en gaceta oficial del estado en fecha 22 de junio de 2020, y en atención a que este instituto tiene la misión moral de velar por la salud y el bienestar de todos y cada uno de las y los atletas, entrenadoras y entrenadores y en general toda persona que realice una actividad física o deportiva, esto con el fin de apoyar al control, mitigación de la enfermedad grave generada por el virus sars-cov2 (covid-19), aunado a que dichas actividades se deben realizar con una oxigenación adecuada y el uso del cubre bocas limitaría el desarrollo correcto dentro de una actividad deportiva, al igual que el compartir equipo de entrenamiento es extremadamente riesgoso debido al alto contagio del virus antes mencionado, es por todo lo manifestado en líneas anteriores que agradecemos de antemano su atención y comprensión.

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!
#QuédateEnCasa.

ATENTAMENTE

INSTITUTO VERACRUZANO DEL DEPORTE

BOCA DEL RIO, VER., A 27 DE ENERO DE 2021.

