

Plan Jalisco para la  
**Reactivación**  
**Económica** 

**Protocolo de acción**  
ante COVID-19

**Para academias deportivas**





# **Protocolo de acción ante COVID-19, Para academias deportivas**

<b>Introducción.</b>	<b>3</b>
<b>Medidas y recomendaciones generales.</b>	<b>4</b>
<b>Medidas previo a la apertura.</b>	<b>6</b>
<b>Medidas preventivas.</b>	<b>9</b>
<b>Medidas para el staff.</b>	<b>9</b>
<b>Áreas de entrenamiento.</b>	<b>12</b>
<b>Espacio de ejercicio grupales.</b>	<b>13</b>
<b>Medidas de limpieza general.</b>	<b>14</b>
<b>¿Qué hacer si se detecta a alguien enfermo o con síntomas de COVID-19?</b>	<b>16</b>
<b>Anexo 1. Cuestionario de control médico por COVID-19.</b>	<b>17</b>



# Introducción.

La pandemia por COVID-19 obligó a las escuelas de instrucción deportiva a suspender sus servicios, con la finalidad de contribuir con las medidas sanitarias establecidas por las autoridades de salud para hacer frente a la curva de contagios. En este sentido, entendemos por escuelas de instrucción deportiva todas aquellas actividades de promoción a la práctica del deporte, a la iniciación deportiva y al deporte recreativo, tales como gimnasia artística, gimnasia rítmica, taekwondo, karate, fútbol, boxeo, baile, artes marciales mixtas, etc.

Sabemos de antemano que este gremio le abona en gran medida a la promoción del talento deportivo y es un pilar fundamental en el desarrollo de hábitos de estilo vida saludable, pero la pandemia nos ha obligado a cambiar la forma de ver y hacer deporte. Por ello, hemos diseñado un protocolo para la reapertura de estos centros, describe los procedimientos, medidas sanitarias y de control que se llevarán a cabo para una reapertura ordenada, gradual y cauta, con la finalidad de proteger la salud, dicho protocolo se deberá cumplir al 100 por ciento para evitar la clausura de las escuelas.

Estas medidas se adicionan a la normativa aplicable a cada establecimiento y son un requisito para la reapertura ante la contingencia por COVID- 19, por lo tanto, será responsabilidad de cada empresa asegurarse que la aplicación del protocolo esté alineado a las particularidades de su centro de trabajo para minimizar riesgos, así como también es su obligación permanecer atento a nuevas disposiciones oficiales que puedan ser expedidas posteriormente por las autoridades.



# Medidas y recomendaciones generales.

1. Durante el reinicio de las actividades, únicamente podrán asistir personas de 16 a menores de 60 años. Esta medida es temporal y se modificará gradualmente, de acuerdo a las instrucciones de la autoridad correspondiente.
2. Las escuelas deportivas de instrucción podrán reanudar sus servicios, siempre que cumplan con las medidas y recomendaciones generales establecidas en este documento.
3. Asegurar una ventilación adecuada de todos los espacios, en el caso del uso de equipos de aire acondicionado, se deberá asegurar tener un suministro de aire y un punto de extracción por separado (es decir, no aire reciclado).  
Si esto no es posible, se deberá usar equipo de sanitización de aire y combinarlo con ventilación regular o purificadores de aire (por ejemplo: el uso de filtros HEPA).
4. Realizar limpieza frecuente de los filtros de los equipos de ventilación.
5. Establecer un programa permanente de mantenimiento preventivo y correctivo, con base en una frecuencia determinada.
6. Con el objetivo de impedir la propagación del virus, en las jornadas de sana distancia se ha establecido una distancia social de entre 1.5 y 2m, pero en lo que se refiere a la práctica del deporte no puede ser así, debido a la hiperventilación a nivel pulmonar por la práctica del ejercicio y se ha previsto que las gotículas viajan entre 3 y 4 metros lineales. Por esta razón se ha definido que, en las escuelas de instrucción deportiva, cada usuario disponga de un área de 7m<sup>2</sup>.
7. Los deportes de combate, así como los de conjunto, han sido considerados por la OMS como de alto riesgo. Por esta razón, durante las primeras etapas de esta reactivación sólo se permitirá el



trabajo individual, y queda estrictamente prohibido el trabajo por parejas, en conjunto, combates y encuentros deportivos.

8. La escuela de instrucción deportiva deberá tener mecanismos de consulta de las normativas más vigentes de la región donde se encuentra ubicado (por ejemplo: evidencia local más actualizada, páginas de gobierno como consulta).
9. El personal de la escuela de instrucción deportiva deberá estar capacitado y sensibilizado para manejar los posibles conflictos que surjan entre los miembros o el personal interno.
10. La escuela de instrucción deportiva deberá compartir información con sus clientes antes de la reapertura de las instalaciones sobre las medidas de seguridad y prevención sanitaria, la sintomatología de la enfermedad, los medios de contagio y las poblaciones vulnerables, a través de los canales de comunicación habituales.
11. Colocar carteles en puntos estratégicos de las instalaciones, visibles tanto para el personal como para los usuarios, para reforzar los mensajes clave de distanciamiento físico, limpieza y protocolos de higiene.
12. Recomendar que los usuarios cuenten con equipo propio para cualquier actividad. Este deberá mantenerse limpio y sanitizado.
13. Suspender el uso de bebederos tipo fuente.
14. Recomendar a cada usuario portar su propia botella o envase de agua o bebida hidratante
15. Difundir las medidas de seguridad sanitaria, ya sea en póster, pantallas o audio que se realizarán dentro de las instalaciones.
16. De manera temporal, separar los accesos de entrada y salida por una barrera física o por distancia.
17. En accesos al establecimiento:
  - a. Establecer un filtro sanitario de acuerdo con lo establecido en el “Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados” para la identificación de personas con infección respiratoria aguda. disponible en:



[https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineaamiento\\_Espacio\\_Cerrado\\_27032020.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineaamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf)

- b. Para las que se detectaron con signos de enfermedades respiratorias y/o temperatura corporal mayor a 37.5 °C, designar un área de estancia y aislamiento, dotarlas de un cubrebocas y solicitar que se aisle en su domicilio o solicite atención en los servicios médicos.
  - c. Proporcionar solución gel base alcohol al 70% para el lavado de manos y verificar el uso apropiado de cubrebocas.
  - d. Colocar tapetes desinfectantes con concentraciones de hipoclorito de sodio de al menos 0.5%, asegurando que los mismos se encuentren limpios y con líquido desinfectante. Se sugiere colocar otra jerga al costado para eliminar el exceso de líquido de las suelas de los zapatos.
18. Colocar señalamientos en el piso indicando el lugar que debe ocupar el cliente mientras espera su ingreso al inmueble; las marcas en el piso deberán asegurar la sana distancia entre personas de mínimo 1.5 metros.
19. Colocar dispensadores de gel antibacterial, con base alcohol al 70%, en accesos a las instalaciones, así como en todas las áreas de uso común, y cuidar que siempre estén llenos. Se sugiere utilizar dispensadores con sensor de presencia.
20. En actividades deportivas, ya sean en piso o en aparatos, la distancia mínima recomendada es de 4m, para evitar que, a causa de la hiperventilación que provoca el ejercicio, se corra el riesgo de que un usuario con infección asintomática contamine al resto.

## Medidas previo a la apertura.

1. Toda academia deportiva de instrucción debe realizar su registro en en el Sistema Integral para la Reactivación Económica (SIRA) la plataforma (<https://sira.jalisco.gob.mx/sira/Content/site/logins/saaene?actn=1>) y obtener el Distintivo de Apertura de Establecimientos.



2. Asegurar la implementación y cumplimiento del presente protocolo.
3. Deberá aplicarse el *MODELO DE VIGILANCIA Y APLICACIÓN DE PRUEBAS PARA EMPRESAS* (MOVAPE), publicado por el Gobierno del Estado de Jalisco, dentro del Plan Jalisco para la Reactivación Económica.
4. Capacitar y sensibilizar al personal sobre este protocolo, el personal deberá saber cómo actuar en caso de que ocurra una incidencia derivada de las medidas de contingencia por COVID-19.
5. Capacitar a los trabajadores sobre las medidas preventivas que deberá seguir para evitar el contagio y la propagación del virus COVID-19 (ver en la plataforma IMSS COVID-19 <http://www.imss.gob.mx/covid-19/cursos>).
6. Las escuelas de instrucción deportiva deberán tener un procedimiento de entrada, que limite correctamente el número de personas que ingresan a la instalación para garantizar el cumplimiento de distanciamiento físico y aforo máximo permitido.
7. Se deberán considerar los siguientes criterios:
  - a. Estimar el aforo máximo de personas de manera simultánea por área de superficie disponible (clientes, personal), con base en un distanciamiento de 4m o 4 personas por cada 10m cuadrados, hasta un tope del 25 por ciento del aforo máximo permitido para el establecimiento.
  - b. Con base en el ejercicio a realizar, mantener una distancia de 4m de distancia y, en caso de estar corriendo en algún circuito, deberá respetar una distancia de 10m, respecto a los otros corredores.
  - c. Considerar una distribución y separación de equipos/aparatos de 4m o 1.5 en caso de contar con barreras físicas.
  - d. Temporalmente, colocar señalamientos en el piso, las paredes o las separaciones, que indiquen las rutas del personal y los clientes (acceso-salida) hacia cada una de las áreas o servicios (vestidores, piscinas, alimentos etc.).



8. Establecer el flujo de personas, de preferencia unidireccional, para evitar el cruce innecesario del personal y los clientes en áreas no requeridas.
9. Reorganizar la distribución física del equipo para garantizar la distancia de 4m o una densidad de 4 usuarios por cada 10m<sup>2</sup> en actividades de piso.  
Esta medida podrá ser sustituida por el uso de barreras físicas como ventanas de acrílico, plástico u otros materiales seguros, higiénicos y fáciles de limpiar y de desinfectar. Estos no deberán obstruir la visibilidad.
10. Colocar marcas en el piso deberán asegurar la distancia entre personas de 1.5 m.
11. Las escuelas de instrucción deportiva deberán contar con un lugar adecuado para el lavado de manos con agua y jabón.
12. Disponer de una guía del correcto lavado de manos en área de lavabos, sanitarios y servicios.
13. Se deberá dotar al personal de recepción de cubrebocas, gafas de protección ocular o protección facial (careta).
14. Las gafas de protección ocular o protección facial podrán omitirse si se colocan barreras físicas (como acrílicos, mamparas, cortinas plásticas etc.) entre las áreas de mostrador, que delimiten el entre el staff y los clientes. Estas barreras deberán ser de materiales seguros, higiénicos y fáciles de limpiar y desinfectar.
15. Los entrenadores deberán portar protección facial durante toda su estancia en el establecimiento; ésta deberá ser de material antiempañante, no obstruir la visibilidad, higiénicos y de fácil limpieza y sanitización.
16. Colocar material visual (impresos o proyecciones en pantalla), con mensajes de las medidas de higiene, prevención y distanciamiento; así como de los avisos de las autoridades referentes a la contingencia por COVID-19 (alusivos a cuidar la sana distancia, lavado o sanitización frecuente de manos, limpieza de objetos de uso común e higiene respiratoria).





17. Designar a una persona responsable de la implementación del protocolo y la vigilancia de cumplimiento del mismo.

## Medidas preventivas.

Toda persona, empleados, usuarios y proveedores, deben seguir las siguientes medidas durante su estancia en las instalaciones de los bares y centro nocturnos.

1. Utilizar cubrebocas durante su estancia en el establecimiento, cubriendo la nariz y la boca, el cubrebocas solo se retirará para realizar la ingesta de alimentos y bebidas, debe recolocarse posterior a esto y usarlo también mientras se habla.
2. Respetar el distanciamiento físico (1.5 metros mínimo) en todos los espacios.
3. Realizar lavado de manos frecuente con agua y jabón durante 20"o más o utilizar gel antibacterial con base alcohol al 70%.
4. Utilizar el estornudo de etiqueta, cubriendo la nariz y boca con la cara interna del codo o con un pañuelo desechable, al terminar desechar el pañuelo y lavarse las manos.
5. Evitar en todo momento tocarse el rostro, sobre todo nariz, boca y ojos.

## Medidas para el staff.

1. Los empleados deberán mantener una distanciamiento físico mínimo de 1.5 con sus compañeros y los usuarios.
2. Se deberá garantizar que los empleados asistan al trabajo, solo si están completamente libres de síntomas. Para lo cual se les deberá instruir de realizar diariamente una autoevaluación de los síntomas asociados a la enfermedad por COVID-19.
3. Al momento del regreso, realizar el Cuestionario de Control Médico por COVID-19 (Anexo 1).



4. Además del lavado regular de manos, se deberá considerar el uso de cremas lubricantes, con el objetivo de evitar daños, heridas y descamación de la piel.
5. En lugares donde no es práctico distanciarse físicamente por mínimo 1.5 metros (por ejemplo: en recepción o entre equipos de ejercicio) deberá haber una barrera física (ventanas de plástico, acrílicos, cortinas plásticas). Estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos y fáciles de limpiar y de desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.
6. Se deberá promover el pago de servicios con tarjeta o en línea para evitar el riesgo de transmisión por monedas o billetes. En caso de que esto no sea posible, se deberán tomar las medidas de limpieza y sanitización, así como el lavado de manos o uso de gel antibacterial posterior a la manipulación.
7. Se deberá proporcionar al cliente y al personal alcohol en gel al 70 por ciento en dispensadores, en accesos a las instalaciones, así como en todas las áreas de uso común, cuidando que siempre estén llenos y funcionales.
8. Se deberán compartir las medidas de seguridad e higiene dentro y fuera de las instalaciones para el personal o los servicios proporcionados bajo responsabilidad de la escuela de instrucción deportiva (por ejemplo: valet parking, promotoría, etc.)
9. En la primera etapa del retorno se recomienda no utilizar valet parking.
10. De manera temporal, el personal del establecimiento deberá utilizar cubrebocas en todo momento. Estos deberán ser adecuados, mantenerse en buen estado y cambiados con una frecuencia mínima de una vez por turno o cada vez que sea necesario.
11. Los empleados deberán de lavarse las manos al inicio y cada vez que sea necesario durante su jornada laboral, con agua y jabón de acuerdo al procedimiento establecido.
12. Se deberá asegurar que los lugares de trabajo se mantengan en un estado de limpieza y desinfección constante, principalmente



aquellos de alto contacto (escritorio, recepción, teléfono, computadora, radios comunicadores, etc.).

13. La escuela de instrucción deportiva deberá evitar objetos que sean de fácil manipulación por los clientes (ejemplo: folletería, periódicos, revistas, bolígrafos, figuras, ornamentales, promocionales, etc.).
14. Medidas generales para clientes
15. La escuela de instrucción deportiva tendrá la obligación y la responsabilidad de tomar las medidas necesarias para preservar la salud e integridad de las personas durante su estancia; así como de proporcionar servicios e instalaciones seguras e higiénicas.
16. Los usuarios de la escuela de instrucción deportiva deberán ser conscientes de la implicación de sus acciones mientras usan las instalaciones. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, los usuarios deberán ser retirado de las instalaciones.
17. Se deberán documentar y comunicar a los clientes, antes de que ingresen a las instalaciones, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia.
18. Las instrucciones y reglas deberán ser claras y específicas para los clientes y deberán incluir como mínimo:
  - a. Quedarse en casa si tiene algún síntoma o si es parte de un grupo vulnerable o en riesgo.  
En la primera etapa de la apertura, se prohibirá el acceso a las instalaciones a la población vulnerable (60 años o más o clientes con enfermedades crónicas), sin excepciones.
  - b. Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos al ingresar a las instalaciones, a intervalos regulares, después de usar el equipo y cada vez que sea necesario. Posteriormente colocarse sanitizante.
  - c. Ser respetuoso con las personas en las instalaciones y mantener una distancia física mínima de 1.5 m., en las áreas de ingreso, salida y tránsito dentro de la escuela de instrucción deportiva.



19. Usar ropa y calzado adecuado y limpio. Adicional, el calzado deberá ser sanitizado cada que sea requerido.
20. Al toser o estornudar, el usuario deberá cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable (tirar el pañuelo y lavarse las manos).
21. Se deberán seguir las guías de la escuela de instrucción deportiva sobre la sanitización de máquinas y equipos antes y después de su uso.
22. Los usuarios no podrán colocar sus toallas en los equipos, para lo cual se deberán colocar medios de sujeción (ganchos, percheros) individuales y separados.
23. Al hacer uso de un equipo o practicar una actividad, siempre se deberá respetar el distancia-miento físico mínimo de 4m.
24. Se recomienda que en las primeras etapas sólo se utilicen toallas propias y, en lo posible, evitar el uso de baños y regaderas.

## Áreas de entrenamiento.

1. Se deberá organizar el uso temporal y la distribución física del equipo para garantizar que se mantenga una distancia de 4m o una densidad de 4 usuarios por cada 10m<sup>2</sup> en actividades de piso.
2. En caso de no poder respetar la distancia de seguridad, se deberá considerar el uso de barreras físicas como ventanas de acrílico o plástico con una separación mínima de 1.5 a 2m. Éstas deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.
3. Deberá existir un protocolo para la limpieza antes y después del uso por clientes distintos de los puntos de mayor contacto entre los usuarios, equipo y accesorios. Se deberá de contar con un horario entre clases de 30 a 60 minutos para realizar la sanitización y limpieza del equipo y del área.



4. Deberá existir señalización adicional o marcas, con respecto al distanciamiento social (4m) en áreas de pesas o donde se considere necesario.
5. Evitar el contacto entre entrenadores personal y maestros para corregir posturas.

## **Espacio de ejercicio grupales.**

1. El tipo y la naturaleza de las clases grupales de ejercicio deberán moderarse para ayudar a preservar la importancia del distanciamiento físico entre las personas que participan.
2. Se recomienda una densidad de 4 personas por cada 10m<sup>2</sup>, incluidos instructores y empleados y mantener una distancia mínima de 4m en las clases grupales.
3. Se deberá aplicar la regla de distancia física de 4m, y también se deberá respetar cualquier número máximo por la autoridad.
4. Limitar el número de personas en clases grupales de acuerdo con la regla de aforo.
5. El maestro/entrenador/instructor deberá estar físicamente aislado de cualquiera de las personas que participan por 4m.
6. Considerar el uso de marcas con cinta adhesiva en el piso (u otra forma distintiva) para indicar el área para cada participante y maestro.
7. Deberá haber al menos un espacio de 30 a 60 minutos entre clases para permitir la limpieza, ventilación y sanitización.
8. Las clases donde exista interacción física entre los participantes (baile) deberán suspenderse.
9. Las clases deberán organizarse, y se deberá sensibilizar a los instructores para no esperar entre clases y no romper los requisitos de distanciamiento físico.
10. En caso de que los participantes no cuenten con su propio tapete, no podrán utilizar el equipo de la escuela de instrucción deportiva o compartir el implemento con otro usuario.



11. El virus RNA del COVID-19 es capaz de mantenerse en diferentes superficies por cierto tiempo y derivar en un nuevo contagio, por lo tanto se recomienda realizar ejercicio con equipo propio.

## Medidas de limpieza general.

1. La escuela de instrucción deportiva deberá establecer un programa de limpieza constante y profunda para todas las áreas y equipos. La limpieza profunda deberá ser realizada al final de cada turno y al menos 2 veces por cada 24 horas de uso continuo.
2. Al final de cada clase grupal se deberá realizar el aseo y la desinfección del área.
3. Contar con un programa claro y específico de limpieza y desinfección constante (con solución de hipoclorito de sodio al 0.5 por ciento) de todas las áreas y objetos de uso común, con referencia al tipo de materiales a utilizar y la frecuencia de la actividad (se sugiere al término de cada clase).
4. Para evitar posibles daños materiales, se sugiere llevar a cabo la limpieza con agua y jabón, con respeto a las cantidades que señala el proveedor en el empaque del jabón; importante señalar que esta solución no debe combinarse con otros productos químicos.
5. La escuela de instrucción deportiva deberá identificar los puntos de alto contacto, y realizar una limpieza más frecuente en estos puntos (manijas de puertas, lavabos, grifos, equipos, etc).
6. La limpieza del establecimiento deberá ser realizado por personal debidamente capacitado y sensibilizado sobre este protocolo, así como de los métodos y uso de sustancias para la limpieza y desinfección.
7. La escuela de instrucción deportiva deberá considerar si los clientes realizarán la limpieza de equipo antes o después de su uso.
8. En caso de ser así, se deberán proporcionar los suministros apropiados para su limpieza e instrucciones claras; asimismo, el establecimiento deberá designar personal interno para supervisar



que la limpieza se lleve a cabo de manera correcta. De lo contrario, el establecimiento deberá encargarse de la actividad.

9. Los químicos (detergentes o desinfectantes) deberán utilizarse con base en las instrucciones de uso y medidas de seguridad recomendadas por la autoridad competente o el proveedor, y estar disponibles para el staff y usuarios según corresponda.
10. En caso de presentarse un caso confirmado por COVID-19 en la instalación, la escuela de instrucción deportiva deberá realizar limpieza profunda del establecimiento; aplicar los tests adecuados para descartar otros contagios; y contar con la aprobación de la autoridad sanitaria y de salud antes de volver a abrir.
11. Se deberá tener un protocolo adecuado para la eliminación de toallas de papel y artículos desechados, con el fin de evitar fuentes de contaminación.
12. Los contenedores de basura deberán removerse con una frecuencia definida.
13. Los desechos que pudieran generarse cuando se realiza una limpieza por un caso sospechoso de COVID-19, deberán eliminarse con los debidos cuidados, para que no se genere una contaminación posterior.



# ¿Qué hacer si se detecta a alguien enfermo o con síntomas de COVID- 19?

1. Si se identifica a la persona enferma o con síntomas al ingreso, deberá asegurarse el uso de cubrebocas, solicitar que se retire y aísle en su domicilio e instruir a que solicite atención médica y se ponga en contacto con las líneas de salud (33) 3823 32 20.
2. Si la persona inicia con síntomas dentro de su área de trabajo, deberá aislarse del resto, el paciente debe evitar tocar a las personas, las superficies y los objetos, e instruir a que solicite atención médica y se ponga en contacto con las líneas de salud (33) 3823 32 20 y asegurar la limpieza y desinfección inmediata de las áreas en las que hubiera permanecido.
3. Si se trata de una emergencia (si está gravemente enfermo o si su vida corre peligro) debe llamar 911.
4. Se deberá informar inmediatamente a la autoridad sanitaria competente a fin de dar seguimiento al caso y sus contactos, e implementar las medidas correspondientes.





# Anexo 1. Cuestionario de control médico por COVID-19.

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_

Favor de responder si en los últimos 14 días usted ha presentado los siguientes síntomas:

	puntos		puntos
1. Dificultad para respirar	20	7. Dolor articular	1
2. Fiebre superior a los 38°C	7	8. Dolor muscular	1
3. Tos seca	7	9. Dolor de garganta	1
4. Dolor de cabeza	7	10. Escorrimento nasal	1
5. Pérdida del sentido del gusto	5	11. Dolor torácico	1
6. Pérdida del olfato	5	12. Conjuntivitis	1

  

<b>0-4</b> puntos	<b>Nivel bajo</b>	<b>5-11</b> puntos	<b>Nivel medio</b>	<b>12+</b> puntos	<b>Nivel alto</b>
----------------------	-------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	-------------------

