



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 10 de agosto de 2022

Medidas de protección para la salud.

Como consecuencia de los efectos de la pandemia del COVID-19, quienes forman parte de esta dependencia universitaria asumen colegiadamente la responsabilidad para lograr la reapertura segura, escalonada y responsable de las actividades laborales.

La Dirección General del Deporte Universitario encargada de contribuir en la formación integral de nuestra comunidad, a través del desarrollo de actividades deportivas y de activación física, así como del fomento de la cultura física en la UNAM, designó, como Responsable Sanitario, a la doctora María Cristina Rodríguez Gutiérrez, Directora de Medicina del Deporte de la DGDU. Sus datos de contacto son los siguientes:

Correo electrónico: mrodrigu@unam.mx

Teléfono de la oficina: 55 56 16 12 19.

En el marco de las acciones dadas a conocer por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario para el regreso gradual a las actividades presenciales en esta casa de estudios a partir de febrero de 2022, la Dirección General del Deporte Universitario implementa diversas medidas para la reactivación de sus actividades, en el contexto del arribo a la denominada nueva normalidad, sobre las bases contenidas en los Lineamientos Generales para el Regreso a las Actividades Universitarias:

A) Principios e indicaciones de carácter general en la etapa pospandemia.

Indicación general prioritaria.

- Fortalecer la tendencia hacia las actividades presenciales con la siguiente excepción: quedarse en casa si se presenta temperatura corporal de más de 37.8°C, dolores articulares, malestar general, dificultad respiratoria o dolor intenso de cabeza.

De la Responsable Sanitario.

- Se mantendrá informada de las indicaciones de las autoridades locales y federales y de las comunicaciones del Comité de Seguimiento para el Regreso a las Actividades Universitarias, ahora en el marco de la pospandemia.
- Adicionalmente, conocerá y operará la guía de actuación para los casos en que una persona de nuestra comunidad deportiva todavía manifieste síntomas de COVID-19.
- La Comisión Local de Seguridad de la DGDU participa en la aplicación de los lineamientos generales a esta dependencia universitaria, procurando la participación del personal con conocimientos de salud y sanidad.
- Se mantiene informada oportuna y suficientemente en todo lo relacionado con el escenario pospandemia e informará periódicamente al Comité en relación con sus observaciones.
- Conoce e identifica los posibles casos de portadores de COVID-19 para canalizarlos a los centros de atención correspondientes.
- Tomará los registros de los datos personales para localización y asentamiento en bitácora.
- Notificará al personal afectado las recomendaciones para el cuidado en casa.
- Realizará el seguimiento, vía telefónica, de la evolución de la enfermedad, lo registrará en bitácora e informará semanalmente al Comité de Seguimiento.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 10 de agosto de 2022

Del personal de las áreas sustantivas y administrativas de la DGDU.

- Se mantienen informados de la evolución del sistema de consolidación del arribo a los esquemas presenciales de operación institucional.
- No acudir al trabajo o a reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Reportar a las autoridades de la DGDU o a la Responsable Sanitario si llegase a formar parte de un grupode población en situación de vulnerabilidad.
- Igualmente, comunicar si sospecha o tiene confirmación de padecer COVID-19 (en forma directa o a través de algún familiar).
- Usar adecuadamente el equipo de protección personal, así como acatar lo establecido por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.

De los integrantes de la comunidad universitaria deportista.

- No acudir a las actividades académicas presenciales, semipresenciales o reuniones sociales con síntomas compatibles con el COVID19.
- Portar la credencial de la UNAM.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y utensilios de uso personal, tales como teléfono celular, enseres de cocina, equipo de protección personal, papelería, etcétera.

B) Sana distancia.

- Se mantiene, por lo menos, dos metros de distancia entre los escritorios del personal. Los funcionarios cuentan con cubículo de uso personal.
- Se promueve la sana distancia entre el personal (no saludarse de mano o beso y mantener, por lo menos, 1.8 metros de distancia entre ellos).

C) Medidas de prevención de contagios en las oficinas.

- Mantener una sana distancia (de, al menos, 1.8 metros).
- Colocación de dispensadores con soluciones a base de alcohol gel al 70% para el personal en distintos puntos del centro de trabajo.
- Colocación de depósitos suficientes de productos desechables y de uso personal y se realizará su limpieza continua.
- Colocación de bolsas de plástico, adecuadamente identificadas, que sean exclusivamente para desechos tales como cubrebocas, guantes y papel utilizado en estornudos.
- Tirar pañuelos desechables en los contenedores asignados, siempre después de lavarse las manos.
- Los sanitarios contarán con condiciones adecuadas para la limpieza del personal (agua, jabón, papel sanitario y toallas de papel desechable para el secado de manos).
- Se deberá garantizar la utilización de guantes y ropa de protección para realizar la limpieza y desinfección (en caso necesario protegiendo boca y ojos).
- Recomendar a los usuarios que limpien, de manera frecuente, las superficies de trabajo (escritorios, bancas, pupitres, teclados, etcétera) al inicio y término de su utilización.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 10 de agosto de 2022

- Realizar la ventilación adecuada de los espacios administrativos y de servicios.
- Se promoverá que las personas trabajadoras no compartan herramientas de trabajo u objetos personales.
- Establecimiento de un control de visitas, proveedores y público en general, con el fin de prevenir el riesgo de contagio originado en personas ajenas a la Dependencia.
- Se implementará una política para el uso de las escaleras manteniendo la sana distancia, evitando tocarse superficies como barandales para el tránsito dentro de las oficinas.

La Secretaría Administrativa y la Dirección de Medicina del Deporte son las áreas responsables del cumplimiento de las medidas a que se alude en los párrafos precedentes; asimismo, de suministrar los insumos para la reactivación presencial de las actividades en la Dirección General del Deporte Universitario y como responsable sanitario, respectivamente.

Más adelante se describe la estimación del aforo y ocupación de los recintos deportivos universitarios, cuya utilización se orienta objetivamente a la implementación de medidas tendientes a tutelar la protección de la salud de los deportistas universitarios durante la etapa pospandemia.

En relación con el tema del deporte representativo se estima el siguiente comportamiento en la fase pospandemia, la cual se significa por la realización de actividades deportivas presenciales y semipresenciales:

- Limpieza y, en su caso, desinfección periódica de las instalaciones y recintos deportivos.
- Implementación de medidas preventivas de higiene en entrenamientos y prácticas deportivas:
 - Uso obligatorio de cubre bocas.
 - Lavado de manos con agua y jabón antes y después del entrenamiento o práctica deportivapresencial.
 - Limpieza de implementos deportivos para entrenamiento o práctica deportiva antes y después de su uso.
 - Cambio de la ropa deportiva de los atletas al término del entrenamiento o práctica deportivapresencial.
- Con independencia de las disciplinas deportivas -de conjunto o individuales- iniciar entrenamientos y prácticas con los equipos representativos en las instalaciones y recintos deportivos de forma individual, para evitar saturación y crear turnos para grupos reducidos.
- Se avanza paulatinamente en el acceso al trabajo en equipo, lo cual depende de la disciplina deportiva que se trate y si se practica en áreas cerradas o abiertas.

En cuanto a las actividades relacionadas con el fomento de la Cultura Física (activaciones físicas y deporte formativo para la comunidad) se consideran las condiciones que se enuncian a continuación:

- Se abren grupos de deportistas presenciales con el tamaño adecuado para preservar la salud de los participantes. Sin embargo, en paralelo se siguen fomentando las actividades desde casa, con el impulso a programas de acondicionamiento físico en distintas disciplinas, a través de su difusión por redes sociales.
- Se impulsa la participación presencial de los atletas en los Juegos Universitarios 2022.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 10 de agosto de 2022

- Desde el inicio del año en curso se realizan actividades presenciales tales como carreras u otros eventos masivos con la participación creciente de los deportistas universitarios.

En relación a los programas infantiles y de extensión, los escenarios a desarrollar durante la fase inicial pospandemia serían los siguientes:

- Reactivación de las actividades deportivas presenciales.
- Cuando se juzgue conveniente se podrá trascender al trabajo en equipo, lo cual dependerá de la disciplina y si se desarrolla en áreas cerradas o abiertas.
- Se continúa con la implementación de medidas preventivas de higiene en entrenamientos y prácticas deportivas.

En el caso de cursos, diplomados, conferencias y otras actividades académicas, se considera que durante las acciones pospandemia se pueden presentar los siguientes escenarios:

- Implementación simultánea de procesos presenciales, complementados por actividades académicas a distancia o en línea, tales como cursos, diplomados, conferencias y otras actividades de este tipo.
- Desarrollar conferencias, mesas redondas y otras actividades académicas en forma presencial, pero que adicionalmente se pueden reproducir en programas de redes sociales.
- Implementar el sistema semipresencial con medidas preventivas de higiene y respetando la sana distancia entre los asistentes, complementándose con cursos, diplomados, conferencias y otras actividades académicas a distancia o en línea.
- La disminución progresiva de los efectos de la pandemia por COVID-19 permite, a partir del inicio del 2022, impulsar cursos, diplomados, conferencias y otras actividades académicas de manera presencial y semipresencial, pero privilegiando siempre las medidas preventivas de higiene con la formación de grupos reducidos para evitar contagios.

Aforo de los Recintos Deportivos Universitarios en el marco de la pospandemia.

En conformidad con los *Lineamientos Generales para las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia de Covid-19* se tomarán en cuenta las siguientes medidas de seguridad sanitaria:

- Lavado frecuente de manos o uso de gel (contenido de alcohol mínimo de 60%).
- La colocación de alcohol en gel en lugares estratégicos en las entidades y dependencias universitarias.
- Uso obligatorio y adecuado de cubrebocas en los lugares cerrados.
- Respeto a los aforos calculados (por cada entidad o dependencia).
- Medidas adecuadas de ventilación en los espacios universitarios.

Por otro lado, cabe mencionar que la experiencia acumulada hace innecesarias las siguientes recomendaciones: filtros de ingreso, registros de temperaturas, tapetes sanitarios, sanitización ambiental y direcciones de circulación.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el día 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 10 de agosto de 2022

Aforo y condiciones de los espacios cerrados.

Se recomienda, en términos generales, evitar la presencia de acompañantes, sobre todo de menores de edad y personas con alto riesgo; tocar lo menos posible barandales, puertas y muros, entre otros. Se propone, conforme se desprende de los lineamientos, propiciar y fomentar la realización de trámites mediante el uso de plataformas remotas.

Cuadro resumen	
Espacio	Aforo: 60%
Alberca Olímpica Universitaria	3,099
Centro de Estudios del Deporte	244
Complejo Deportivo Alfredo Harp Helú	872
Complejo Deportivo del Campus Central	3,377
Coordinación de Recintos Deportivos	60
DGDU (planta baja)	154
DGDU (planta alta)	119
Estadio de Béisbol	1,091
Estadio Roberto "Tapatío" Méndez	2,508
Ex Reposo de Atletas	573
Frontón Cerrado	1,596
Fútbol Americano	356
Medicina del Deporte	198
Pista de calentamiento	249
Pista de canotaje Virgilio Uribe	115
Tiro con Arco	76