



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

Introducción

Los datos contenidos en las métricas epidemiológicas y clínicas necesarias para facilitar el tránsito hacia la nueva normalidad de carácter presencial en el Valle de México llevan a las autoridades sanitarias de la CDMX y de nuestra casa de estudios a impulsar el arribo, en la Universidad, a las plataformas presenciales para la conducción de los procesos de enseñanza-aprendizaje incluidas las que se refieren a la práctica deportiva, la activación física y, en suma, al fomento de la cultura física.

Sobre la base de las condiciones pospandemia imperantes, las recomendaciones basadas en evidencias para la emisión de pautas de regreso a la actividad física y deportiva son escalonadas, paulatinas y están sujetas a cambios, teniendo presente, como criterio principal, la preservación de la salud de los integrantes de la comunidad universitaria. Se mantiene, en consecuencia, la condición para el impulso de la reactivación física, entre otras razones, a consideraciones cardiovasculares y de limitaciones pulmonares detectadas casuísticamente.

Por lo tanto, la reactivación de la práctica deportiva es supervisada por especialistas de medicina del deporte, en colaboración directa con los servicios integrales de diagnóstico, seguimiento y asistencia, a cargo de la Dirección General de Atención a la Salud.

Conforme se ha ido estabilizando la enfermedad las autoridades federales, locales y, particularmente, las de la UNAM en materia de salud permiten fomentar, con criterio secuencial y paulatino, la práctica deportiva y la activación física. Se precisa que dicha estrategia para el arribo a la nueva realidad seguirá utilizando las plataformas virtuales que practicamos intensamente durante los dos últimos años de la pandemia y su consecuente confinamiento, pero ahora como indispensable complemento de los procesos presenciales.

El regreso a las prácticas deportivas es un tema que pone a prueba la capacidad de entrenadores y comunidad deportiva para admitir que un proceso interrumpido, como el vivido recientemente por la pandemia del COVID-19 afecta las adaptaciones fisiológicas y metabólicas de las personas, las cuales son inducidas convenientemente por el entrenamiento.

En tal sentido, el desentrenamiento es un término fisiológico que representa el cese de la práctica física regular; es un proceso no deseado, por el cual el deportista pierde parte de las adaptaciones fisiológicas y, por ende, disminuye su rendimiento deportivo. Este es uno de los pasivos que nos dejó en el deporte universitario la pandemia y su consecuencia más sentida: el confinamiento domiciliario de la comunidad practicante.

Por su parte, en el deporte de alto rendimiento, tanto deportistas como entrenadores buscan medios y métodos compatibles con las condiciones temporales. En consecuencia, se tiene conocimiento de que la práctica de cada disciplina deportiva tiene características distintas respecto a las cualidades biomotoras tales como resistencia, fuerza, velocidad y utilización de sustratos energéticos dominantes. Con dichos parámetros los entrenadores toman las mejores decisiones para que las pérdidas de las adaptaciones fisiológicas y metabólicas originadas en la inactividad por la pandemia-confinamiento impacten en menor medida y en forma controlada.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

El retorno a los procesos de preparación, después de una lesión o, en este momento, del confinamiento impuesto por motivos de salud, al cual dejamos en el pasado reciente, conlleva la necesidad de tomar distintas medidas y decisiones. Por ejemplo, existe un técnico importante que funciona en contacto permanente entre el médico y el entrenador; a dicho profesional se le conoce como readaptador, quien establece procedimientos adecuados para fortalecer los tendones y grupos musculares y, así, lograr que la integración sea más segura.

En este momento de franca recuperación, los profesionales del deporte están fuertemente comprometidos llevando a cabo investigaciones sobre la asombrosa máquina que es el ser humano, con el propósito de conocer cuáles son sus límites, pero también sus alcances, para ensanchar los primeros y acrecentar los segundos, a través de la activación física y deportiva. Esta oportunidad nos dejó la pandemia del COVID-19 y los interlocutores del deporte universitario la estamos aprovechando en esta etapa pospandemia.

Otro punto por considerar, referente al arribo inminente a la denominada convencionalmente “nueva normalidad” es el factor psicosocial; es decir, que la pandemia además de los impactos que generó, en parte debido al confinamiento de las personas en sus casas, también impactó en las variables económicas, psicológicas, sociales y ambientales, entre los integrantes de la comunidad universitaria.

En el contexto de lo descrito, las actividades deportivas tienen un regreso paulatino y escalonado, pero sostenido, en donde la prioridad, en una primera aproximación, son el diseño y operación de planes sanitarios y de carácter preventivo. Habrá diferencias entre el regreso de las actividades deportivas al aire libre, las cuales comienzan a reactivarse durante el primer semestre del año en curso, con la pretensión de acceder, sin pausa, a la plena normalidad presencial, conforme la realidad lo vaya permitiendo.

Puntualmente, en relación con el deporte competitivo, los torneos están supeditados a los marcadores sanitarios vigentes, a partir de los señalamientos oficiales; en el caso que nos ocupa, la dependencia universitaria que tiene la responsabilidad de fomentar la cultura física y la práctica deportiva entre la comunidad estudiantil coordina estos esfuerzos en forma sostenida: la Dirección General del Deporte Universitario.

A partir del 1º de febrero pasado dio inicio en la UNAM un esfuerzo colectivo para volver a la práctica de las actividades deportivas, coordinado por el Rector de la Institución, tomando en cuenta los efectos que nos dejó la pandemia y siempre en concordancia con los lineamientos emitidos por las autoridades universitarias en materia de salud. En los siguientes cuadros se describen las actividades sustantivas de la DGDU agrupadas por funciones genéricas en materia deportiva en nuestra Máxima Casa de Estudios, teniendo como horizonte temporal éste y los años por venir.

Se precisa que el arribo a la nueva normalidad, vinculada con los proyectos y actividades presenciales relacionados con la práctica deportiva, la activación física y el fomento de la cultura física en nuestra Universidad es paulatino, escalonado y seguro, de tal manera que paso a paso se avanza en el uso de las instalaciones, dependiendo de las disciplinas deportivas que se promueven y del control del riesgo de contagio que se desprende, en cada caso, de su práctica cotidiana.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

Deporte Representativo	
Entrenamientos.	Entrenamiento regular con medidas sanitarias según espacio deportivo.
Competencias locales y visorias.	Con mantenimiento de medidas de distanciamiento e higiene para contención.
Competencias nacionales.	Se deben considerar las políticas de salud locales y lo que determinen las autoridades deportivas a nivel nacional.
Competencias Internacionales.	Se deben considerar las políticas de salud internacionales y lo que determinen las autoridades deportivas a nivel internacional.

En el caso de que las disciplinas que se practican en espacios cerrados, se revisará casuísticamente el aforo de los recintos para atender a los equipos representativos en el esquema de 60 % de ocupación máxima, con programación eficiente de horarios de entrenamiento, privilegiando los que se puedan realizar en espacios abiertos de las instalaciones deportivas universitarias y de acuerdo con la disponibilidad física de estas últimas.

Con respecto a las disciplinas que practican los equipos representativos al aire libre harán uso de las instalaciones en horarios escalonados; posteriormente iniciarán la recuperación de sus actividades de manera habitual, conforme las condiciones epidemiológicas lo vayan permitiendo.

Fútbol Americano	
Entrenamientos.	Entrenamiento en grupos reducidos e iniciarán la recuperación de sus actividades de manera habitual, conforme las condiciones epidemiológicas lo vayan permitiendo.
Competencias locales y visorias.	Se realizan con la aplicación de medidas de distanciamiento e higiene para contención.
Competencias Nacionales.	Se consideran las políticas de salud locales y lo que determinan las autoridades deportivas a nivel nacional.
Competencias Internacionales.	Se prevé la participación este año en competencias internacionales que ameriten la participación de la Universidad.
Programa Infantil de Fútbol Americano	Se realizan sesiones de entrenamiento presencial cumpliendo con las disposiciones sanitarias vigentes. Los equipos tendrán participación en torneos.

Las distintas categorías de la disciplina de fútbol americano podrán hacer uso de las instalaciones en espacios abiertos y con horarios escalonados y grupos reducidos en espacios cerrados; posteriormente se impulsará la recuperación de sus actividades de manera habitual, conforme las condiciones epidemiológicas lo vayan permitiendo.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

Cultura Física	
Cultura deportiva.	Se impulsan programas de acondicionamiento físico general y de acondicionamiento rítmico aeróbico presencial con el debido distanciamiento. Aprende a Nadar y Clavados se practicarán conforme lo permitan, en forma paulatina, las condiciones de uso de las instalaciones y siempre con las medidas sanitarias adecuadas.
Promoción del deporte.	Se reactiva el uso del Espacio Deportivo PUMA en las Islas, con sano distanciamiento, así como la programación de Deporte Universitario en tu Plantel y Gimnasia para Todos en modalidad presencial.
Activación física.	PumaFit en forma presencial. Se continúa con el impulso de Gimnasia Estática y tutoriales de Gimnasios al Aire Libre tanto mediante plataformas digitales y en forma presencial.
Deporte formativo.	Publicación de convocatorias y anexos técnicos de Juegos Universitarios 2022.

Programas infantiles y de extensión	
Programas de extensión	Se realizan sesiones de entrenamiento presencial cumpliendo con los aforos y las disposiciones sanitarias vigentes. Los inscritos tienen participación en torneos y competencias.
Clínica Infantil de Fútbol de Verano y Curso de Verano Infantil Deportivo Universitario	Uso obligatorio de cubrebocas durante su estancia en las instalaciones de la UNAM, excepto para tomar el almuerzo y para ingresar a la Alberca. Suministro de gel sanitizante para todos los que ingresen a las instalaciones de la UNAM donde se imparten estos programas. Separación de 1.8 metros a la redonda para tomar el almuerzo con sana distancia. Para la hidratación se usarán los dispensadores con que cuentan las instalaciones donde se imparten estos programas, por lo que cada participante deberá traer su respectivo cilindro para uso exclusivo. Los grupos estarán integrados por un máximo de 20 niñas(os) Deberán abstenerse de asistir los niños o niñas que presenten síntomas de enfermedad respiratoria.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

Medicina del Deporte	
Actividades académicas.	Se continúa con clases y sesiones presenciales con sana distancia.
Consulta.	Se considera la nueva normalidad con medidas de distanciamiento e higiene para contención en consultas.
Fisioterapia.	Se considera la nueva normalidad con medidas de distanciamiento e higiene para contención en terapias.
Evaluación morfo funcional y consulta odontológica.	Se considera la nueva normalidad con medidas de distanciamiento e higiene para contención en estudios.
Cobertura de eventos.	Se realiza dicha cobertura dependiendo de la demanda y manteniendo medidas de distanciamiento e higiene para contención.

Con el arribo a las actividades presenciales se trabaja prioritariamente en base a la demanda de los deportistas representativos y complementariamente con el público en general, conforme a disponibilidad y condiciones preventivas en materia de salud.

Centro de Estudios del Deporte	
Programas académicos.	Cursos y talleres de capacitación y actualización presenciales, semipresenciales y a distancia.
Diplomados.	Sesiones académicas presenciales y semipresenciales, de acuerdo con las indicaciones de la autoridad sanitaria.
Masaje deportivo.	Regreso a las actividades presenciales, tomando en cuenta previamente lo que señalen las autoridades sanitarias: Cuidados de higiene, uso de cubre bocas y sana distancia para contención.
Biblioteca.	Se lleva a cabo el proceso de desinfección profunda y especializada en el acervo bibliográfico, hemerográfico y documental, considerando las políticas de salud, para el regreso completo a las actividades presenciales.

Atención en ventanilla	
Atención a la comunidad universitaria y al público en general.	Se brinda atención presencial y virtual a los usuarios de los servicios de la DGDU, con medidas sanitarias y distanciamiento.
Entrega de credenciales de Deporte Universitario.	Entrega física de credenciales con mantenimiento de medidas de distanciamiento e higiene para contención.
Recepción de documentos.	Evitar la entrega física de documentos y reemplazarla por la digitalización de estos. Eliminar el requisito de entrega de documentos cuando no sea necesario o cuando haya formas digitales de validación de ellos.
Soporte técnico a personal de la dependencia.	Priorizar la atención de manera remota. En caso de atención presencial, evitar manipular los periféricos (teclado y ratón) de los demás usuarios, brindando el soporte de manera asistida. Mantener las medidas de distanciamiento e higiene para contención.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

Trámites administrativos	
Pago a proveedores, registro de las operaciones financieras y captación de ingresos extraordinarios.	Trámite de pago a proveedores de manera habitual con medidas de contención epidemiológica.
Bienes y suministros.	Realización de compras en los formatos presenciales, semipresenciales y a distancia.
Movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales.	En forma presencial movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales con medidas de contención.
Limpieza, vigilancia y servicios de transporte y mensajería.	Limpieza y vigilancia de manera presencial y habitual con medidas de contención.
Mantenimiento, conservación y rehabilitación a edificios e instalaciones deportivas.	Elaboración de proyectos de obra y mantenimiento. El mantenimiento, conservación y rehabilitación a edificios e instalaciones deportivas se realiza de forma habitual con medidas sanitarias de contención.

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.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

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.

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 grupo de 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.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

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.
- 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 tocar 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.



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

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 deportiva presencial.
 - 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 deportiva presencial.
- 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 de 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.
- 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 continua 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:



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

- 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.

Disciplinas deportivas por riesgo de contagio.

La práctica deportiva y el fomento de la cultura física requiere de la clasificación de las 86 disciplinas que se practican en la Universidad, en atención al riesgo de contagio precisamente en tres categorías (moderado, medio y alto) frente a los efectos y la secuela de la pandemia COVID-19, así como de la vuelta paulatina a la normalidad sobre bases firmes en materia de preservación de la salud. Dicha clasificación permite la promoción paulatina y controlada del reinicio del entrenamiento y la práctica por disciplina deportiva, sobre la base metodológica del multicitado semáforo epidemiológico.

Con el criterio que se comenta se procedió a la identificación temporal del reinicio controlado de las actividades deportivas universitarias, lo cual se observa a detalle en el apartado correspondiente de este documento. Esto, obviamente en la medida que las recomendaciones para la preservación de la salud, emitidas por las autoridades sanitarias federales y locales, así como universitarias, lo vayan permitiendo y decidiendo.

No.	Disciplina	Conjunto	Individual	Contacto	Práctica en exteriores	Práctica en interiores	Riesgo de contagio
1	Acondicionamiento físico		X		X	X	Moderado
2	Aguas abiertas		X		X		Medio
3	Aikido		X	X	X	X	Alto
4	Ajedrez		X		X	X	Moderado
5	Apnea		X		X		Medio
6	Arco compuesto		X		X		Moderado
7	Arco recurvo		X		X		Moderado
8	Atletismo		X		X		Medio
9	Bádminton		X		X	X	Medio
10	Baile Deportivo	X	X		X	X	Medio
11	Ball room	X	X		X	X	Medio
12	Baloncesto	X		X	X	X	Alto
13	Baloncesto 3x3	X		X	X	X	Alto
14	Béisbol	X			X		Moderado
15	Beli dance	X	X		X	X	Medio



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

No.	Disciplina	Conjunto	Individual	Contacto	Práctica en exteriores	Práctica en interiores	Riesgo de contagio
16	Boliche		X			X	Medio
17	Boxeo		X	X	X	X	Alto
18	Breaking	X	X		X	X	Moderado
19	Buceo		X		X		Moderado
20	Canoa	X	X		X		Moderado
21	Charrería		X		X		Moderado
22	Ciclismo montaña		X		X		Moderado
23	Ciclismo pista		X		X		Moderado
24	Ciclismo ruta		X		X		Moderado
25	Clavados	X	X		X		Medio
26	Danzón	X	X		X	X	Medio
27	Deportes electrónicos	X	X			X	Moderado
28	Deporte adaptado atletismo		X		X		Medio
29	Deporte adaptado baloncesto	X			X	X	Medio
30	Deporte adaptado fútbol	X			X	X	Medio
31	Deporte adaptado natación		X		X		Medio
32	Deporte adaptado tiro con arco		X		X		Moderado
33	Escalada deportiva		X		X		Medio
34	Esgrima		X	X		X	Medio
35	Fisicoconstructivismo		X			X	Medio
36	Flag	X		X	X		Alto
37	Frontón	X	X		X		Medio
38	Fútbol americano	X		X	X		Alto
39	Fútbol asociación	X		X	X		Alto
40	Fut 7	X		X	X		Alto
41	Futsal	X		X	X	X	Alto
42	Fútbol rápido	X		X	X		Alto
43	Gimnasia aeróbica	X	X			X	Medio
44	Gimnasia artística femenil		X			X	Medio
45	Gimnasia artística varonil		X			X	Medio
46	Gimnasia para todos		X		X	X	Moderado
47	Gimnasia trampolín		X			X	Medio
48	Go		X		X	X	Moderado
49	Halterofilia		X			X	Medio
50	Handball	X		X	X	X	Alto
51	Hockey sobre pasto	X		X	X		Alto
52	Jive	X			X	X	Medio
53	Judo		X	X		X	Alto
54	Karate do		X	X		X	Alto
55	Kayac		X		X		Moderado
56	Kendo		X	X	X	X	Alto
57	Kick boxing		X	X		X	Alto
58	Kiu Do		X		X		Moderado
59	Lacrosse	X		X	X		Alto
60	Levantamiento de potencia		X			X	Medio
61	Lima lama		X	X		X	Alto
62	Lucha asociadas		X	X		X	Alto



Lineamientos para el retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril de 2022

No.	Disciplina	Conjunto	Individual	Contacto	Práctica en exteriores	Práctica en interiores	Riesgo de contagio
63	Montañismo y exploración	X	X		X		Moderado
64	Nado con aletas		X		X		Medio
65	Natación		X		X		Medio
66	Natación artística	X			X		Medio
67	Polo acuático	X		X	X		Alto
68	Porras y animación	X			X		Medio
69	Remo	X	X		X		Moderado
70	Roundnet	X			X		Medio
71	Rugby quince	X		X	X		Alto
72	Rugby siete	X		X	X		Alto
73	Salsa	X			X	X	Medio
74	Sambo		X	X		X	Alto
75	Softbol	X			X		Moderado
76	Squash		X			X	Medio
77	Tae kwon do		X	X		X	Alto
78	Taichi		X		X		Moderado
79	Tenis	X	X		X		Medio
80	Tenis de mesa	X	X		X	X	Medio
81	Triatlón		X		X		Moderado
82	Ulama	X		X	X		Alto
83	Ultimate	X		X	X		Alto
84	Voleibol playa	X			X		Medio
85	Voleibol sala	X			X	X	Alto
86	Yoga		X		X	X	Moderado

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 retorno del Deporte Universitario en la etapa pospandemia

Versión con vigencia a partir del 18 de abril 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