



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

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

Marco de referencia.

Con base en los *Lineamientos Generales para las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia COVID-19*, emitidos por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario y publicados en la *Gaceta UNAM* el 23 de agosto de 2021, la Dirección General del Deporte Universitario con el objeto de continuar con la promoción y protección de la salud de la comunidad universitaria, actualiza los *Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia*, ajustando sus medidas y acciones sanitarias para mantenerlas vigentes, mismas que promueven y garantizan la seguridad dentro y fuera de las instalaciones deportivas para nuestros deportistas universitarios.

Introducción.

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) se asocia con una mortalidad significativa, incluidas secuelas respiratorias adversas. A medida que la política de salud pública comienza a orientar la reanudación de las actividades cotidianas, así como del deporte recreativo y competitivo, los médicos asumen la responsabilidad de determinar cuándo es saludable que los atletas competitivos y las personas activas pueden regresar a realizar las actividades físicas de su especialidad o preferencia.

Durante lo que va del periodo de cuarentena, que inició el 23 de marzo del año pasado, los deportistas representativos de nuestra Casa de Estudios mantienen actividad constante, mediante sesiones virtuales de entrenamiento a distancia en torno a 46 disciplinas: aikido, ajedrez, atletismo, bádminton, baile y danza deportivos, baloncesto, béisbol, boxeo, canotaje, ciclismo, clavados, deporte adaptado, escalada, esgrima, físicoconstructivismo, fútbol americano, fútbol asociación, fútbol rápido, gimnasia aeróbica, gimnasia artística, halterofilia, handball, judo, karate-do, kendo, lacrosse, levantamiento de potencia, lima lama, lucha, natación, natación artística, remo, rugby, softbol, sub acuáticas, taekwondo, tenis, tenis de mesa, tiro con arco, tocho, triatlón, ultimate, voleibol playa, voleibol sala y waterpolo.

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 afecta las adaptaciones fisiológicas y metabólicas inducidas por el entrenamiento. En tal contexto, las actividades deportivas tienen un regreso escalonado, en donde la prioridad, en una primera aproximación, son el diseño y operación de planes sanitarios y de carácter preventivo. Las actividades deportivas se deberán reactivar con la pretensión de acceder, paulatinamente, a la plena normalidad durante la denominada cuarta fase del Semáforo Epidemiológico (color verde).

Por lo que se refiere al deporte competitivo, los torneos estarán supeditados a los marcadores sanitarios que se establezcan, a partir de los señalamientos e indicaciones oficiales, con semáforos en cuatro tiempos, establecidos por fechas y colores ajustables; en el caso que nos ocupa, respecto a la dependencia universitaria que tiene la responsabilidad de fomentar la cultura física y la práctica deportiva entre la comunidad estudiantil, aunadas a las autorizaciones y lineamientos que emitan las autoridades deportivas nacionales al respecto.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

En el Plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México¹ se considera un semáforo epidemiológico que norma las actividades según el riesgo presente. Es necesario avanzar hacia la nueva normalidad, de manera paulatina y ordenada hasta lograr el arribo al escenario verde, sobre la clasificación del Semáforo Epidemiológico para la CDMX².



* El semáforo cambia en función de la ocupación hospitalaria de la Ciudad de México.

¹ Plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México, Gobierno de la Ciudad de México, 20 de mayo de 2020
<https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudademexico20.pdf>

² <https://semaforo.covid19.cdmx.gob.mx/tablero/>

En los cuadros que se presentan a continuación, se describen las actividades sustantivas de la DGDU agrupadas por funciones básicas en materia deportiva en nuestra Casa de Estudios, teniendo como referente la situación imperante en cualquiera de los distintos momentos del Semáforo Epidemiológico en cada una de las entidades federativas. Se precisa que los proyectos y actividades presenciales relacionados con la práctica deportiva y el fomento de la cultura física en la Universidad se restringen para dar paso en forma paulatina, escalonada y segura, al uso de las instalaciones dependiendo de las disciplinas deportivas que se promuevan y del control del riesgo de contagio que se desprenda, en cada caso, de su práctica segura y controlada.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

DEPORTE REPRESENTATIVO				
Entrenamientos.	Sesiones de entrenamiento en casa con supervisión a distancia.	Sesiones de entrenamiento en casa con supervisión a distancia. Presenciales limitadas en disciplinas que puedan practicarse al aire libre, con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	Sesiones de entrenamiento en grupos escalonados, previa prueba de atletas y entrenadores, disminuidas al 30%, con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas	Entrenamiento regular de personas inmunizadas, con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Competencias locales y visorias.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se realizan con pruebas a atletas y entrenadores y participan personas inmunizadas.
Competencias nacionales.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se realizan con pruebas a atletas y entrenadores y participan personas inmunizadas.	Se realizan con pruebas a atletas y entrenadores y participan personas inmunizadas.
Competencias internacionales.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se difieren, modifican o cancelan los calendarios de competencia.	Se realizan con pruebas a atletas y entrenadores y participan personas inmunizadas.	Se realizan con pruebas a atletas y entrenadores y participan personas inmunizadas.

PROGRAMAS DE EXTENSIÓN				
Disciplinas de extensión.	Impartición de clases en línea.	Pretemporada, sesiones de entrenamiento en casa con supervisión a distancia.	Sesiones de entrenamiento en casa con supervisión a distancia, y uno o dos días a la semana de entrenamiento presencial, máximo 10 jugadores por grupo, con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	Sesiones de entrenamiento presencial, con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

CULTURA FÍSICA				
Cultura Deportiva.	Programas de Acondicionamiento Físico en línea.	Programas de Acondicionamiento Físico en línea.	Programas de Acondicionamiento Físico en línea y presencial al aire libre con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	Programas de Acondicionamiento Físico en línea y presencial al aire libre con el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Promoción del Deporte.	Gimnasia para Todos y Activación Física en línea.	Gimnasia para Todos y Activación Física en línea.	Espacio Deportivo PUMA, Deporte Universitario en tu Plantel y Gimnasia para Todos con aforo al 30%, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	Espacio Deportivo PUMA, Deporte Universitario en tu Plantel y Gimnasia para Todos, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Activación Física.	PumaFit y Gimnasia Estática en línea.	PumaFit y Gimnasia Estática en línea.	PumaFit y gimnasios al aire libre con aforo al 30%, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	PumaFit y gimnasios al aire libre aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

DESARROLLO ACADÉMICO E INVESTIGACIÓN				
Programas académicos.	Actos académicos de divulgación educativa por área de conocimiento. Desarrollo de cursos a distancia. Desarrollo de seminarios en línea.	Actos académicos de divulgación educativa por área de conocimiento. Desarrollo de cursos a distancia. Desarrollo de seminarios en línea.	Seminarios, cursos y talleres de capacitación y actualización a distancia y semipresenciales, con aforo al 30%, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	Cursos y talleres de capacitación y actualización a distancia, presenciales y semipresenciales, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Diplomados.	Sesiones académicas a distancia.	Sesiones académicas a distancia.	Sesiones académicas a distancia y presenciales, con aforo al 30%, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	Sesiones académicas a distancia, semipresenciales y presenciales, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Masaje deportivo.	Sesiones y asesorías con supervisión a distancia. Sesiones teóricas en casa con retroalimentación y evaluación a distancia. Sesiones prácticas por medio de videos y video llamadas.	Sesiones y asesorías con supervisión a distancia. Sesiones teóricas en casa con retroalimentación y evaluación a distancia. Sesiones prácticas por medio de videos y video llamadas.	Sesiones a distancia de gimnasia estática, relajación y meditación en casa por medio de audios y videos. Retroalimentación y evaluación a distancia.	Sesiones académicas y masaje deportivo aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Biblioteca.	La biblioteca permanece cerrada al público. Se difunde literatura digital de especialidad deportiva.	La biblioteca permanece cerrada al público. Se difunde literatura digital de especialidad deportiva.	Biblioteca abierta a usuarios específicos, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas. Se difunde literatura digital de especialidad deportiva.	Biblioteca abierta al público, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

MEDICINA DEL DEPORTE				
Actividades académicas.	Clases y sesiones en línea.	Clases y sesiones en línea.	Clases y sesiones semi presenciales con sana distancia y uso obligatorio de cubrebocas.	Clases y sesiones presenciales con sana distancia y uso obligatorio de cubrebocas.
Consulta.	Solo en casos de urgencia a deportistas representativos.	Consultas a deportistas representativos, considerando medidas de protección a la salud.	Se inicia consulta con reducción al 30%, considerando medidas de protección a la salud.	Consulta habitual con sana distancia y considerando medidas de protección a la salud.
Fisioterapia.	Se difiere.	Fisioterapia a deportistas representativos, considerando medidas de protección a la salud.	Se inicia fisioterapia con reducción al 30%, considerando medidas de protección a la salud.	Fisioterapia habitual con sana distancia y considerando medidas de protección a la salud.
Evaluación morfo funcional y consulta odontológica.	Se difiere.	Se difiere.	Se inicia evaluación morfo funcional con reducción al 30%, considerando medidas de protección a la salud.	Se considerará la nueva normalidad con medidas de distanciamiento e higiene para contención en estudios y consultas.
Cobertura de eventos.	Se difiere.	Se difiere.	Se inicia cobertura de eventos a demanda, considerando medidas de salud locales.	Se realizará cobertura dependiendo de la demanda, manteniendo medidas de distanciamiento e higiene para contención.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

ATENCIÓN A LA COMUNIDAD EN VENTANILLA				
Atención a la comunidad universitaria y público en general.	Evitar la atención de manera presencial y canalizarlos a las herramientas tecnológicas digitales.	Evitar la atención de manera presencial y canalizarlos a las herramientas tecnológicas digitales.	Evitar la atención de manera presencial y canalizarlos a las herramientas tecnológicas digitales.	Canalizar a los usuarios a las herramientas tecnológicas digitales. En caso necesario se brindará atención presencial, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Credenciales del Deporte Universitario.	No se entregarán credenciales.	No se entregarán credenciales.	Evitar la entrega física de credenciales. Se utilizará la credencial de la UNAM vigente para el acceso a los recintos deportivos, tanto para trabajadores como para estudiantes.	Entrega física de credenciales, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Recepción de documentos.	Evitar la entrega física de documentos y reemplazarla por la digitalización de los mismos. Eliminar el requisito de entrega de documentos cuando no sea necesario o cuando haya formas digitales de validación de los mismos.	Evitar la entrega física de documentos y reemplazarla por la digitalización de los mismos. Eliminar el requisito de entrega de documentos cuando no sea necesario o cuando haya formas digitales de validación de los mismos.	Evitar la entrega física de documentos y reemplazarla por la digitalización de los mismos. Eliminar el requisito de entrega de documentos cuando no sea necesario o cuando haya formas digitales de validación de los mismos.	Evitar la entrega física de documentos y reemplazarla por la digitalización de los mismos. Eliminar el requisito de entrega de documentos cuando no sea necesario o cuando haya formas digitales de validación de los mismos.
Soporte técnico a personal de la dependencia.	Priorizar la atención de manera remota y evitar atención presencial. Para operaciones presenciales el usuario que solicite el servicio podrá teclear él mismo los comandos.	Priorizar la atención de manera remota y evitar atención presencial. Para operaciones presenciales el usuario que solicite el servicio podrá teclear él mismo los comandos.	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 del debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	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 del debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

TRÁMITES ADMINISTRATIVOS				
Pago a proveedores, registro de las operaciones financieras y captación de ingresos extraordinarios.	Trámite de pago a proveedores en las fechas establecidas por la Dirección General de Control Presupuestal, registro de operaciones financieras y captación de ingresos extraordinarios.	Trámite de pago a proveedores en las fechas establecidas por la Dirección General de Control Presupuestal, registro de operaciones financieras y captación de ingresos extraordinarios.	Trámite de pago a proveedores en las fechas establecidas por la Dirección General de Control Presupuestal, registro de operaciones financieras y captación de ingresos extraordinarios.	Trámite de pago a proveedores de manera habitual, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Bienes y Suministros.	Realización de compras emergentes.	Realización de compras emergentes.	Realización de compras regulares.	Realización de compras regulares.
Movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales.	Movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales con medidas de contención, privilegiando los depósitos.	Movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales con medidas de contención, privilegiando los depósitos.	Movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas, privilegiando los depósitos.	Movimientos de personal, pago de nómina y trámite y pago de servicios profesionales aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas, privilegiando los depósitos.
Limpieza, vigilancia y servicios de transporte y mensajería.	Limpieza y vigilancia se realiza por el personal de base de conformidad con el acuerdo establecido con el Sindicato.	Limpieza y vigilancia se realiza por el personal de base de conformidad con el acuerdo establecido con el Sindicato.	Limpieza y vigilancia se realiza por el personal de base de conformidad con el acuerdo establecido con el Sindicato. Se realizará la limpieza de todas las áreas deportivas.	Limpieza y vigilancia de manera habitual, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.
Mantenimiento, conservación y rehabilitación a edificios e instalaciones deportivas.	Conclusión de obras de rehabilitación de instalaciones deportivas y elaboración de proyectos de obra.	Elaboración de proyectos de obra y mantenimiento.	El mantenimiento, conservación y rehabilitación a edificios e instalaciones deportivas se reiniciará, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.	El mantenimiento, conservación y rehabilitación a edificios e instalaciones deportivas se reiniciará, aplicando el debido distanciamiento y uso obligatorio de cubrebocas.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

Medidas de protección para la salud.

En el marco de las acciones dadas a conocer por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario de esta Casa de Estudios, para hacer frente y mitigar la epidemia causada por la enfermedad COVID-19, la Dirección General del Deporte Universitario implementa las siguientes 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 en el Marco de la Pandemia de COVID-19.

Como consecuencia de los efectos de la pandemia del COVID-19, quienes forman parte de esta dependencia universitaria asumen colegiadamente la responsabilidad para lograr en esta etapa la instrumentación de medidas de contención a la pandemia y, llegado el momento, para lograr una reapertura segura, escalonada y responsable de sus actividades.

a) Indicaciones de carácter general.

- 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.
- Procurar atención médica y de laboratorio para confirmar el diagnóstico y limitar la aparición de brotes.
- Uso obligatorio de cubrebocas y, en su caso, de caretas o pantallas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o limpiarse las manos con gel.
- Evitar tocar cualquier tipo de superficie, barandales, puertas, muros, botones, etc.
- Cubrirse nariz y boca al toser con el ángulo interno del brazo o con pañuelo desechable.

b) Indicaciones de carácter específico.

- Mantener una sana distancia entre personas de al menos 1.8 metros.
- Evitar el hacinamiento en espacios, mediante la incorporación de funcionarios y del 30% del personal de confianza en semáforo amarillo. El personal de base y académicos lo harán conforme a los acuerdos que la UNAM establezca con los sindicatos.
- Establecer horarios corridos y escalonados para reducir el contacto entre el personal.
- Mantener por lo menos, 2 metros de distancia entre los escritorios del personal. Los funcionarios cuentan con cubículo de uso personal.
- Se proporcionará solución gel base alcohol al 70% para el lavado de manos y se verificará el uso apropiado de cubrebocas.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

c) Medidas generales de prevención de contagios.

- Quedarse en casa cuando se presenten síntomas de enfermedades respiratorias o relacionadas con COVID- 19.
- Completar 14 días de confinamiento en casa.
- En casos de sospecha por tener tres o más síntomas, hacerse las pruebas de protocolo y confinarse en casa.
- Acudir a urgencias para recibir atención médica si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor intenso o presión en el pecho e incapacidad para hablar o moverse.
- Informar oportunamente el estado de salud a la Responsable Sanitario de la DGDU, vía electrónica o telefónica.

d) Medidas de prevención de contagios en las oficinas.

- Mantener una sana distancia entre personas 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.
- Se proveerá de equipo de protección al personal, como cubrebocas y caretas.
- Colocación de bolsas de plástico, adecuadamente identificadas, que sean exclusivamente para desechos tales como cubrebocas, guantes y papel utilizado en estornudos.
- 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 elaborará un programa de limpieza y mantenimiento permanente del centro de trabajo para prevenir la propagación del virus.
- Se deberá garantizar la utilización de guantes y ropa de protección para realizar la limpieza (en caso necesario protegiendo boca y ojos).
- Recomendar a los usuarios que limpien, de manera frecuente, las superficies de trabajo (escritorios, bancas, 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.
- Se operará una red interna de contacto a través de redes sociales, aplicaciones similares y correos electrónicos para enviar mensajes oportunos y confiables a la comunidad deportista universitaria.

La Secretaría Administrativa y la Dirección de Operaciones y Recintos Deportivos serán las responsables del cumplimiento de estas medidas de protección para la salud, así como de suministrar los insumos para la reactivación de las actividades en la Dirección General del Deporte Universitario, con el apoyo y asesoría de la Dirección de Medicina del Deporte.



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

Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

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 la práctica de una cultura física, ha designado como Responsable Sanitario a la doctora María Cristina Rodríguez Gutiérrez, Directora de Medicina del Deporte. Sus datos de contacto son los siguientes:

Correo electrónico: mrodrigu@unam.mx

Teléfono de la oficina: 55-5616-1219

Funciones de la Responsable Sanitario.

- Se mantendrá informada de las indicaciones de las autoridades federales y locales, así como las comunicaciones del Comité de Seguimiento para el Regreso a las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia COVID-19.
- Conocerá y operará la guía de actuación para los casos en que una persona de nuestra comunidad deportiva manifieste síntomas de COVID-19.
- Se mantendrá informada oportuna y suficientemente en todo lo relacionado con el curso de la pandemia (nuevos brotes, cambio del semáforo, medidas gubernamentales impuestas a nivel local y federal) e informará periódicamente al Comité.
- Deberá conocer e identificar a los posibles 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 su 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.
- Verificará el correcto funcionamiento de los programas de limpieza.
- Verificará la correcta implementación de todas las medidas señaladas en los *Lineamientos Generales para las Actividades Universitarias en el Marco de la Pandemia COVID-19*, emitidas el 23 de agosto de 2021 en la *Gaceta UNAM*.
- La Comisión Local de Seguridad de la DGDU participará en la aplicación de estos lineamientos, procurando la participación del personal con conocimientos de salud y sanidad.

Responsabilidades del personal de las áreas sustantivas y administrativas de la DGDU.

- Mantenerse informado del sistema de semáforo de riesgo epidemiológico semanal.
- No acudir al trabajo o a reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Reportar a las autoridades de la DGDU y a la Responsable Sanitario si forma parte de un grupo depoblación en situación de vulnerabilidad.
- Comunicar si sospecha o tiene confirmación de padecer COVID-19 (en forma directa o a través de algún familiar).
- Indicar a la Responsable Sanitario de la DGDU, si no ha sido vacunado contra COVID-19 y la razón médica para ello.
- Usar adecuadamente el equipo de protección personal (uso obligatorio de cubrebocas), así como acatar lo establecido por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

Responsabilidades de los integrantes de la comunidad universitaria deportista.

- No acudir a actividades académicas o prácticas deportivas con síntomas compatibles con COVID 19.
- 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.
- Usar adecuadamente el equipo de protección personal (uso obligatorio de cubrebocas).

Responsabilidades de los visitantes.

- No acudir con síntomas compatibles con COVID 19.
- Los visitantes a los recintos deportivos y áreas administrativas y de servicios deberán ingresar y salir de forma ordenada.
- Atenderán las indicaciones específicas, en especial las relativas a mantener una sana distancia (de al menos 1.8 metros), uso de cubrebocas de forma obligatoria y adecuada, y lavado de manos frecuente con agua y jabón, o bien el uso gel.

Acciones de control y limpieza ante la contingencia.

1. De corto plazo.

- Implementación de medidas preventivas de higiene en servicios administrativos, entrenamientos, prácticas y competencias deportivas:
 - Revisión de temperatura de los deportistas y entrenadores al ingreso de las instalaciones.
 - Uso obligatorio de cubrebocas.
 - Al ingreso de las instalaciones y recintos deportivos, según sea el caso de la disciplina correspondiente, lavado de manos con agua y jabón antes y después del entrenamiento o práctica deportiva.
 - Limpieza de implementos deportivos para entrenamiento o práctica deportiva antes y después de su uso.
- La práctica deportiva también se continuará haciendo en casa, con el impulso a programas de acondicionamiento físico en distintas disciplinas, a través de su difusión por redes sociales; se abrirán grupos presenciales con aforo limitado, dependiendo de la disciplina y si se desarrolla en áreas cerradas o abiertas.
- Implementación del sistema a distancia o en línea en cursos, diplomados, conferencias y otras actividades académicas.
- Desarrollar conferencias, mesas redondas y otras actividades académicas que se puedan reproducir en un programa de redes sociales.
- Continuarán realizándose los Juegos Universitarios en Línea.
- Iniciar entrenamientos y prácticas con equipos representativos en instalaciones y recintos deportivos al aire libre de forma individual, para evitar saturación y crear turnos para grupos reducidos, de manera que algunos atletas practiquen en campo o cancha y otros entrenen desde casa con rutinas específicas.
- Carreras u otros eventos masivos presenciales continuarán suspendidos y se convocarán bajo modalidades a distancia.



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

2. De carácter permanente.

- Limpieza permanente de las instalaciones y recintos deportivos.
- Se podrá trascender al trabajo en equipo, lo cual dependerá de la disciplina deportiva de que se trate y si se practica en áreas cerradas o abiertas.
- Se continuará con las medidas preventivas de higiene en entrenamientos y prácticas deportivas.
- Realizar exámenes médicos cuando los protocolos así lo determinen.
- Implementar el sistema mixto (presencial y a distancia) con medidas preventivas de higiene, respetando la sana separación entre los asistentes y el uso obligatorio de cubrebocas.
- Continuar con los cursos, diplomados, conferencias y otras actividades académicas a distancia o en línea.
- Se podrán iniciar cursos, diplomados, conferencias y otras actividades académicas de manera mixta, atendiendo las medidas preventivas de higiene con grupos reducidos para evitar contagios y usando de manera obligatoria el cubrebocas.

Disciplinas deportivas por riesgo de contagio.

La práctica deportiva y el fomento de la cultura física requiere de la clasificación de las 85 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 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 controlada del reinicio del entrenamiento y la práctica por disciplina deportiva, sobre la base metodológica del multicitado semáforo epidemiológico.

En el cuadro siguiente se hace referencia a las 85 disciplinas deportivas que se practican en la Universidad, precisando para cada una de ellas si se trata de conjuntas o individuales por un lado o de contacto; asimismo si se practican en interiores o exteriores. En la última columna se determina el riesgo de contagio para cada una de ellas.

No.	Disciplina deportiva	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	Baloncesto	X		X	X	X	Alto
11	Baile Deportivo	X	X		X	X	Medio
12	Baloncesto 3x3	X		X	X	X	Alto
13	Béisbol	X			X		Moderado
14	Beli dance	X	X		X	X	Medio
15	Bol room	X	X		X	X	Medio



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

No.	Disciplina deportiva	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	Break dance	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 natación		X		X		Medio
31	Deporte adaptado tiro con arco		X		X		Moderado
32	Escalada deportiva		X		X		Medio
33	Esgrima		X	X		X	Medio
34	Fisicoconstructivismo		X			X	Medio
35	Flag	X		X	X		Alto
36	Frontón	X	X		X		Medio
37	Fútbol americano	X		X	X		Alto
38	Fútbol asociación	X		X	X		Alto
39	Fut 7	X		X	X		Alto
40	Futsal	X		X	X	X	Alto
41	Fútbol rápido	X		X	X		Alto
42	Gimnasia aeróbica	X	X			X	Medio
43	Gimnasia artística		X			X	Medio
44	Gimnasia para todos		X		X	X	Moderado
45	Gimnasia trampolín		X			X	Medio
46	Go		X		X	X	Moderado
47	Halterofilia		X			X	Medio
48	Handball	X		X	X	X	Alto
49	Hockey sobre pasto	X		X	X		Alto
50	Jive	X			X	X	Medio
51	Judo		X	X		X	Alto
52	Karate do		X	X		X	Alto
53	Kayac		X		X		Moderado
54	Kendo		X	X	X	X	Alto
55	Kiu Do		X		X		Moderado
56	Lacrosse	X		X	X		Alto
57	Levantamiento de potencia		X			X	Medio
58	Lima lama		X	X		X	Alto
59	Luchas asociadas		X	X		X	Alto
60	Montañismo y exploración	X	X		X		Moderado
61	Nado con aletas		X		X		Medio
62	Natación		X		X		Medio
63	Natación artística	X			X		Medio
64	Natación adaptada	X			X		Medio
65	Pentatlón moderno		X		X		Medio
66	Polo acuático	X		X	X		Alto
67	Porras y animación	X			X		Medio
68	Remo	X	X		X		Moderado
69	Rugby quinces	X		X	X		Alto



Lineamientos para el Regreso del Deporte Universitario en el Marco de la Pandemia
 Versión aprobada por el Comité de Seguimiento el 18 de septiembre de 2020 y actualizada al 14 de septiembre de 2021

No.	Disciplina deportiva	Conjunto	Individual	Contacto	Práctica en exteriores	Práctica en interiores	Riesgo de contagio
70	Rugby sietes	X		X	X		Alto
71	Salsa	X			X	X	Medio
72	Sambo		X	X		X	Alto
73	Softbol	X			X		Moderado
74	Squash		X			X	Medio
75	Tae kwon do		X	X		X	Alto
76	Taichi		X		X		Moderado
77	Tango	X			X	X	Medio
78	Tenis	X	X		X		Medio
79	Tenis de mesa	X	X		X	X	Medio
80	Triatlón		X		X		Moderado
81	Ulama	X		X	X		Alto
82	Ultimate	X		X	X		Alto
83	Voleibol playa	X			X		Medio
84	Voleibol sala	X			X	X	Alto
85	Yoga		X		X	X	Moderado

Aforo y condiciones de los recintos deportivos en el marco de la pandemia.

En espacios cerrados.

En el caso de áreas de trabajo, cuando sea factible el retorno a las actividades presenciales, se deberá garantizar la sana distancia entre trabajadores, optándose por horarios escalonados, modificación de turnos, horarios flexibles u otros esquemas que eviten concentraciones de personal en las instalaciones, procurando que exista una distribución equitativa en la aplicación de dichos esquemas entre los trabajadores involucrados.

Se han colocado, de forma estratégica en distintos puntos de las áreas de trabajo, dispensadores con gel a libre disposición de la comunidad.

Se recomienda evitar la presencia de acompañantes, sobre todo de menores de edad y personas con alto riesgo, así como el contacto físico y el tocar barandales, puertas y muros, entre otros.

En espacios de estudio o de práctica deportiva.

Tomando en cuenta el tamaño y capacidad de los espacios universitarios, tales como aulas, auditorios, biblioteca, espacios deportivos, entre otros, se trabajará en la preservación e higiene de los mismos, en previsión de que el mejoramiento de las condiciones sanitarias permita su uso normal en forma paulatina, ordenada y secuencial.

En consecuencia, la pauta general consiste en la restricción al aforo total buscando siempre preservar la salud de la comunidad.

De acuerdo con lo señalado, desde ahora se trabaja en la programación de actividades deportivas y docentes para que los estudiantes puedan tener, cuando se den las condiciones propicias, actividades presenciales, combinadas con las que se realicen mediante el uso de plataformas digitales.