



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

**LINEAMIENTOS DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN A LA SALUD  
QUE DEBERÁ CUMPLIR EL SECTOR CLUBES DEPORTIVOS Y  
ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE PARA  
REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A  
LA NUEVA NORMALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

---

**Ciudad de México, septiembre 2020**

**LINEAMIENTOS DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN A LA SALUD QUE DEBERÁ CUMPLIR EL SECTOR CLUBES DEPORTIVOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE PARA REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A LA NUEVA NORMALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

**TABLA DE CONTENIDO**

- I. INTRODUCCIÓN**
- II. OBJETIVO**
- III. MARCO JURÍDICO**
- IV. ALCANCE Y CAMPO DE APLICACIÓN**
- V. DEFINICIONES**
- VI. MEDIDAS SANITARIAS QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN CLUBES DEPORTIVOS Y ÁREAS DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**
  - A. PROMOCIÓN DE LA SALUD**
  - B. USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)**
    - 1. Para Usuarios**
    - 2. Para Empleados**
    - 3. Para las Áreas Administrativas**
  - C. SANA DISTANCIA**
    - 1. Para Usuarios**
    - 2. Para Empleados**
    - 3. Para las Áreas Administrativas**
  - D. CONTROL DE INGRESOS Y EGRESOS EN CLUBES DEPORTIVOS Y ÁREAS DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**
  - E. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIOS**
    - 1. Para Usuarios**
    - 2. Para Empleados**
    - 3. Para las Áreas Administrativas**
  - F. PERSONAS QUE PERTENEZCAN A UN GRUPO EN SITUACIÓN DE RIESGO O VULNERABILIDAD**
- VII. SEÑALÉTICA Y CARTELES DE INFORMACIÓN BÁSICA**
- VIII. LIMPIEZA DE ESPACIOS Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES**

- A. Capacitación para el manejo de sustancias sanitizantes
  - B. Medidas especiales en comedores comunes
- IX. SISTEMA DE VENTILACIÓN
  - A. Medidas temporales para evitar la concentración en espacios cerrados
- X. ESCALONAMIENTO DE HORARIOS Y DÍAS LABORALES
  - A. Implementación de horarios escalonados
  - B. Implementación de días laborales discontinuos
- XI. MEDIDAS PARA LA VIGILANCIA, SUPERVISIÓN E IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES CONTAGIOS
  - A. Comisiones de Seguridad e Higiene
  - B. Proceso para la identificación de posibles contagios y confirmados
  - C. Cierre de establecimientos por casos confirmados con COVID-19 y notificación de personas contagiadas
  - D. Rastreo de contactos al interior de la industria y/o negocio
  - E. Vigilancia y supervisión
- XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- XIII. ANEXO
  - A. Actividades permitidas en semáforo naranja por deporte

## I. INTRODUCCIÓN

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud consideró el brote del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) como una pandemia, por lo que hizo un llamado para que los gobiernos implementaran "medidas urgentes " para combatir el brote.

Para hacer frente a dicha pandemia y prevenir el riesgo de contagio de COVID-19, el Gobierno de la Ciudad de México publicó en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México diversas medidas destinadas a contener la propagación de esta enfermedad para salvaguardar el derecho humano a la salud de las personas habitantes, vecinas y transeúntes. Algunas de ellas fueron la suspensión de labores, la restricción de actividades públicas y la reducción de actividades administrativas al mínimo esencial, entre otras.

El Consejo de Salubridad General, en su tercera reunión de la Sesión Permanente celebrada el 12 de mayo de 2020, aprobó una serie de medidas para iniciar el levantamiento progresivo de las medidas de distanciamiento social en el país. Asimismo, se acordó que a partir del 1 de junio, la Secretaría de Salud del Gobierno Federal definiría un semáforo semanal para cada entidad federativa.

Aunado a lo anterior, el 14 de mayo de 2020 la Secretaría de Salud Federal publicó en el Diario Oficial de la Federación el "Acuerdo por el que se establece una estrategia para reanudar con las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la continuación de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias"; y el 15 del mismo mes y año publicó el acuerdo modificatorio. En dichos instrumentos se estableció el inicio al proceso de apertura gradual, ordenada y cauta, dividido en tres etapas y se ordenó la elaboración de lineamientos de seguridad sanitaria en el entorno laboral.

Asimismo, el Gobierno de la Ciudad de México, en concordancia con lo estipulado por las autoridades sanitarias del Gobierno Federal, ha desarrollado diferentes instrumentos en coordinación con diferentes instancias de los sectores público y privado, para fortalecer todas aquellas acciones que coadyuven a mantener el control y prevenir el riesgo de contagio durante la realización de actividades.

En este contexto, el 20 de mayo de 2020 la Jefa de Gobierno de la Ciudad de México presentó el Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México, que establece las estrategias que se implementarán con las actividades laborales, sociales, educativas, culturales y económicas en la Ciudad de México, la cual deberá ser de manera progresiva y apegada a los estándares mínimos de seguridad contra riesgo de contagio.

En concordancia con lo anterior, el 29 de mayo de 2020 se publicó el Sexto Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos para la Ejecución del Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México y se crea el Comité de Monitoreo, en el que se contempla un sistema de semáforo y un Comité de Monitoreo que permita evaluar el riesgo epidemiológico y que se encuentra facultado para establecer acciones extraordinarias adicionales a las ya establecidas.

En esta etapa de activación de la economía en la Ciudad de México, es necesario mantener vigente esa coordinación, pero principalmente, contar con la participación de la ciudadanía en este momento de transición. Por lo que las medidas sanitarias existentes serían inocuas, en tanto que la población rebase los niveles mínimos de seguridad sanitaria en sus diferentes entornos como los laborales y de convivencia social. A través del presente documento se proponen aquellas directrices que deberán considerar las personas servidoras públicas y la ciudadanía en general, con la finalidad de instrumentar apropiadamente las medidas sanitarias suficientes para prevenir el riesgo de contagio y dar seguimiento al interior de sus centros de trabajo conforme a las necesidades específicas de cada sector.

## II. OBJETIVO

Establecer las medidas sanitarias pertinentes que deberán llevarse a cabo en clubes deportivos y actividades deportivas al aire libre a fin de proteger tanto a las y los trabajadores como a las personas usuarias ante la emergencia sanitaria que se presenta; siempre de manera eficaz y oportuna.

En dicho sentido, resulta necesaria la aplicación de medidas y la participación comprometida de Áreas Administrativas, Empleados y el público usuario, para reducir el riesgo de contagio de la enfermedad ocasionada por el virus COVID-19, por lo que se ha tomado de referencia las disposiciones que las autoridades sanitarias federales han emitido al respecto, así como las medidas contempladas en el Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México.

Con lo anterior y considerando la interacción que prevalece al interior de los centros de trabajo, por la diaria convivencia entre Áreas Administrativas, Empleados y usuarios, la finalidad de estos Lineamientos es establecer medidas para la prevención y contención en forma considerable de la propagación del COVID-19.

### III. MARCO JURÍDICO

- **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 6 de marzo de 2020.
- **Ley General de Salud**, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de enero de 2020.
- **Ley Federal del Trabajo**, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de abril de 1970, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de julio de 2019.
- **Constitución Política de la Ciudad de México**, publicada en el Diario Oficial de la Federación y en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 5 de febrero de 2017, última reforma publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 10 de diciembre de 2019.
- **Ley Orgánica del Poder Ejecutivo y de la Administración Pública de la Ciudad de México**, publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 13 de diciembre de 2018.
- **Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México**, publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 8 de febrero de 2019.
- **Ley de Salud del Distrito Federal**, publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 17 de septiembre de 2009, última reforma publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 17 de agosto de 2012.
- **Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias**, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 2020, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 15 de mayo de 2020
- **Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas**, publicados en el Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo de 2020.
- **Sexto Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos para la ejecución del Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México y se crea el Comité de Monitoreo**, publicado en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 29 de mayo de 2020, y su última reforma publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 31 de julio de 2020.

#### IV. ALCANCES Y CAMPO DE APLICACIÓN

Los presentes Lineamientos serán de interés general y observancia obligatoria para los clubes deportivos y actividades deportivas al aire libre de la Ciudad de México, así como para los usuarios de bienes, proveedores o personas vinculadas a este sector.

Las áreas administrativas, gerenciales y directivas de las empresas u organizaciones del sector clubes deportivos y actividades deportivas al aire libre deberán de apegarse a los presentes Lineamientos, para garantizar la implementación de medidas sanitarias aquí establecidas.

Asimismo, cada empresa u organización que esté operando conforme al semáforo epidemiológico será responsable de consultar el portal de publicación y aceptación de las medidas sanitarias, disponible en [covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias](https://covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias), descargar e imprimir el comprobante y pegarlo en su negocio.



## V. DEFINICIONES

Para los efectos de los presentes Lineamiento, se entenderá por:

- **COVID-19:** Es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2.
- **Caso sospechoso:** Todas aquellas personas que presenten 2 o más de los síntomas asociados a COVID-19. **Síntomas asociados a COVID-19:**
  - Fiebre
  - Tos
  - Cansancio
  - Dolor muscular y/o de articulaciones
  - Dolor de garganta
  - Diarrea
  - Conjuntivitis (secreción ocular) o irritación
  - Dolor de cabeza (cefalea)
  - Pérdida del sentido del olfato o del gusto
  - Escurrecimiento nasal
  - Señal de alarma: somnolencia
  - Señal de gravedad: dificultad para respirar
- **Equipo de Protección Personal (EPP):** son equipos, piezas o dispositivos que evitan que una persona tenga contacto directo con los peligros de ambientes riesgosos, los cuales pueden generar lesiones y enfermedades, tales como cubrebocas, careta y guantes.
- **Personas Trabajadoras:** Toda persona que realice actividades relativas a su trabajo de manera presencial en una oficina, fábrica, planta o instalación similar.
- **Personas en situación de riesgo o vulnerabilidad:**
  - Personas mayores de 60 años;
  - Mujeres embarazadas;
  - Personas con discapacidad; o
  - Personas que padezcan enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias y cardíacas.
- **Público Usuario:** Toda persona que ingrese y/o permanezca al interior de un establecimiento o negocio para adquirir mercancía.
- **Sana Distancia:** Medida social para disminuir el riesgo de contagio en la propagación de la enfermedad provocada por virus SARS-CoV-2, consistente en mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas en los espacios donde ocurra alguna interacción.
- **Señalética:** La técnica comunicacional que mediante el uso de señales y símbolos icónicos, lingüísticos y cromáticos, orienta y brinda instrucciones sobre cómo debe actuar un individuo o un grupo de personas en un determinado espacio físico.

## VI. MEDIDAS SANITARIAS QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN CLUBES DEPORTIVOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE

### A. PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Se tomarán medidas para que los atletas reciban educación especial sobre medidas para prevenir el COVID-19.
- Se tendrán medidas para que las personas trabajadoras cuiden la distancia social con sus compañeras y compañeros de al menos 1.5 metros.
- Los pañuelos desechables utilizados para limpiar la nariz o protección de boca, así como cubrebocas desechables deberán ser colocados en un recipiente identificado como “residuos sanitarios” con bolsa y con tapa, para amarrar y tirar así en el contenedor final de residuos.
- Se capacitará a las personas trabajadoras sobre medidas de protección de la salud (lavado de manos por lo menos cada dos horas o después de cada sesión de entrenamiento, la etiqueta respiratoria, saludo a distancia y recuperación efectiva) y sobre las medidas que se implementarán en el centro de trabajo como parte de la estrategia de Nueva Normalidad.
- Se contará con guía de actuación para los casos en que una persona trabajadora manifieste síntomas de COVID-19, con la finalidad de protegerle, así como al resto de las personas trabajadoras y su familia, que incluya: medidas básicas para manejo de sospechosos de contagio, contactos, confirmados y su reincorporación al trabajo.
- Se incentivará a las personas trabajadoras con sospecha o confirmación de COVID-19 a cumplir con el resguardo domiciliario correspondiente, que es la limitación voluntaria y temporal de la movilidad de una persona, para permanecer en su domicilio de residencia o en un sitio distinto al espacio público para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad. Este resguardo también puede ocurrir debido a la condición de vulnerabilidad de la persona, o debido al tipo de actividad que desempeña en el centro de trabajo. Durante el tiempo que dure este resguardo, la persona trabajadora deberá recibir su salario íntegro.
- En caso de registrarse un caso positivo entre personas trabajadoras del establecimiento, se deberá dar aviso inmediato a las autoridades a través del sistema LOCATEL y las herramientas digitales disponibles (SMS con covid19 al 51515 o visitar el sitio web <https://test.covid19.cdmx.gob.mx/>).
- Se promoverá entre la población trabajadora los principios rectores de la “No Discriminación” para las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
- Las superficies de alto contacto, como las recepciones de clubes deportivos, deberán lavarse y desinfectarse con una solución sanitizante.
- En caso de contar con una, el área de venta (retail), vitrinas y anaqueles, se desinfectarán frecuentemente con agua y jabón, y con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2.

## **B. USO DEL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)**

### **1. Para Usuarios**

- Sólo se permitirá la entrada al establecimiento si el usuario porta cubrebocas. Se recomienda el uso de protector facial/ goggles / lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos.
- El usuario deberá limpiarse las manos con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70% al momento de entrar al establecimiento.
- Se habilitará y comunicará a los clientes sobre los sistemas que promuevan el pago sin contacto (tarjetas de crédito, plataformas virtuales, etc.) en la medida de lo posible.

### **2. Para Empleados**

- Uso obligatorio del cubrebocas y careta en todo momento.
- La persona trabajadora de esta área deberá portar el equipo de protección personal correctamente todo el tiempo, evitando su mal uso.
- El uso de Elementos de Protección Personal (EPP) deberá ser obligatorio para todas las personas trabajadoras que se encuentren en áreas de recepción, ventas y caja de los establecimientos.
- Se deberá evitar el uso de joyería, corbatas, barba y bigote, toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites).
- Se tendrán medidas sobre no compartir entre las personas trabajadoras: celular, utensilios de cocina, equipo de protección personal (EPP), papelería, plumas, etc.
- El uso de guantes no deberá sustituir el lavado de manos en ningún momento. Se recomienda exclusivamente su uso para el manejo de dinero.

### **3. Para las Áreas Administrativas**

- Uso obligatorio del cubrebocas y careta en todo momento.
- La persona trabajadora de esta área deberá portar el equipo de protección personal correctamente todo el tiempo, evitando su mal uso.
- El uso de Elementos de Protección Personal (EPP) deberá ser obligatorio para todas las personas trabajadoras que se encuentren en áreas de recepción, ventas y caja de los establecimientos.
- Se deberá evitar el uso de joyería, corbatas, barba y bigote, toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites).

- Se tendrán medidas sobre no compartir entre las personas trabajadoras: celular, utensilios de cocina, equipo de protección personal (EPP), papelería, plumas, etc.
- El uso de guantes no deberá sustituir el lavado de manos en ningún momento. Se recomienda exclusivamente su uso para el manejo de dinero.

## C. SANA DISTANCIA

### 1. Para Usuarios

- El cliente respetará la etiqueta respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo que será desechado en bote de basura cerrado, o hacerlo en la parte interna del brazo). No tocarse el rostro.
- Todas las actividades deportivas deben realizarse al aire libre.
- Se mantendrán cerrados los espacios comunes cerrados y que se presten a mucha cercanía, tales como el área de pesas, área de spinning y otras áreas similares..
- Se permiten actividades individuales o en pareja en donde siempre se mantenga una distancia de 1.5 metros entre las personas.
- No debe de haber contacto entre los usuarios.
- Cada usuario debe traer su propia toalla y su propia botella de agua.
- Se permite entrenamiento de fuerza y específico para deportes si no se requiere equipo o si tiene acceso a su propios implementos, por ejemplo: ergómetro, pesas, etc.
- Se debe de promover el realizar rutinas de entrenamiento desde casa mediante lecciones y/o clases en línea. Por ejemplo: videos, libros de jugadas.
- No se puede compartir equipo de ejercicio.
- Deben aplicarse medidas de higiene personal, incluso cuando se entrene fuera de las instalaciones:
  - Lavado de manos regular durante el entrenamiento (uso de desinfectantes) estrictamente antes y después del entrenamiento.
  - No compartir botellas con bebidas o toallas.
  - No asistir al entrenamiento si no se encuentra bien de salud.
- No escupir ni secreciones nasales y respiratorias en entornos deportivos.
- En caso de que se forme una fila fuera del establecimiento en la que los clientes estén esperando para entrar, estos deberán mantener siempre un espacio de 1.5 metros de distancia entre cada persona.
- Para consejos particulares para cada deporte, se recomienda revisar el anexo de este documento: **Actividades permitidas en semáforo naranja por deporte.**

### 2. Para Empleados

- De acuerdo con la superficie del establecimiento, se garantizará en todo momento que se respete la sana distancia de 1.5 metros entre cada persona dentro del establecimiento, ya sea trabajadora y/o cliente. Incluyendo en todo el momento de los entrenamientos.
- Se acomodará el mobiliario deportivo y el equipo de acondicionamiento físico dejando 1.5 m de distancia en todos los ángulos y de acuerdo con el aforo. En caso de que no se pueda mover el mobiliario, se inhabilitará el mobiliario necesario para mantener la sana distancia de 1.5 metros.
- Al despedirse del cliente, no se da la mano ni se establece contacto físico, se guarda sana distancia.
- La persona trabajadora deberá hacer un lavado frecuente de manos, respetará la etiqueta respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo que será desechado en bote de basura cerrado, o hacerlo en la parte interna del brazo) y mantendrá una distancia de 1.5 metros de los usuarios.

### **3. Para las Áreas Administrativas**

- Si así lo considera adecuado el comité o la persona responsable de la implementación de las medidas para la Nueva Normalidad, se colocará un escudo de protección en recepción entre cliente y colaborador. Este consiste en un acrílico u otro material transparente, lavable y rígido para evitar contacto frente a frente entre cliente y cajero/a, en caso de que se tenga ese espacio.
- La persona trabajadora de esta área deberá hacer un lavado frecuente de manos, respetará la etiqueta respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo que será desechado en bote de basura cerrado, o hacerlo en la parte interna del brazo) y mantendrá una distancia de 1.5 metros de los clientes o proveedores.

### **D. CONTROL DE INGRESOS Y EGRESOS EN CLUBES DEPORTIVOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE**

- Se contará con jergas saturadas, tapetes sanitizantes o alternativas similares con hipoclorito de sodio con concentraciones de al menos 0.5% con productos registrados ante la Agencia de Protección Ambiental (EPA) certificados para eliminar SARS-CoV-2 para los clientes que entren al establecimiento. No se recomienda el uso de arcos desinfectantes.
- Se repondrá el líquido desinfectante a las jergas o tapetes sanitizantes cada que lo requieran, en caso de jergas saturadas se asegura que estas, estén limpias y saturadas de la solución desinfectante. Puede colocarse una jerga limpia y seca para eliminar el exceso del líquido de las suelas de zapato.
- Se contará en los accesos con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70%.

- Se establecerán entradas exclusivas y salidas exclusivas de los establecimientos. En caso de que se cuente con un solo acceso, este se deberá de dividir por barreras físicas, a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida, inhibiendo así posibles acercamientos entre clientes.
- Se tomará la temperatura en los accesos a personal/clientes/proveedores y se llevará una bitácora que registre esta información.
- Al llegar al centro de trabajo, las personas trabajadoras colocarán en una bolsa plástica compostable o en su locker su ropa y sus zapatos. Se aplicarán gel con el 70% alcohol y se pondrán su uniforme y calzado de trabajo en las instalaciones.
- A la persona usuaria se le registrará en una bitácora, se le solicitará lavarse las manos y colocarse gel sanitizante en las manos antes de pasar a realizar el entrenamiento.
- Se establecerán entradas y salidas exclusivas del personal, en caso de que se cuente con un solo acceso, este se deberá de dividir por barreras físicas a fin de contar con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.

## **E. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIOS**

### **1. Para Usuarios**

- Se tomará temperatura que permita la identificación de temperatura. Las personas con temperatura de arriba de 37.5 grados, con signos de enfermedades respiratorias, tos, flujo nasal o dificultad para respirar, serán remitidas a su domicilio en aislamiento voluntario o remitidas a un centro de salud.
- En caso de que el usuario no traiga su toalla, se le brindará una limpia, las cuales al terminar el entrenamiento se colocarán en un bote para ropería tapado.
- Las botellas de agua desechables se pondrán en un bote específico para ello. Se debe de promover el uso de botellas o termos reutilizables.

### **2. Para Empleados**

- Las personas trabajadoras deberán limpiar sus instrumentos de trabajo entre cada usuario. Por ejemplo: pesas, mancuernas, tapetes.
- Será obligatorio el lavado de manos y aplicación de gel hidroalcohólico/desinfectante antes y después de cada entrenamiento.
- La persona trabajadora evitará el acercamiento cara a cara con el usuario.

### **3. Para las Áreas Administrativas**

- Se evitará que haya gente en el área de recepción en la medida de lo posible y se respetará la sana distancia de 1.5 metros. El cliente/a puede esperar su turno guardando sana distancia respetando las señalizaciones para ello (marcadas sobre el piso)

#### F. PERSONAS QUE PERTENEZCAN A UN GRUPO EN SITUACIÓN DE RIESGO O VULNERABILIDAD

- Las personas trabajadoras que cuenten con condiciones de alto riesgo o sean vulnerable deberán permanecer en resguardo domiciliario, ya que no se puede exponer a un contagio. Podrá regresar al centro de trabajo hasta que el semáforo esté en verde con cuidados de higiene y sana distancia para contención.
- El público usuario que se encuentre dentro de la población en situación de riesgo o vulnerabilidad no deberá asistir a clubes deportivos ni actividades deportivas al aire libre.

#### VII. SEÑALÉTICA Y CARTELES DE INFORMACIÓN BÁSICA

- Como parte de la comunicación de riesgos es importante la colocación de señalética y letreros alusivos al control de la diseminación del COVID-19. En el [“Plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México”](#) fue establecida una tipología de negocios para determinar la señalética y flujos a seguir por clasificación. Los espacios públicos de esparcimiento, parques, áreas públicas y áreas verdes corresponden al tipo 2, de color morado. Se recomienda que clubes deportivos y actividades al aire libre usen esta señalética.



- Para clubes deportivos con más de una entrada y/o salida se usará la siguiente señalética para definir el flujo de los clientes.

#### Señalética de circulación:



- Se colocarán infografías oficiales sobre medidas sanitarias para la emergencia en múltiples lugares visibles del establecimiento.
- De uso general para todos los negocios y áreas de trabajo, son establecidos las siguientes señaléticas:

- Filas de espera y sana distancia:

Es necesario poner carteles para mantener sana distancia en todos los espacios del establecimiento y, en caso de existir, zonas de espera. Por ejemplo, las filas de entrada y salida, las filas para el baño, para pagar y en toda aquella fila común en la cual sea necesario mantener la sana distancia.



Sitios de espera en la fila

- Zonas u objetos restringidos:

En los espacios, asientos, etc que no deban usarse con el objetivo de mantener la sana distancia de un metro y medio, es necesario poner letreros para que se evite utilizar dichas zonas. Ejemplo: lugares dentro del comedor, lugares dentro de zonas de trabajo, salas de espera para clientes, salas de juntas y salas exclusivas de atención a clientes.



No sentarse  
No parase  
No utilizar

- Uso obligatorio de cubrebocas:

Colocar carteles del uso obligatorio de cubrebocas dentro de los establecimientos. Ejemplo: accesos de entrada y salida, zona de trabajo, baños, área administrativa, salas de uso para clientes, etc.



Hacer énfasis en mostrar estos carteles en espacios cerrados, ya que ahí es mayor la probabilidad de contagio.

- Se señalizará el espacio del establecimiento con marcas en el piso, paredes y/o mobiliario, que indiquen espacios de espera o el flujo del recorrido del establecimiento, recordando la distancia mínima de 1.5 metros entre personas, dentro del establecimiento y fuera de este (previendo casos en que se formarán filas fuera del establecimiento de gente esperando su turno).





Se deberá señalar en el piso los espacios que deberán respetar los clientes para solicitar los productos o para pagar.

## VIII. LIMPIEZA DE ESPACIOS Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

### A. Capacitación para el manejo de sustancias sanitizantes

- Se contará con protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2.
- Si se usa cloro doméstico para limpiar, se usará a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que, por cada litro de agua, se debe agregar 4 cucharaditas (10 ml) de cloro.
- Se mantendrán cerrados los espacios comunes y que se presten a mucha cercanía, tales como el área de pesas, área de spinning y otras áreas similares.
- Se retirarán objetos en desuso para facilitar la limpieza y desinfección de todas las áreas.
- En caso de que el establecimiento cuente con almacenes o bodegas, se deberán desinfectar de manera regular.
- En caso de un caso confirmado de COVID-19 en el establecimiento, se recomienda esperar 24 horas antes de limpiar y desinfectar para minimizar la posibilidad de que otras personas trabajadores se expongan.

### B. Medidas especiales en comedores comunes

- En caso de que el club deportivo cuente con comedor común se recomienda, contar con el mismo protocolo de limpieza mencionado anteriormente.
- Se deberá intercalar la hora de la comida de las personas trabajadoras para evitar saturación de esta área.

- Se deberán implementar medidas para evitar compartir utensilios de cocina entre las personas trabajadoras.
- En todo momento es necesario mantener la sana distancia.
- Las personas trabajadoras deberán lavar sus manos antes y después de ingerir alimentos.

## IX. SISTEMA DE VENTILACIÓN

Como medida general **todas las actividades deportivas se deben realizar al aire libre.**

### A. Medidas temporales para evitar la concentración en espacios cerrados

Para la ventilación en los **áreas administrativas y centros de trabajo dentro de clubes deportivos**, se deberán seguir los siguientes puntos:

- Asegurar la ventilación natural de los espacios: abrir puertas y ventanas para la correcta dirección del aire.
- El sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior.
- Entre las estrategias de ventilación, las principales son: la dilución, los patrones de flujos de aire, la presurización, la distribución y control de la temperatura y de la humedad, la filtración y otras estrategias tales como la radiación germicida ultravioleta (UVGI).
- En edificios con ventilación mecánica mantener la ventilación las 24 horas los 7 días de la semana.
- Mantenimiento continuo de los sistemas de aire acondicionado, incluyendo cambio de filtros de manera regular, asegurándose de la correcta colocación para evitar filtraciones de aire. Verificar si los filtros que se utilizan pueden ser cambiados por unos de mayor eficiencia.
- Los filtros deben estar apropiadamente instalados y con mantenimiento adecuado para el sistema de recirculado del aire. Los filtros deben ser diseñados adecuadamente para el edificio en que serán usados.
- Instalados correctamente, los filtros de mayor eficiencia pueden remover partículas de un tamaño relevante dependiendo de la eficiencia de captura instalada. Se deberá cumplir la norma ISO 16890-1:2016
- El sistema debe apagarse al cambiar los filtros y tomar todas las medidas de protección necesarias, como usar guantes, incluido un respirador FFP3, al aire libre y desecharlo en una bolsa sellada.
- Reducir la humedad relativa al 30% (+-10%) en todos los espacios, para evitar la concentración de gotas de SARS-CoV-2.
- El porcentaje mínimo de aire hacia el exterior es de 30%, con una temperatura de 24°C (+-2°C).
- Revisar que no existan fugas en tuberías, ni en ninguna parte del sistema.
- Encender la ventilación a la velocidad nominal al menos 2 horas antes de la ocupación del edificio y cambiar a baja velocidad dos horas después de que se desocupe el edificio.

- En noches y fines de semana no apagar la ventilación, dejar operando a baja velocidad.
- Evitar que las personas trabajen cerca de la extracción del sistema de aire acondicionado.
- Capacitación continua al personal que opera el sistema de aire acondicionado.
- Si en el establecimiento cuenta con inodoros con tapas instaladas, lavar los inodoros con tapas cerradas, para minimizar la liberación de gotas y residuos que queden suspendidos en ese espacio. Es importante que los sellos de agua funcionen todo el tiempo. Por lo tanto, deben organizarse para que los ocupantes del edificio tengan instrucciones de usar tapas siempre cerradas.

## **X. ESCALONAMIENTO DE HORARIOS Y DÍAS LABORALES**

### **A. Implementación de horarios escalonados**

En caso de contar con el personal suficiente, se recomienda que las personas trabajadoras de clubes deportivos tengan horarios laborales escalonados para evitar saturación en caso de que el comité o persona responsable de la implementación de las medidas para la Nueva Normalidad así lo considere.

Se debe contar con horarios escalonados para el uso de canchas y demás espacios al aire libre en donde se efectúen actividades deportivas, con el fin de evitar aglomeraciones entre personal y personas usuarias.

### **B. Implementación de días laborales discontinuos**

En caso de contar con el personal suficiente, se recomienda que el club deportivo opere con el esquema 4x10:

Es un esquema de cuatro días de trabajo presencial seguido de diez días sucesivos de confinamiento de manera rotativa entre el personal.

Si una persona llega a contagiarse en alguno de los días en que estuvo presencialmente en su lugar de trabajo, cuando desarrolle síntomas y sea más contagiosa se encontrará aislada y se evitarán más contagios.

## **XI. MEDIDAS PARA LA VIGILANCIA, SUPERVISIÓN E IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES CONTAGIOS**

### **A. Comisiones de Seguridad e Higiene**

Los establecimientos deben designar un comité o una persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19.

### **B. Proceso para la identificación de posibles contagios y confirmados**

Se identificará a personas trabajadoras que hayan estado en contacto con una persona infectada o con sospecha de infección y se enviarán a casa.

Se evitará el retorno de personas trabajadoras enfermas sin contar con la evaluación médica pertinente.

Se llevará el registro y seguimiento del personal en resguardo domiciliario voluntario y evaluar posibles casos de contagio.

### **C. Cierre de establecimientos por casos confirmados con COVID-19 y notificación de personas contagiadas**

En caso de registrarse un caso positivo entre personas trabajadoras del establecimiento, se deberá dar aviso inmediato a las autoridades a través del sistema LOCATEL y el SMS con covid19 al 51515.

### **D. Rastreo de contactos al interior de la industria y/o negocio**

Se enviará a casa al personal con síntomas de la enfermedad. En caso de que presente dificultad para respirar, se deberá remitir al centro de atención médica más cercano. En caso de ser necesario, el personal con síntomas podrá ser remitido temporalmente al área de asistencia y aislamiento definida para el control de ingreso y egreso. Finalmente, se le deberá dotar de material educativo para prevenir contagios en el hogar.

Se debe mantener un registro claro de los contactos cada día. De modo que, si se identifica un persona trabajadora con síntomas sospechosos, el negocio podrá contactar a todos los posibles expuestos para minimizar el riesgo y mitigar el daño a los empleados y clientes.

### **E. Vigilancia y supervisión**

El personal médico de la empresa y la Comisión de Seguridad e Higiene son quienes, con base en sus propias observaciones y las respuestas de los cuestionarios aplicados diariamente, vigilan la sintomatología de los colaboradores. Asimismo, supervisan las labores de limpieza y el cumplimiento de las medidas de prevención por parte de todas las personas que ingresan a las instalaciones.

En caso de presentarse un contagio, la persona se mantiene en confinamiento durante un periodo mínimo de dos semanas. El personal del turno de la persona contagiada debe a su vez permanecer en confinamiento durante dos semanas para garantizar que no presentan signos de la enfermedad.

Se aíslan las áreas donde estuvo la persona, se cierran por 48 horas y se sanitizan. La empresa debe notificar a las autoridades correspondientes (SEDESA) y tomar todas las medidas pertinentes para contener un brote, así como garantizar que la persona cuente con la atención médica adecuada y no perciba ninguna sanción o sea objeto de ninguna represalia por parte de su superior. Asimismo, debe continuar percibiendo la totalidad de su salario sin considerar los días de ausencia.

## XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LINEAMIENTOS TÉCNICOS DE SEGURIDAD SANITARIA EN EL ENTORNO LABORAL  
<https://www.gob.mx/stps/documentos/lineamientos-tecnicos-de-seguridad-sanitaria-en-el-entorno-laboral>
- PLAN GRADUAL HACIA LA NUEVA NORMALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO  
<https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudaddemexico20.pdf>

## XIV. ANEXO

### Actividades permitidas en semáforo naranja por deporte

Deporte	Actividades permitidas en semáforo naranja
<b>Soccer / Baloncesto / Rugby / Fútbol Americano/ Vóleibol / Béisbol</b>	Entrenamiento de carrera/aeróbico/agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo), habilidades de manejo de la pelota. Sin partidos ni contacto físico. Mantener sana distancia de 1.5 m en todo momento con otras personas.
<b>Canotaje / Remo</b>	Correr/entrenamiento aeróbico (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento en el agua (solo). En el agua solo entrenamiento individual.
<b>Ciclismo</b>	Ciclismo o entrenando al aire libre en solitario, entrenamiento de resistencia (solo). Mantener sana distancia de 1.5 m con el ciclista de enfrente y a los costados.
<b>Ecuestre</b>	Solo/parejas de entrenamiento solamente.
<b>Esgrima</b>	Correr/aeróbico/entrenamiento de agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo). No peleas con otros. Práctica de trabajo de pies en solitario (pasos, estocadas, toques) y únicamente en espacios abiertos.
<b>Golf</b>	Solo o parejas solamente. Mantener al menos 1.5 m entre jugadores.
<b>Gimnasia</b>	Solamente en espacios abiertos. Entrenamiento de resistencia, entrenamiento de habilidades solo y fuera del gimnasio solamente. Rítmica: entrenamiento en el hogar. Trampolín: destrezas para aparatos, ejercicios en casa solamente.
<b>Judo / Karate/ TaeKwonDo /</b>	Entrenamiento de carrera/ aeróbico/agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento técnico (solo), solo en espacios

<b>Lucha / Boxeo</b>	abiertos. Sin contacto físico. Mantener sana distancia de 1.5 m en todo momento.
<b>Deportes para personas con discapacidad</b>	Los para-atletas requerirán consideración y evaluación individualizadas a través de todos los niveles para un regreso seguro al deporte. Algunos para-atletas tendrán afecciones médicas que requerirán una planificación detallada y consultas con su equipo médico de tratamiento regular antes de regresar a un entrenamiento/competencia formal, o progresar.
<b>Natación / Polo</b>	Entrenamiento en solitario y actividades grupales. (En albercas techadas y al aire libre). Se debe guardar un espacio de 6m <sup>2</sup> por nadador.
<b>Escalada deportiva</b>	Entrenamiento aeróbico y de resistencia (solo), escalada al aire libre. Entrenamiento en solitario o en parejas manteniendo la sana distancia de 1.5 m.
<b>Tenis / Bádminton / Frontenis / Padel</b>	Correr/aeróbico/entrenamiento de agilidad (solo), entrenamiento de resistencia (solo), entrenamiento de habilidades (solo). Está permitido los juegos en parejas.
<b>Entrenamiento con peso libre o integrado en gimnasios en espacios cerrados</b>	Para consultas los lineamientos específicos para entrenamientos con peso libre o integrado en gimnasios en espacios cerrados consultar LINEAMIENTOS DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN A LA SALUD QUE DEBERÁ CUMPLIR EL SECTOR DE GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS PARA REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A LA NUEVA NORMALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO. publicado en <a href="https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx">https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx</a>

#### TEMAS A CONSIDERAR

- Toda actividad física debe realizarse al aire libre
  - La evidencia internacional señala que son un entorno de menor riesgo de contagio de COVID-19
  - Con la evidencia que se tiene, el posible contagio en espacios cerrados es mayor.
- No pueden regresar a las actividades físicas en 14 días si los usuarios:
  - Presentan síntomas
  - Ha tenido contacto con una persona sospechosa de tener COVID-19
  - El retorno a las actividades físicas debe de ser gradual tras tener COVID-19
- Actividades que pueden realizarse

- Actividades individuales o en pareja en donde siempre se mantenga una distancia de 1.5 metros entre las personas.
- No debe haber contacto entre ellos
  - Ejemplos: acondicionamiento físico general aeróbico y anaeróbico (p. Ej., correr, ciclismo, sprints).
- Se permite entrenamiento de fuerza y específico para deportes si no se requiere equipo o si tiene acceso a sus propios implementos, por ejemplo: ergómetro, pesas, etc.
- Entrenamiento en línea, por ejemplo: videos, libros de jugadas.
- En el caso de albercas, se permitirán actividades grupales siempre y cuando se realicen dentro de la alberca y respeten la distancia de 1.5 metros.
  
- Medidas sanitarias de higiene
  - No se debe compartir equipo de ejercicio.
  - Deben aplicarse medidas de higiene personal, incluso cuando se entrene fuera de las instalaciones:
    - lavado de manos regular durante el entrenamiento (uso de desinfectantes) estrictamente antes y después del entrenamiento.
    - No compartir botellas con bebidas o toallas.
    - No asistir al entrenamiento si no se encuentra bien de salud, debe comunicarse con el médico si es necesario.
    - No escupir ni secreciones nasales y respiratorias en entornos deportivos.