



Consideraciones para la reincorporación a la práctica deportiva (COVID-19)



ROJO:

Ocupación mayor a 65%
O dos semanas de
incremento estable



NARANJA:

Ocupación menor a 65%
Y dos semanas de tendencia a
la baja



AMARILLO:

Ocupación menor a 50%
Y dos semanas de tendencia
a la baja



VERDE:

Ocupación menor a 50%
Al menos un mes con
ocupación baja estable



Semáforo epidemiológico

- Prioridad (salud).
- Para Usuarios, Empleados, Áreas Administrativas y personal operativo.



Capacitación a todo el personal

- Externa o federal.
- Interna propia de la organización.
(contexto, tamaño de la instalación, características de la instalación, número de usuarios, actividades ofrecidas, baños, vestidores.)



Clasificación de riesgo de contagio

- Edad
- Antecedentes médicos
- Estado de salud actual. (Situación de vulnerabilidad o no)



ELEMENTO 5 Tabla de Deportes bajo, medio y alto riesgo de contagio de Covid-19

Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
Atletismo	Buceo	Basquetbol
Bádminton	Dodgeball	Boxeo
Esgrima	Futbol soccer	Fisicoconstructivismo
E sport	Hockey sobre Pasto	Judo
Gimnasia artística	Polo acuático	Karate
Natación artística	Squash	Tai chi
Patinaje artístico	Futbol sala	Kendo
Patinaje sobre ruedas	Voleibol	Kung fu
Tenis de mesa		Lima lama
Tiro con arco		Lucha
Clavados		Roller derby
Natación		Taekwondo
		Apnea

propuesta por la que se dan a conocer lineamientos generales para la reincorporación a la activación física, ejercicio físico planificado, deporte de competición, amateur y aficionado en instalaciones públicas y privadas por la contingencia sanitaria (covid -19)

Clasificación deportiva de riesgo de contagio por frecuencia de contacto

- Deportes de contacto.
- Deportes individuales.
- Deportes de conjunto.



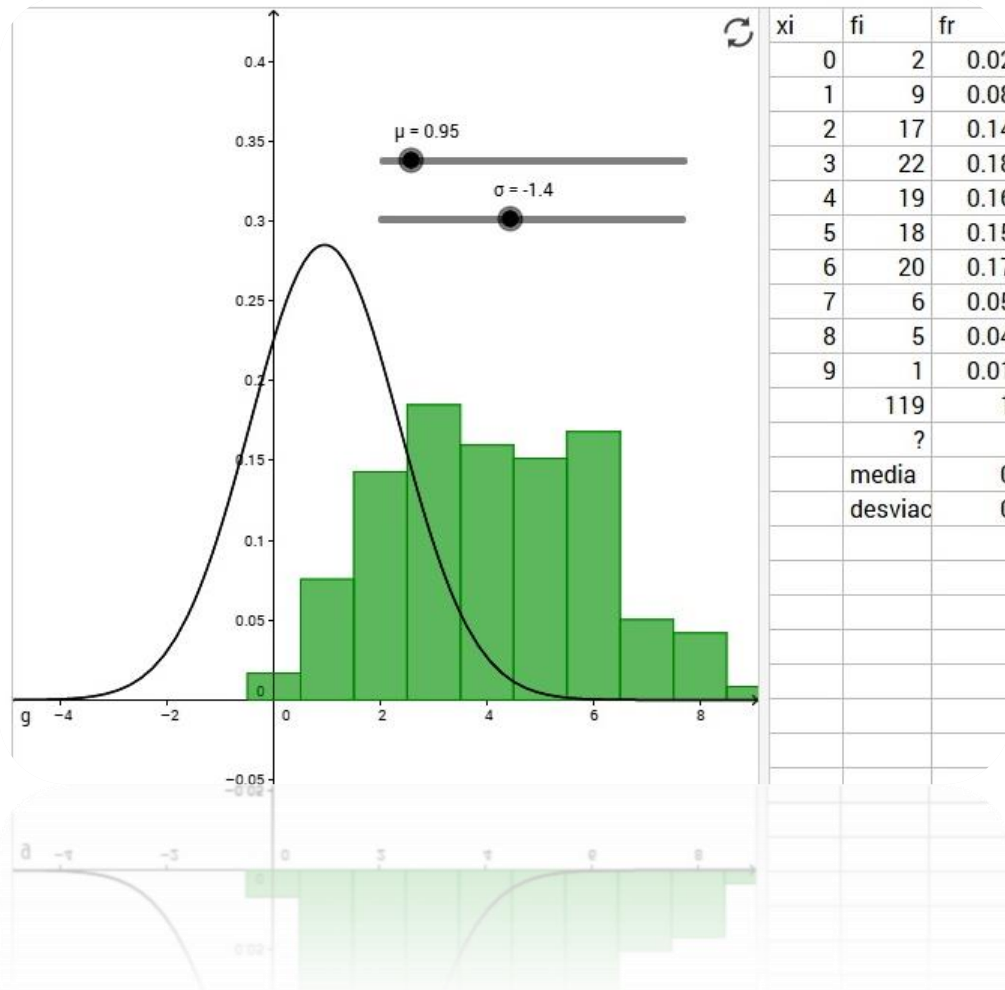
Medidas higiénicas

- Filtros de control
- Toma de temperatura.
- Gel antibacterial.
- Limpieza de calzado.



Otros

- Número limitado de acompañantes.
- Eventos deportivos.
- Acceso a la información para todos (plataformas formales, carteles)



Evaluación de la ejecución de las medidas

- Estadística.
- Empleados con información adecuada.
- Contagiados dentro de la instalaciones.
- Número de usuarios.
- Quejas.

TALLER DE DEPORTE DE INCLUSIÓN SOCIAL

*Dirigido a atención de
personas con discapacidad y
adulto mayor*



Temario



1. Fundamentos de los Para deportes, activación física inclusiva y adaptada

Lic. Ashanti Ramirez Montes de Oca



2. Programación y control del entrenamiento

Lic. Manuel Eduardo Acevedo Esparza



3. Herramientas y recomendaciones nutricionales

Lic. José Melchor Villagómez Moreno



5. A, B, C de la diversidad sexual y discriminación en el ámbito deportivo

Lic. Félix Iván Lara Manríquez





Panel mitos y realidades

Muchas gracias éxito en el examen

