










**LINEAMIENTOS PARA CLUBES
DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS
FORMATIVOS, ESCUELAS O
ACADEMIAS DE FORMACIÓN Y CLUBES
DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS DE
ALTO RENDIMIENTO**

REGISTRO DE REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

Acción	Nombre / Cargo	Institución	Firma
Elaborado por:	Andrés Tobón / Subsecretario de Desarrollo de Actividad Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	 Firmado electrónicamente por: ANDRES DARIO TOBON CASTRELLON
	Eduardo González Subsecretario de Deporte de Alto Rendimiento	SECRETARÍA DEL DEPORTE	 Firmado electrónicamente por: EDUARDO ALONSO GONZALEZ RESTREPO
	Hugo Angos / Director de Deporte Formativo y Educación Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	 Firmado electrónicamente por: HUGO FERNANDO ANGOS CHAVEZ
	Laura Villarreal / Asesor 2	SECRETARÍA DEL DEPORTE	 Firmado electrónicamente por: LAURA MELISSA VILLARREAL HIGUERA
	Dr. Juan Santamaría / Médico Deportólogo	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
Revisado por:	Israel Verdugo / Subsecretario de Deporte y Actividad Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	 Firmado electrónicamente por: FLAVIO ISRAEL VERDUGO ORMAZA
Aprobado:	Andrea Sotomayor Andrade / Secretaria del Deporte	SECRETARÍA DEL DEPORTE	 Firmado electrónicamente por: ANDREA DANIELA SOTOMAYOR ANDRADE

1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos para la reactivación del sector en lo que corresponde a la práctica deportiva de los clubes deportivos especializados formativos, escuelas o academias de formación y clubes deportivos especializados de alto rendimiento, durante la Emergencia Sanitaria por SARS-CoV-2, facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos de salud física y mental, contribuyendo a la salud de la sociedad y a la formación integral de los deportistas.

2. ALCANCE

Este documento está dirigido a los clubes deportivos especializados formativos, escuelas o academias de formación deportiva y clubes deportivos especializados de alto rendimiento, el cual busca garantizar el derecho de las personas a la actividad física, el deporte y la recreación, no obstante, en el contexto actual de la pandemia, este derecho debe ejercerse progresivamente y garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad.

3. JUSTIFICACIÓN

Es necesario que las instituciones del Estado, trabajen conjuntamente para tomar las precauciones necesarias que contribuirán al retorno progresivo de las actividades cotidianas, así como la generación de planes de contingencia a fin de prevenir, precautelar, sobrellevar las complicaciones y secuelas del impacto de la pandemia en el país y del sector.

El aislamiento social y el confinamiento, han expuesto a la población a un sedentarismo agudo, el cual está relacionado con una mayor incidencia de enfermedades como obesidad, sarcopenia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad cerebro vascular, osteoporosis; llegando a ser considerado como uno de los mayores problemas en salud pública para el siglo XXI. El cual conllevará en el mediano plazo a evidenciar un incremento en los indicadores de salud pública asociados con las enfermedades no transmisibles.

En la relación entre la actividad física y la mortalidad por todas las causas, se ha identificado al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad y se atribuye a 3,2 millones de muertes a nivel mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo); al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener los beneficios que representa para la salud, y por ende, presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% más alto que aquellas que son activas físicamente. Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) en el Ecuador, representan la primera causa de mortalidad.

Ante el anuncio del cambio en el país del “Aislamiento al Distanciamiento Social” y el accionar económico y social mediante la semaforización, es importante mantener una comunicación y coordinación constante con las autoridades a nivel nacional y local para el planteamiento y posterior implementación de los lineamientos o protocolos a ser aplicados en los diferentes escenarios del país, siempre y cuando las condiciones sanitarias y de bioseguridad así lo determinen.

La Organización Mundial para la Salud y el programa “Exercise is Medicine” del Colegio Americano de Medicina del Deporte, han evidenciado bajo múltiples estudios y meta análisis científicos los beneficios de la actividad física, tanto para la salud física y mental de la población y han publicado diferentes estudios con los beneficios asociados a grupos de edad, la frecuencia, la intensidad, el tiempo, el tipo de Actividad Física, por gasto energético, VO₂ máximo (capacidad cardio-respiratoria para realizar el ejercicio físico), por pasos y por mínima actividad.

El riesgo de mortalidad, por todas las causas y por enfermedad cardiovascular (ECV), aumenta en forma significativa con 6 a 8 horas/ día de tiempo sentado y de 3 a 4 horas/día solo viendo televisión, independiente de la actividad física realizada. A pesar de que la actividad física regular protege de los efectos adversos del tiempo inactivo, esta protección solo vale hasta 6 horas de tiempo inactivo, después de esto aún ajustado por el nivel de actividad física moderada cada hora de tiempo sentado aumenta en 4 % el riesgo de mortalidad.

En un estudio, publicado en noviembre del 2019 en la revista The Lancet Child & Adolescent Health y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad, ya que el mismo concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo (85% de las niñas y el 78% de los niños) no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. Es por este motivo, que se resalta la importancia de encontrar alternativas para la reactivación paulatina que permita ofrecer los beneficios a la salud física y mental de las personas a través de la práctica de la actividad física y el deporte.

4. MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador.
- Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, UNESCO.
- Ley Orgánica del Sistema Nacional de Salud.
- Ley del Deporte, educación física y recreación.
- Plan Decenal del deporte, la educación física y la recreación 2018-2028.
- Ley de Seguridad Pública y del Estado.
- Código de la Niñez y la Adolescencia.
- Ley Orgánica de Discapacidades.
- Decreto Presidencial Nro. 1074 del 15 de junio del 2020.
- Acuerdo Ministerial Nro. 0024-2020 de junio del 2020.

5. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

- **Organización Mundial para la Salud (OMS):** es una entidad de la Organización de las Naciones Unidas, se encarga de la gestión de políticas sanitarias a escala global. Fue creada por iniciativa del Consejo Económico y Social de la ONU y se reunió por primera vez en 1948.
- **Ministerio de Salud Pública (MSP):** Ejerce la rectoría, regulación, planificación, coordinación, control y gestión de la Salud Pública ecuatoriana a través de la gobernanza y vigilancia y control sanitario y garantizar el derecho a la Salud a través de la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, la gobernanza de

salud, investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología; articulación de los actores del sistema, con el fin de garantizar el derecho a la Salud.

- **Secretaría del Deporte (SD):** Es el organismo rector del Deporte, la Educación Física y la Recreación, establece las políticas, los objetivos y las estrategias del sector, contribuyendo al buen vivir.
- **Actividad física:** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.
- **Bioseguridad:** es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a las y los pacientes junto con el medio ambiente.
- **Clubes deportivos especializados formativos:** está orientado a la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva.
- **Clubes deportivos especializados de alto rendimiento:** debe estar integrado por quienes practican una actividad deportiva de alto rendimiento, específica y durable. Dependerá técnica y administrativamente de las Federaciones Ecuatorianas por deporte y estarán constituidos
- **Deporte:** actividad cuyo foco principal recae en el esfuerzo físico, la habilidad o la coordinación entre las manos y la vista, con elementos de competición, cuyas reglas y patrones de comportamiento son regidas por organizaciones y que puede hacerse individualmente o en equipo.
- **Escuelas Deportivas:** son estructuras de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva.
- **Inactividad física:** falta del nivel suficiente de actividad física necesario para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física.
- **Entrenamiento Deportivo:** Proceso pedagógico complejo y especializado que exige de una dirección científica e integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje, para la obtención de resultados deportivos.
- **Entrenador:** es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo.
- **NNA:** Niños, niñas y adolescentes, según lo establece el CONADIS.

6. CONSIDERACIONES GENERALES

Respecto a recomendaciones de salud, es importante mencionar que la OMS recomienda que:

- La Organización Mundial para la Salud, recomienda para niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- No realizar actividad física si presenta fiebre, tos o dificultades para respirar. Es importante quedarse en casa y descansar, solicitar atención médica.
- Si no se practica regularmente una actividad física, se debe comenzar lentamente con actividades de baja intensidad, de acuerdo con las instrucciones del entrenador.
- Es importante hidratarse antes, durante y después de la actividad física.

Recomendaciones específicas de bioseguridad

- La mascarilla deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio antes y después de realizar la actividad física.
- Al hacer deporte, es necesario respetar siempre el distanciamiento físico.
- Lavarse las manos con agua y jabón de 40 a 60 segundos. De no ser posible, se recomienda utilizar desinfectante de manos a base de alcohol al 70%.
- En la medida de lo posible, llevar un kit que contenga: toalla, alcohol gel al 70% para ser utilizado mientras se está afuera y protector solar.
- No se deberá escupir.
- Se deberán adaptar las recomendaciones expedidas por el COE Nacional aplicables al diseño e implementación del protocolo.

Recomendaciones de funcionamiento:

- Se deberán respetar los horarios de toque de queda establecidos por el COE Nacional.
- Cada escuela, academia o club deberá contar con su protocolo de bioseguridad con base en las directrices aquí establecidas.

7. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA CLUBES DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS FORMATIVOS, ESCUELAS O ACADEMIAS DE FORMACIÓN

La iniciación deportiva consiste en el proceso de aprendizaje relacionado con las nociones básicas del deporte, en donde se establecen las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo general hacia las conductas específicas del mismo. Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta; los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice para su enseñanza.

Por otra parte, la etapa formativa en el deporte tiene como finalidad adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde los niños y las niñas aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales. Comprenderá la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

El lineamiento está dirigido a:

- Deportistas.
- Entrenadores, entrenadoras.
- Auxiliares de la preparación.

Este documento no aplica para colonias ni para cursos vacacionales.

RETORNO A LA ACTIVIDAD

Los y las deportistas, entrenadores y auxiliares deberán tomar en cuenta los siguientes lineamientos:

1. Acciones previas a retomar entrenamientos:

- Cuestionario de síntomas (si presentan tos, fiebre, dolor de garganta, fatiga o sensación de cansancio, pérdida del sentido del olfato o el gusto, diarrea, dolor de garganta o dificultad para respirar)
- Registro de casos sospechosos.
- Consentimiento informado escrito del padre, madre o representante legal de los niños, niñas y adolescentes. En mencionado consentimiento escrito deberán constar las responsabilidades de bioseguridad que debe tener el deportista, y las normas de bioseguridad que tendrán los clubes, academias o escuelas para garantizar la seguridad integral de los niños, niñas y adolescentes.
- Distanciamiento social - Desplazamiento hasta el sitio de entrenamiento, durante el entrenamiento, así como en el retorno.
- Medidas de protección en el transporte público y/o privado.
- Los deportistas, trabajadores y demás personal vinculado a la actividad deportiva deberán realizar la desinfección y/o lavado de manos constante y usar los Equipos de Protección Personal (EPP).
- El club o escuela deportiva, se encargará de socializar y difundir el protocolo específico para cada deporte.

2. Acciones específicas para el ingreso a los escenarios y a la práctica deportiva:

- Toma de temperatura (termómetro infrarojo).
- Adecuar alfombras de desinfección de calzado al ingreso de los escenarios deportivos.
- Acudir con hidratación propia.
- Se definirá el distanciamiento: creación o delimitación de zonas técnicas, de camerinos, espacios para la práctica deportiva y otras zonas para personal de apoyo, respetando distancias interpersonales.
- Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para el entrenamiento (ejemplo: es diferente hacer el entrenamiento en un campo de fútbol a una cancha de voleibol)
- Uso de gel de base de concentración alcohólica al 70%.

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

- Mascarilla.
- Gafas/protector facial (Opcional).
- 2 mudas de ropa: para entrenar y otra para salir a la calle (incluye calzado).
- Uso de toalla para sudor personal.
- Portar y usar gel anti bacterial y/o alcohol glicerinado.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Los y las deportistas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el o la entrenador/a específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el “Plan de entrenamiento”, como el

Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran los y las deportistas. Este documento será revisado y aprobado por el entrenador de acuerdo con la categoría de edad de la selección y tendrá como mínimo:

- Mecanismos de recuperación del plan de entrenamiento por deporte.
- Medios requeridos para la sesión.
- Número máximo de deportistas por sesión y por deporte.
- Medidas que permitirán mantener el distanciamiento social de 2 metros.
- Mecanismos de alerta temprana frente a síntomas de la COVID-19.

ESCENARIOS

- Tipo de escenario (aire libre o cerrado). Acorde a cada Disciplina Deportiva.
- Control de acceso de acompañantes (listados).
- Baños habilitados (manejar control de acceso a baños)
- Limpieza y desinfección de superficies de contacto frecuente (barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados).
- No se habilitará el servicio de Cafetería.
- Control de tiempos de permanencia en el escenario deportivo de acuerdo a la semaforización y al deporte.
- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o gel de base de concentración alcohólica al 70%.
- Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario (Acorde a cada Deporte).

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN

- Deberán ser de uso personal.
- Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva.
- Guardar la ropa sudada y/o utilizada en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- Limpieza de elementos y/o superficies de entrenamiento.

PROPUESTA PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS Y LAS DEPORTISTAS DE LOS CLUBES DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS FORMATIVOS, ESCUELAS O ACADEMIAS DE INFORMACIÓN

- Tener un protocolo de bioseguridad del club o la escuela para el personal, deportistas y escenarios deportivos.
- Solamente para entrenamientos y no para competencias deportivas.
- Si surge un incremento en los contagios, se deben suspender los entrenamientos.

SEMÁFORO ROJO:**Deportes**

Todos los deportes que se puedan realizar dentro de casa.

Condiciones Específicas Para Disciplinas Deportivas

CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: inmediata, sin salir de casa
2.	Horarios: Serán regulados para no interferir con las clases virtuales de las instituciones educativas.
3.	Edad: Todas las categorías con la que cuente el club o la escuela deportiva
4.	Distancia: No existe desplazamiento ya que los entrenamientos se realizan en casa.
5.	Frecuencia: Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida.
6.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de entrenamiento es de 90 minutos por sesión.
7.	Numero de deportistas: Todos los y las deportistas que puedan cumplir con la sesiones de entrenamiento desde sus hogares.
8.	Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual).
9.	Implementos: Implementación personal (no compartida).

SEMÁFORO AMARILLO:**Disciplinas Deportivas de Riesgo Bajo y Medio**

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos de las (35) Disciplinas Deportivas consideradas de riesgo bajo y medio: son algunas que corresponden a las agrupaciones de Arte Competitivo y Precisión, de Pelota (Raquetas) y deportes de conjunto. También algunas disciplinas de Tiempo y Marca, de Combate.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados en la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Atletismo y Paratletismo; Natación y Para-natación.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	AJEDREZ		
2	ANDINISMO Y ESCALADA		Entrenamiento Individual
3	ATLETISMO		Pruebas Individuales - No colectivas
4	AUTOMOVILISMO		
5	BADMINTON		Entrenamiento Individual
6	BAILE DEPORTIVO		Entrenamiento Individual
7	BILLAR		
8	BOLOS		Entrenamiento Individual
9	BUCEO Y ACTIVIDADES SUBACUATICAS		Entrenamiento Individual
10	CANOTAJE		

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
11	CICLISMO	BMX- Free style-Montaña-Pista-Ruta	Entrenamiento Individual
12	DEPORTES AÉREOS		
13	ECUESTRE		
14	ESQUI NAUTICO		
15	FISICO CULTURISMO Y LEV. DE POTENCIA	Lev. Potencia	
16	GIMNASIA	Artística – Rítmica	
17	GOLF		
18	KARATE DO	Kata – Fórmulas	Individual - No equipos
19	LEV. PESAS		
20	MOTOCICLISMO		
21	NATACIÓN	Aguas Abiertas – Carreras	Aguas Abiertas - Carreras
		Clavados -Sincronizado	
22	PATINAJE	Carreras	Actividades Individuales
		Artístico	
23	PENTATLON MODERNO		
24	RACQUETBALL		Entrenamiento Individual
25	REMO		Entrenamiento Individual
26	SQUASH		Entrenamiento Individual
27	SURF		
28	TAE KWON DO	Poomsae – Formas	Individual - No equipos
29	TENIS DE CAMPO		
30	TENIS DE MESA		
31	TIRO CON ARCO		
32	TIRO OLÍMPICO		
33	TRIATLÓN	Ciclismo Ruta	
		Atletismo	
		Natación	
34	VELA		
35	VOLEIBOL	Playa	

Disciplinas Deportivas de Combate

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos las (9) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de combate, los mismos que podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacros de combates.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Judo, Taekwondo.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BOXEO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
2	ESGRIMA	Sable	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
		Florete	
		Espada	
3	JUDO	Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
4	KARATE DO	Kumite – combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
5	LUCHA	Libre -	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
		Grecorromana	
6	TAE KWON DO	Kyrgyz – Combate - Poomsae	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
7	WUSHU	Talou – Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
8	KICK BOXING		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
9	JIU JITSU BRAZILEÑO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto

Disciplinas Deportivas de Conjunto

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán realizar entrenamientos las (9) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de Pelota (deportes de conjunto). En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación menos encuentros y partidos.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Voleibol y Voleibol sentado.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BALONCESTO		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
2	BALONMANO		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
3	BEISBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
4	FUTBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
5	HOCKEY CESPED		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
6	PELOTA NACIONAL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
7	RUGBY		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
8	SOFTBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
9	VOLEIBOL	Coliseo	Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos

Condiciones Específicas para Disciplinas Deportivas de Mediano y Bajo Riesgo, Conjunto y Combate



CONSIDERACIONES
1. Momento de Reactivación: Cuando el semáforo cambie a Amarillo
2. Horarios: Dentro del horario que no rige el toque de queda.
3. Edad: Todas las categorías con la que cuente el club o la escuela deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4. Frecuencia: Cinco sesiones de entrenamiento por semana.
5. Escenarios recomendados: Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
6. Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de los entrenamientos es de 120 minutos por sesión.
7. Numero de deportistas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador/a o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
8. Control en Ciencias Aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
9. Riesgo de trauma: Disciplinas con riesgo bajo o medio de trauma
10. Implementos: Implementación personal (no compartida)
11. Protocolos: El aprobado por el club o la escuela deportiva.
12. Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado.
13. Emisión de documento habilitante: para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la plataforma www.gob.ec .
14. Control e higiene: El club o escuela deportiva, sus entrenadores y los/las mismos deportistas, serán los/las responsables de controlar y mantener las normas de higiene (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
15. Limitación a la sesión de deportes de conjunto y combate: Podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. No se podrán realizar partidos, ni combates.

SEMÁFORO VERDE:**Disciplinas Deportivas de Combate**

Se desarrollarán las mismas disciplinas contempladas en el semáforo amarillo, adicionalmente se tendrán en cuenta los diferentes componentes de la preparación. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacros de combates.

Condiciones Específicas de Disciplinas Deportivas de Conjunto – Combate y Deportes de Riesgo

CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: Al pasar a semáforo Verde
2.	Horarios: Dentro del horario que no rige el toque de queda.
3.	Edad: Todas las categorías con la que cuente el club o la escuela deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4.	Frecuencia: Seis sesiones de entrenamiento por semana.
5.	Escenarios recomendados: Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
6.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de entrenamientos será de 120 minutos por sesión.
7.	Numero de deportistas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el/la entrenador/a o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
8.	Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
9.	Riesgo de trauma: Disciplinas con mediano riesgo de trauma
10.	Implementos: Implementación personal (no compartida)
11.	Protocolos: El aprobado por el club o escuela deportiva.
12.	Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado
13.	Emisión de documento habilitante: para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la plataforma www.gob.ec .
14.	Control e higiene: El club o la escuela deportiva, sus entrenadores y los/las mismos/as deportistas, serán los/las responsables de controlar y mantener las normas de higiene (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
15.	Actividad: En los deportes de combate y conjunto ya se podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación. No se podrán realizar partidos, ni combates.

1.1 SEMAFORIZACIÓN



DESCRIPCIÓN	ROJO	AMARILLO	VERDE
Disciplinas Deportivas acorde al Riesgo:	Todas	Bajo - Moderado Conjunto Combate	Bajo - Moderado Conjunto Combate
Momento de Reactivación:	Inmediata, sin salir de casa	Al pasar a semáforo Amarillo	Al pasar a semáforo Verde
Horarios	Horarios que no interfieran con las clases virtuales de las instituciones educativas	Dentro del horario que no rige el toque de queda	
Población	Todas las categorías	Todas las categorías	Todas las categorías
Frecuencia máxima de entrenamientos Semanal	Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida	5 sesiones	6 sesiones
Número máximo de deportistas	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte
Actividad	Específica del Deporte con adecuaciones	Específica del Deporte con adecuaciones. Combate y Conjunto con restricciones	Entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación
Tiempo máximo de entrenamiento	90 minutos	90 minutos	120 minutos
Escenarios recomendados	En casa	Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal	Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal

Se deberán seguir los protocolos y lineamientos aprobados por el COE Nacional para el retorno a las actividades, así como el manejo de casos positivos que se presenten y otros aplicables para tal efecto.

8. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA CLUBES DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS DE ALTO RENDIMIENTO

Los lineamientos para clubes deportivos especializados de alto rendimiento, se regirán bajo los aprobados bajo la Resolución del 15 de mayo del COE Nacional (Lineamientos del deporte de alto rendimiento en el marco del COVID-19).

BIBLIOGRAFÍA

1. Richard J. Simpson, Ph.D., FACSM | Mar 30, 2020, Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic ACSM
2. Duggal NA, Niemi G, Harridge SDR, Simpson RJ, Lord JM. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multimorbidity?. *Nat Rev Immunol*. 2019 Sep;19(9):563-572. doi: 10.1038/s41577-019-0177-9
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
3. Blocken Computational Fluid Dynamics for urban physics: importance, scales, possibilities, limitations and ten tips and tricks towards accurate and reliable simulations *Build. Environ.*, 91 (2015), pp. 219-245
4. Physical activity recommendations: A message for the health professional: Recomendações de atividade física: Sandra Marcela Mahecha Matsudo 5 de agosto de 2019 <https://doi.org/10.35454/mcmv2n2.006>.
5. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health, 2018.
6. Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary behavior and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1227–41.
7. Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sá TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol*. 2018;33(9):811–29.
8. Campbell WW, Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Jakicic JM, et al. High-intensity interval training for cardiometabolic disease prevention. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1220–6.
9. Jakicic JM, Kraus WE, Powell KE, Campbell WW, Janz KF, Troiano RP, et al. Association between bout duration of physical activity and health: systematic review. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1213–9.
10. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Matthews CE, Kraus WE. Moderate-to-vigorous. Physical activity and all-cause mortality: ¿do bouts matter? *J Am Heart Assoc*. 2018;7(6): pii: e007678.
11. Chastin SFM, De Craemer M, De Cocker K, Powell L, Van Cauwenberg J, Dall P, ¿et al. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *Br J Sports Med*. 2019;53(6):370–6.
12. Jakicic JM, Powell KE, Campbell WW, Dipietro L, Pate RR, Pescatello LS, et al. Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc*. 2019;51(6):1262–
13. Kraus WE, Janz KF, Powell KE, Campbell WW, Jakicic JM, Troiano RP, et al. Daily step counts for

- measuring physical activity exposure and its relation to health. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1206–12.
14. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The physical activity guidelines for americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020-8.
15. Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Campbell WW, Jakicic JM, et al. Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1270–81.
16. Lobelo F, Rohm Young D, Sallis R, Garber MD, Billinger SA, Duperly J, et al. Routine assessment and promotion of physical activity in healthcare settings. A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2018;137(18): e495-e522.
17. Bowen PG, Mankowski RT, Harper SA, Buford TW. Exercise is medicine as a vital sign: challenges and opportunities. *Transl J Am Coll Sports Med.* 2019;4(1):1-7. Exercise is Medicine®. A global health initiative managed by the American College of Sports Medicine [Internet]. Indianapolis: American College of Sports Medicine; 2019. [Fecha de consulta: 1 de agosto 2019]. Disponible en <https://www.exerciseismedicine.org/latinamerica/>
18. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA.* 1995;273(5): 402-7.
19. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical Activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *MedSci Sports Exerc.* 2007;39(8):1423-34.

INFOGRAFÍA


Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o positivo de la COVID-19 <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-para-el-aislamiento-preventivo-obligatorio-en-personas-con-sospecha-y-positivo-a-COVID-19-v-2.1.pdf>

Protocolo de manejo de desechos generados ante Evento Coronavirus COVID-19
<http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/MTT1-PRT-002-VERSIO%CC%81N-4-PROTOCOLO-MANEJO-DE-DESECHOS-COVID-19.pdf>

ANEXO 1

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la fiabilidad contenida en este documento. Sin embargo, el usuario debe ser consciente de que el uso de este documento no garantiza la ausencia de errores. La OMS no se hace responsable de la interpretación o el uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudieran resultar de cualquier uso no autorizado de este material. La OMS agradece a los miembros del Programa de Control de Infecciones, en particular a los de la Secretaría de este mismo.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



ANEXO 2

CORRECTA COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA QUIRÚRGICA

- Previo a realizar higiene de manos.
- Colocarse la mascarilla cubriendo la nariz y la boca, luego amarrarla tomando solamente las tiras.
- Moldear a la altura de la nariz para que quede cómoda y segura.
- Realizar higiene de manos



- Desamarrar las tiras.
- Eliminar la mascarilla en depósito de desechos, manteniéndola siempre de las amarras
- Realizar higiene de manos.



RESOLUCIÓN

COE NACIONAL – 19 DE AGOSTO DE 2020

El COE Nacional, en sesión permanente del miércoles 19 de agosto de 2020, por unanimidad de los miembros plenos, resolvió:

- 1) Autorizar el incremento del aforo máximo permitido del 50% a 75% en los protocolos emitidos por el COE Nacional para las siguientes modalidades de transporte: interprovincial, intraprovincial, escolar e institucional, turístico e intracantonal (urbano).
- 2) Autorizar para el transporte interprovincial, la habilitación de terminales terrestres cercanos a los cantones que estando con semáforo amarillo o verde, presenten su terminal terrestre inactivo; con el propósito de que pueda brindar el servicio, sin que este vulnere la logística, capacidad instalada, facilidades, operatividad y sobre todo las medidas de bioseguridad.
- 3) Autorizar para el transporte intraprovincial la reactivación conforme a los contratos de operación o anexos habilitantes, podrán reactivarse rutas y frecuencias o paradas intermedias que no consten en el contrato de operación del caso, de ser estrictamente necesarias; siempre y cuando, se encuentren en el proceso de **“Regularización de rutas y frecuencias de operación histórica de transporte Intraprovincial”**, llevado a cabo por la Agencia Nacional de Tránsito, misma que en coordinación en las mesas técnicas especializadas de transporte del COE provincial con articulación de los COE cantonales serán analizadas; con el fin de satisfacer las necesidades existentes en territorio.
- 4) Aprobar los siguientes documentos *“Lineamientos Para Clubes Deportivos Especializados Formativos, Escuelas O Academias De Formación Y Clubes Deportivos Especializados De Alto Rendimiento”* y el *“Protocolo Competencias Deportivas De Golf; Directrices Para La Práctica Y Competencias Deportivas De Golf En Forma Segura (Covid-19)”*, presentados por la Secretaría de Deportes y revisados por las Mesas Técnicas y Grupos de Trabajo que integran la plenaria del COE Nacional.
- 5) Autorizar la apertura de cines, teatros y auditorios con butacas numeradas en la ciudad de Quito, con el 30% del aforo permitido, de conformidad a lo permitido en los cantones que se encuentran en color de semáforo “amarillo”, en estricto apego al *“Protocolo De Bioseguridad En Salas De Cine, Teatro Y Auditorios Con Butacas*

Numeradas Para Precautelar La Salud De Trabajadores, Públicos Y Proveedores De Servicios".

- 6) Autorizar el incremento de aforo de 30% al 50% en cines, teatros y auditorios con butacas numeradas en los cantones que se encuentran en color de semáforo "verde" en estricto apego al "Protocolo De Bioseguridad En Salas De Cine, Teatro Y Auditorios Con Butacas Numeradas Para Precautelar La Salud De Trabajadores, Públicos Y Proveedores De Servicios".

Dado en el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias, en la sesión Plenaria del COE Nacional - Virtual, el miércoles 19 de agosto de 2020.

Lo certifico. –



**ROMMEL ULISES SALAZAR CEDEÑO
DIRECTOR GENERAL
SERVICIO NACIONAL DE GESTIÓN DE RIESGOS Y EMERGENCIAS
SECRETARIO DEL COE NACIONAL**