

# Escuela de Natación

## "HERMANOS FONSECA"

Reciba usted un cordial saludo de todos los que conformamos la escuela de natación HERMANOS FONSECA, deseándole éxitos en las funciones que muy responsablemente realiza en bien del deporte Lojano, la escuela de natación a quien represento con aval del Ministerio del Deporte zona 7, **RESOLUCION Nro. MD-CZ7-2018-048**, que nos titula como, **CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "HERMANOS FONSECA"**, se a tomado toda las medidas de bioseguridad para el ingreso a la piscina y la practica deportiva de la natación.

Todo esto según los lineamientos para clubes deportivos especializados de alto rendimiento emitido por la **SECRETARIA DEL DEPORTE**, según la resolución del **COE NACIONAL** del 19 de Agosto de 2020, que acontinuacion detallo las normas para su aplicación; adjunto el plan de Bioseguridad.

[fonsecaluis532@gmail.com](mailto:fonsecaluis532@gmail.com)

O a su vez a los siguientes números telefónicos:

Escuela de natación: 2107050, 0988844612-0979540911

Por la atención prestada a la lectura de este documento expresamos nuestros más sinceros agradecimientos.



Abg. Luis Fonseca

**CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO**



## 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 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, VO<sub>2</sub> 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. 1017 del 16 de marzo del 2020.
- Decreto Presidencial Nro. 1074 del 15 de junio del 2020.
- Acuerdo Ministerial Nro. 00126-2020 de marzo 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.
- **Juego activo:** el juego activo entre niños pequeños se define como una forma de motricidad global o movimiento corporal total en el que los niños pequeños emplean energía de una manera libremente elegida, divertida y desestructurada.
- **Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud 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.

## 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, bandana o cubre boca, 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 por al menos 30 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 de ser necesario y protector solar.
- No se deberá escupir en lugares públicos.

#### Recomendaciones de funcionamiento:

- Se deberán respetar los horarios de toque de queda establecidos por el COE Nacional.
- Cada escuela y 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 del o de la deportista o representante legal cuando sean personas menores de edad.
- 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 deportivos y la práctica deportiva:**

- Toma de temperatura (termómetro).
- 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, bandana o cubre bocas.
- 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 COVID.

## **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 60%.
- 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**

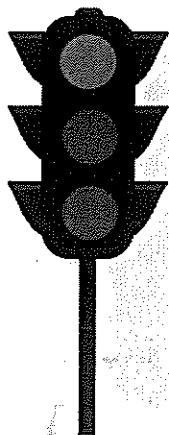
- Tener un protocolo de bioseguridad del club o la escuela para deportistas y escenarios deportivos.
- Solamente para entrenamientos y no para competencias deportivas.
- Si surge un incremento en los contagios, se deben suspender los entrenamientos.

## SEMÁFORO ROJO:

### Deportes

Todos los deportes que se puedan realizar dentro de casa.

## Condiciones Específicas Para Disciplinas Deportivas



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

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	AJEDREZ		Juegos en Línea - Online
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 SUBACUÁTICAS		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 – Formulas	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
		Grecorromana	No acciones de contacto
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

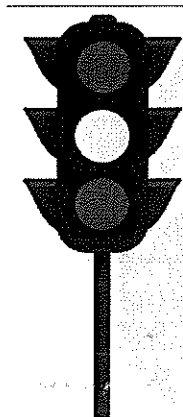
Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán realizar entrenamientos las (9) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de Pelota (deportes de conjunto). En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación menos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



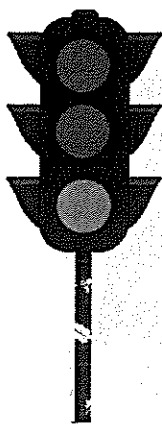
CONSIDERACIONES
1. <b>Momento de Reactivación:</b> Cuando el semáforo cambie a Amarillo
2. <b>Horarios:</b> Dentro del horario que no rige el toque de queda.
3. <b>Edad:</b> Todas las categorías con la que cuente el club o la escuela deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4. <b>Frecuencia:</b> Cinco sesiones de entrenamiento por semana.
5. <b>Escenarios recomendados:</b> Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
6. <b>Duración de los entrenamientos:</b> El tiempo máximo de los entrenamientos es de 120 minutos por sesión.
7. <b>Numero de deportistas:</b> 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. <b>Control en Ciencias Aplicadas:</b> Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
9. <b>Riesgo de trauma:</b> Disciplinas con riesgo bajo o medio de trauma
10. <b>Implementos:</b> Implementación personal (no compartida)
11. <b>Protocolos:</b> El aprobado por el club o la escuela deportiva.
12. <b>Medio de locomoción:</b> particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado.
13. <b>Emisión de documento habilitante:</b> para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la plataforma <a href="http://www.gob.ec">www.gob.ec</a> .
14. <b>Control e higiene:</b> 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. <b>Limitación a la sesión de deportes de conjunto y combate:</b> 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.	<b>Momento de Reactivación:</b> Al pasar a semáforo Verde
2.	<b>Horarios:</b> Dentro del horario que no rige el toque de queda.
3.	<b>Edad:</b> 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.	<b>Frecuencia:</b> Seis sesiones de entrenamiento por semana.
5.	<b>Escenarios recomendados:</b> Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
6.	<b>Duración de los entrenamientos:</b> El tiempo máximo de entrenamientos será de 120 minutos por sesión.
7.	<b>Numero de deportistas:</b> 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.	<b>Control en Ciencias aplicadas:</b> Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
9.	<b>Riesgo de trauma:</b> Disciplinas con mediano riesgo de trauma
10.	<b>Implementos:</b> Implementación personal (no compartida)
11.	<b>Protocolos:</b> El aprobado por el club o escuela deportiva.
12.	<b>Medio de locomoción:</b> particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado
13.	<b>Emisión de documento habilitante:</b> para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la plataforma <a href="http://www.gob.ec">www.gob.ec</a> .
14.	<b>Control e higiene:</b> 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.	<b>Actividad:</b> 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
<b>Disciplinas Deportivas acorde al Riesgo:</b>	Todas	Bajo - Moderado Conjunto Combate	Bajo - Moderado Conjunto Combate
<b>Momento de Reactivación:</b>	Inmediata, sin salir de casa	Al pasar a semáforo Amarillo	Al pasar a semáforo Verde
<b>Horarios</b>	Horarios que no interfieran con las clases virtuales de las instituciones educativas	Dentro del horario que no rige el toque de queda	
<b>Población</b>	Todas las categorías	Todas las categorías	Todas las categorías
<b>Frecuencia máxima de entrenamientos Semanal</b>	Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida	5 sesiones	6 sesiones
<b>Número máximo de deportistas</b>	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte
<b>Actividad</b>	Específica del Deporte con adecuaciones	Específica del Deporte con adecuaciones. Combate y Conjunto con restricciones	Entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación
<b>Tiempo máximo de entrenamiento</b>	90 minutos	90 minutos	120 minutos
<b>Escenarios recomendados</b>	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).