

MÁS Deporte

Edición Especial

Colaboración con el deporte y los deportistas

Podrán salir a realizar actividad física al aire libre y de forma individual:



Niñas, niños, adolescentes y personas menores de 70 años

Horario: 05H00 a 21H00

#SemaforoAmarilloEnQuito

QUITO
grande.ec

NUEVAS DISPOSICIONES DEL COE NACIONAL

Para actividad física individual al aire libre



La mejor forma de mantenerse saludable es **mantener 2m de distancia** de otros deportistas.

#SemaforoAmarilloEnQuito

QUITO
grande.ec

#ReactivaciónDeportivaEc



BOLETÍN
Junio 2020

COE Nacional aprobó actividad al aire libre y alcance para el Alto Rendimiento.

LEER MÁS...

SECRETARÍA DEL DEPORTE



EL GOBIERNO DE TODOS

COE Nacional aprobó actividad física al aire libre y alcance para el Alto Rendimiento

Quito (Pichincha).- El Comité de Operaciones de Emergencia (COE), aprobó el lineamiento para la realización de actividad física individual en espacios libres, así como el alcance para el Alto Rendimiento, como parte del Plan Nacional de Reactivación presentado por la Secretaría del Deporte.

Una vez que varios cantones y provincias del país cambiaron su semaforización por la emergencia sanitaria del Covid19, las autoridades estatales decidieron dar el visto bueno para el retorno a la actividad física en espacios libres cumpliendo algunos protocolos de seguridad durante su vigencia, con el objetivo de evitar la aglomeración de personas.

De acuerdo al color de semáforo se podrá realizar actividad física al aire libre, fuera del horario de toque de queda establecido por el COE Nacional, que al momento es de 21h00 a 05h00.

En color rojo, toda actividad física se realizará desde el hogar para precautelar la seguridad de la ciudadanía. En amarillo y verde la población podrá ejercitarse al aire libre siguiendo algunas recomendaciones como evitar los lugares de aglomeración de personas, uso obligatorio y permanente de mascarilla, bandana o buff (antes, durante y después de realizar ejercicio), además se recomienda el uso de gafas. Se debe poner atención especial a aspectos como la correcta hidratación y portar siempre un kit que contenga toalla personal, gel antibacterial (alcohol al 70%) y bloqueador solar.

En semáforo amarillo y verde, estará permitido: caminar, trotar, correr, además de deportes como andinismo y escalada, automovilismo (karting), atletismo, buceo y actividades subacuáticas (aguas abiertas y piscina), canotaje (individual), ciclismo, deportes aéreos, ecuestres, golf, natación (aguas abiertas, carreras, clavados), patinaje (artístico, carreras), pelota nacional, pentatlón moderno (excepto esgrima), racquetball, remo (individual), surf, tenis de campo (beach tenis y padel), tiro con arco, tiro olímpico, triatlón y vela.

Se debe cumplir la distancia mínima entre personas de 5 metros. La población que puede ejercitarse al aire libre va desde niños, adolescentes, adultos y adultos mayores hasta los 70 años.

Se restringe la actividad física al aire libre a las personas mayores de 70 años, las personas con riesgo de enfermarse gravemente como lo son los que padecen de enfermedades pulmonares, asma, personas con afecciones cardíacas graves, con el sistema inmunitario deprimido (cáncer o VIH), obesidad severa, en tratamiento de diálisis o con enfermedades hepáticas crónicas.

Se recomienda que los niños que realicen actividad física al aire libre cuenten con todas las vacunas exigidas por el Ministerio de Salud. No se podrá realizar actividad física en grupos, excepto las que integran el núcleo familiar.

Está prohibido el uso de los juegos dentro de los parques infantiles, parques bio saludables, barras de calistenia y graderíos.

En cuanto a los deportistas de Alto Rendimiento, se realizó un alcance para la práctica deportiva, donde se permite los entrenamientos a 1944 seleccionados nacionales, entrenadores y asistentes de preparación. Anteriormente, la práctica deportiva estaba destinada solamente para los 299 atletas del proyecto de Alto Rendimiento.

En el siguiente link, encontrarás los lineamientos para realizar actividad física al aire libre y el alcance al deporte de Alto Rendimiento: <https://bit.ly/2BQVYXs>



El deporte de Alto Rendimiento se reactivó a partir del lunes 18 de mayo de 2020

Quito (Pichincha).- Los deportistas de Alto Rendimiento, volverán a los entrenamientos a partir del 18 de mayo, luego de que el Comité de Operaciones de Emergencia (COE), aprobó parcialmente el Plan de Reactivación Deportiva Nacional, presentado por la Secretaría del Deporte.

Las decisiones tomadas por el COE nacional, respecto a la reactivación del deporte élite del país, obedecen a varios análisis técnicos de expertos, tanto de la Salud, como de Riesgo junto con los funcionarios técnicos de la Secretaría del Deporte. El protocolo de reactivación está elaborado de acuerdo a la semaforización de las provincias o cantones; contiene lineamientos específicos para la frecuencia en la que se puede entrenar, las medidas de protección, las condiciones de los espacios donde pueden entrenar.

Los deportes se han categorizado según el semáforo de bajo y moderado riesgo para que puedan ser practicados. Los tres sectores involucrados para este retorno son: atletas, entrenadores y auxiliares de apoyo, quienes deben cumplir con los requisitos establecidos en el protocolo. Los documentos habilitantes para esta reactivación deportiva deben obtenerla en www.gob.ec y el aplicativo SaludEc.

Son 58 organismos deportivos del Sistema Deportivo Nacional, es decir 50 federaciones ecuatorianas por deporte; 4 federaciones ecuatorianas por discapacidad y 4 organismos nacionales como el Comité Olímpico Ecuatoriano, Paralímpico, Fedeme y Fedepoe.

Así de esta manera, para el color rojo, los horarios de entrenamiento serán de 05h00 a 12h00 y un rango de edad entre 15 a 50 años. Los deportes permitidos son el ajedrez, atletismo, buceo, canotaje, ciclismo, ecuestres, fisicoculturismo y potencia, golf, karate do, pesas, natación, patinaje, pentatlón moderno, remo, taekwondo, tenis de campo, tiro con arco, triatlón y vela.

Para el semáforo de color amarillo, los horarios serán a doble jornada (05h00 a 12h00) - (12h00 a 17h00), en un rango de edad de 15 a 50 años para realizar deportes de mediano riesgo (Andinismo y escalada, bádminton, baile deportivo, billar, boliche, bridge, buceo, ciclismo, fisicoculturismo y potencia, gimnasia, natación, patinaje, ráquetbol, squash, surf, tenis de mesa, voleibol). Deportes en conjunto (Baloncesto, balonmano, béisbol, fútbol, hockey sobre césped, natación, pelota nacional, rugby, softbol y voleibol) y deportes de combate (Boxeo, esgrima, Jujitsu brasileño, judo, karate do, kickboxing, lucha, pentatlón moderno, taekwondo, wushu,).

Finalmente, para el semáforo en verde, los horarios son (05h00 a 14h00) - (14h00 a 19h00), en el rango de edad contemplado entre 15 a 50 años, donde se podrán entrenar deportes en conjunto de combate y de alto riesgo como el Automovilismo y kartismo, deportes aéreos, esquí náutico y wakeboard, motociclismo.

La actividad física individual al aire libre, el deporte formativo y el deporte profesional, también están contemplados dentro de este plan de reactivación deportiva, los mismos que se irían aprobando progresivamente conforme al análisis de las autoridades competentes.

El Deporte Profesional también vuelve a los entrenamientos

Quito (Pichincha).- El Comité de Operaciones de Emergencia (COE), junto a funcionarios del Ministerio de Salud, de la Secretaría de Riesgos y la Secretaría del Deporte, aprobaron la primera fase del Plan de Reactivación Deportiva Nacional en el que se incluye al Deporte Profesional, el cual permite volver a los entrenamientos a integrantes y cuerpo técnico de los clubes profesionales por deporte, ya sean colectivos o individuales, antes aprobó la reactivación del deporte de Alto Rendimiento.



**FEDERACIÓN
ECUATORIANA
DE FÚTBOL**

Para ello, cada disciplina debe elaborar un protocolo específico para volver a los entrenamientos, el cual será evaluado y aprobado por el COE y la Secretaría del Deporte. En este documento se debe establecer el compromiso de cada entidad deportiva, lineamientos y regulaciones que permitan reanudar la actividad física en su complejo, club o escenario deportivo, con el fin de minimizar el riesgo de contagio entre sus empleados administrativos, entrenadores, colaboradores y jugadores o atletas.

En el documento de Reactivación Deportiva Nacional para el Deporte Profesional, se establecen protocolos estrictos como: la fase preparatoria que delimita el acceso del personal que asistirá a los entrenamientos mediante un listado semanal donde se divida al grupo de jugadores para las prácticas, cuerpo técnico, médicos y personal de utilería.

También hay un apartado que se refiere al diagnóstico y pruebas médicas, donde las personas incluidas en los listados, serán sometidas a exámenes de COVID. Se deberá instalar de manera obligatoria una estación médica, la cual estará ubicada a la entrada del complejo, club o sitio de entrenamiento. Aquí se tomará temperatura y se realizará una sanitización o desinfección al grupo de reactivación.

En cuanto a normas de higiene o cuidado personal, se establece medidas de aseo tanto para áreas de entrenamiento, jugadores, entrenadores; normas de desplazamiento donde está permitido una persona por vehículo. En el lugar de entrenamiento, cada vehículo debe estar estacionado con dos metros de distancia para que personal especializado o del club lo desinfecte.

Además, cada jugador debe llevar su kit de desinfección, celular y documentos (se prohíbe el uso de joyas, pulseras, anillos). Los jugadores o atletas deben salir con la ropa de entrenamiento de su club o disciplina desde su domicilio, para evitar el uso de los camerinos, ducharse y cambiarse de ropa. Una vez finalizado el entrenamiento, los deportistas se dirigirán directamente a sus hogares.

Se recalca que las competencias y campeonatos se reiniciarán cuando así lo consideren pertinente las autoridades de salud y deportivas.

DC/Secretaría del Deporte (19-05-2020)

Recopilación: Lcdo. Darío Miranda S.

Esta es una colaboración de la Revista MAS Deporte. Recopilar las decisiones de las autoridades y enviarlas todas juntas a la mayor cantidad de deportistas y personas vinculadas, de tal manera que todos sepan, exactamente, cuál es su situación y cuales son los protocolos a seguir, según sus deportes. Simplemente, es el cariño por el deporte y por nuestros depor-

tistas. Lo primordial, lo más importante y lo decisivo es que todos tengan cuidado. Que no aparezca, el que nunca falta, diciendo a mí no me va a pasar, ese puede mandar al suelo todo lo programado. No lo permitan. Todos debemos cuidarnos unos a otros. Todos debemos protegernos. Comencemos con fe con el corazón lleno de ilusiones y con la bendición de Dios.