

A cartoon dragon mascot with a blue body, yellow horns, and a red and yellow scarf. It is positioned above the main title.

Dragones: ceb



PLAN OPERATIVO
ACTIVIDADES DEPORTIVAS
Y SOCIOEMOCIONALES
REGLAMENTO ESCOLAR 2021-2022



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

OBJETIVO

En Centro de Educación Bilingüe (CEB), estamos llevando cabo un conjunto de normas, medidas y lineamientos de estrategias de protección a la salud e higiene, con el único fin de implementarlas en nuestro colegio y de crear espacios saludables, que nos permitan la reapertura de las actividades deportivas socioemocionales de forma gradual y responsable, teniendo el cuidado de la salud física, emocional y el sembrar valores a nuestros alumnos tales como: compromiso, responsabilidad, esfuerzo individual y colectivo, tolerancia y respeto a las normas que en el deporte se hacen tangibles y siendo siempre respetuosos acatando las indicaciones y las disposiciones que establezca la Secretaría de Educación Pública (SEP) y de la Secretaría de Salud del Estado.

JUSTIFICACIÓN

La pandemia ocasionada por el coronavirus COVID-19 ha afectado de manera muy importante todos los ámbitos de la sociedad y nos ha dejado múltiples lesiones de vida, por ello y tomando como base la importancia que tienen la actividad física el deporte y la recreación en el mantenimiento de la salud, siendo los niños (as) y adolescentes los más afectados por los cambios en su rutina, se desarrolló el presente Plan Operativo con la intención de sentar los cimientos de la nueva normalidad en el deporte y su aplicación en las instalaciones deportivas de Centro de Educación Bilingüe.

Este Plan Operativo contempla además los lineamientos generales que buscarán una comunicación eficaz y oportuna, con la participación del personal directivo y administrativo del colegio, colaboradores, entrenadores, padres de familia y alumnos(as).

En el Plan Operativo se tomaron en cuenta las siguientes áreas deportivas que se utilizarán en Centro de Educación Bilingüe:

- 3 campos sintéticos de fútbol # 7.
- 4 canchas de básquetbol.
- 4 canchas de voleibol.

Se creó un Comité de Reapertura Deportiva, el cual se encargará de la parte operativa y estará conformado por:

- Coordinación deportiva.
- Coordinación extraescolares.
- Coordinación de seguridad interna del colegio.
- Entrenadores.
- Guardias de seguridad.
- Equipo de mantenimiento y limpieza.
- Padres de familia.



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

En virtud del carácter de la enfermedad COVID-19, este Plan Operativo deberá evolucionar conforme avance el conocimiento y comprensión en los alcances de la misma, por lo contemplado que presenta de manera enunciativa mas no limitativa, podrá ser ampliado y/o modificado de acuerdo a las necesidades planteadas en el desarrollo de la investigación relacionada con la enfermedad COVID-19.

ALCANCES DEL PLAN OPERATIVO

El alcance de las medidas preventivas del plan operativo se dirige a los alumnos inscritos en el ciclo escolar 2021-2022 a partir de que ingresan a las instalaciones del Centro de Educación Bilingüe y hasta que se retiran de las mismas.

La participación, aplicación y observación de las medidas preventivas de contagio de COVID-19 aquí descritas, serán parte de nuestro que hacer docente permanentemente, por lo cual se deberán atender las siguientes indicaciones:

- a) Contar con los teléfonos y contactos de emergencia de las autoridades sanitarias de la localidad.
- b) Llenado de bitácora diaria para anotar todos los datos generales de las personas que asisten a las actividades deportivas socioemocionales.
- c) Filtro de ingreso y egreso de alumnos, en donde se registra temperatura y pequeño cuestionario, para detectar algún síntoma o caso sospechoso. De presentarse algún síntoma se les informará a los padres de familia y se remitirá a atención médica.
- d) Promover y adecuar sistemas que garanticen mantener una sana distancia en cualquier espacio de las instalaciones deportivas.

Todas las recomendaciones descritas en el presente documento se ajustarán a las disposiciones que nos indiquen las autoridades de salud en el Estado de Sonora, y el protocolo general de Centro de Educación Bilingüe.

FILTRO DE CORRESPONSABILIDAD

Los filtros de corresponsabilidad son una medida para el oportuno reconocimiento de los síntomas de enfermedades respiratorias en nuestra comunidad escolar. Si una persona presenta síntomas de enfermedad respiratoria lo recomendable es que no asista a los entrenamientos; en su lugar que acuda a la unidad médica que le corresponda; por lo que se llevarán a cabo medidas y acciones en cada uno de los filtros de corresponsabilidad, que en este caso serían: *filtro en casa, filtro en la entrada a las canchas deportivas y filtro durante la actividad deportiva.*



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Es la capacidad emocional de salir fortalecido ante situaciones de crisis o catastróficas. La resiliencia es una capacidad que puede aprenderse. Ofrecemos los siguientes para el desarrollo de la resiliencia.

- Establecer relaciones sociales.
- Ayudar al estudiante haciendo que ayude a otros.
- Mantener una rutina diaria.
- Tomar un descanso.
- Enseñar a cuidar de sí mismo.
- Avanzar hacia sus metas.
- Alimentar una autoestima positiva.
- Mantener las cosas en perspectiva y una actitud positiva.
- Buscar oportunidades para el autodescubrimiento.
- Aceptar que el cambio es parte de la vida.
- La práctica de la actividad física nos lleva a crear una Resiliencia día a día.

CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. El ejercicio nos ayuda a prevenir y tratar las enfermedades mentales.

La actividad física con regularidad es tan efectiva para el tratamiento de la depresión como las terapias de conversación o los medicamentos, pero con menos efectos secundarios que los medicamentos. Es por ello que, es fundamental la práctica de la actividad física y el deporte como un estilo de vida saludable para nuestra comunidad CEB y disminuir la ansiedad, el estrés y aumentar todos los beneficios para una excelente calidad de vida.

DESARROLLO DE LAS MEDIDAS Y HÁBITOS DE HIGIENE

A) Filtro en casa: Medidas y acciones que llevas a cabo desde la casa al lugar de la actividad deportiva.

- 1) Antes de salir de casa, tomarse la temperatura la cual debiera ser menor de 37.5 grados, lavarse las manos con jabón.
- 2) Asistir a la actividad deportiva con toallas desinfectantes y un pequeño gel antibacterial, cubreboca tricapa o KN95.
- 3) Traer a la actividad deportiva su indumentaria personal, equipo deportivo, toallas, etc. Queda prohibido prestarse prendas o equipo.



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

- 4) Asistir a la actividad deportiva con su propia hidratación, alimentos. Al consumirlos, desechar los envases y restos en los botes de basura instalados en las canchas deportivas. No estará permitido compartir bebidas o alimentos.
- 5) Trasladarse al colegio en un vehículo en el que solamente viajen personas que viven en la misma casa y que no tengan síntomas ni hayan tenido contacto con personas sospechosas o que hayan dado positivo de COVID-19. El trayecto ha de hacerse, preferentemente, sin escalas.
- 6) En caso de presentar signos y síntomas relacionado con COVID-19, es necesario informar al departamento de deporte antes de acudir a las instalaciones del colegio, ya que no se permitirá su ingreso a las instalaciones hasta que no se descarte una positividad al COVID-19.
- 7) Cualquier ausencia a la actividad deportiva debe ser reportado al departamento de deporte para poder dar un seguimiento puntual a cualquier caso de sospecha y poder dar seguimiento con fines de contención.

B) Filtro de supervisión escolar: El filtro de monitoreo escolar para el acceso a las actividades deportivas vespertinas, sin excepción, es garantizar que los alumnos y personal que ingresen al colegio, no represente un riesgo potencial de contagio, será por la puerta de acceso a las canchas, en la cual se colocarán en unos señalamientos que guardarán la distancia requerida de 1.5 mts. y se instalará un módulo para la toma de temperatura, gel antibacterial, uso de cubreboca y contestar un breve encuesta “formulario de descripción de salud” para detectar síntomas o posibles casos sospechosos; además de la recepción de la Carta Responsiva de Padres o Tutores, la cual se entregará físicamente a la entrada del colegio y se archivará en los expedientes de cada grupo deportivo. (Click en el enlace para descargar la [CARTA RESPONSIVA DE LOS PADRES DE FAMILIA O TUTORES](#))

**El acceso a las instalaciones deportivas de CENTRO DE EDUCACIÓN BILINGÜE quedará restringido solamente a los alumnos que participarán en la actividad deportiva, esos espacios deportivos se abrirán solamente para la actividad deportiva.
No puede haber espectadores en los entrenamientos deportivos.**

El seguro escolar de CEB, solo cubre accidentes y no enfermedad.

OBLIGATORIO: Sugerimos tener a la mano la vigencia de sus servicios médicos o alguna póliza de seguro de gastos médicos que usted tenga contratada.



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

MEDIDAS Y ACCIONES AL LLEGAR A LAS INSTALACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

- 1) Al bajarse del auto, es recomendable traer una pequeña mochila solo con lo indispensable y dejar la mochila u objetos personales en una zona que se observe la sana distancia durante el entrenamiento. Se recomienda no portar auriculares, joyas, alhajas, reloj, etc., e ingresar a CEB solamente con los elementos necesarios para realizar el entrenamiento.
- 2) El telefono celular traerlo en una bolsita de plastico.
- 3) Traer suficiente agua en un termo.
- 4) Evitar los saludos de mano, abrazo o beso.
- 5) Utilizar cubreboca KN95, tela tricapa, etc., durante todo el entrenamiento (deberá traer uno o dos de repuesto).
- 6) Pisar el tapete sanitizante colocado en la puerta de acceso en la entrada.
- 7) Colocarse gel antibacterial, del dispensador colocado en la puerta de entrada.
- 8) Permitir se le tome temperatura y se le registre.
- 9) Dirigirse a su área donde realizará su entrenamiento siguiendo el acceso indicado por la coordinación de deporte y conservando la sana distancia.
- 10) Asistir a los entrenamientos con el uniforme deportivo de cada disciplina, o con una playera deportiva con el logotipo de CEB, (copa deportiva, eventos institucionales, etc.), short negro o el de educacion fisica.

MEDIDAS Y ACCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- 1) Los entrenamientos se harán al aire libre y con el número de personas permitido por el semáforo sanitario.
- 2) Se usará el gel antibacterial durante el entrenamiento.
- 3) Respetar la sana distancia durante el entrenamiento.
- 4) En caso de estornudar o toser, aplicar la etiqueta de estornudo cubriéndose con la parte interior del codo.
- 5) Notificar inmediatamente al maestro responsable del entrenamiento si tiene algún síntoma.



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

MEDIDAS Y ACCIONES AL CONCLUIR EL ENTRENAMIENTO

- 1) Queda prohibido despedirse de mano o beso.
- 2) Lavarse las manos por un minuto de acuerdo con el correcto lavado de manos. De presentarse el caso de que el lavado de manos resulte impráctico por distancias o riesgo de aglomeraciones en las áreas asignadas, nunca se debe omitir el uso de gel antibacterial, incluso antes del lavado de manos.
- 3) Llevarse todos los objetos personales utilizados y desechar aquellos elementos que no se volverán a utilizar en los botes de basura asignados.
- 4) Subir al vehículo de la propia familia, sin entrar en contacto con otras personas. Si no es por una causa de fuerza mayor, no debería subirse nadie a un vehículo ajeno al de la propia familia.
- 5) Evitar entrenamientos en **clubs deportivos externos**, ésto con el fin de proteger la integridad del alumnado y los entrenadores, así mismo poder tener un control efectivo con el protocolo.

MEDIDAS Y ACCIONES DE LA SALIDA DEL ENTRENAMIENTO AL LLEGAR A CASA

- 1) Dirigirse a la casa preferentemente sin escalas ni contacto con personas ajenas a la propia familia.
- 2) Si el destino es la propia casa:
 - a. Al llegar: Despojarse de la ropa y calzado.
 - b. Bañarse: No tocar nada ni a nadie previo al baño.

MEDIDAS GENERALES DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

- 1) Se buscará observar en todo momento la sana distancia entre cada persona.
- 2) Garantizar el acceso al agua y jabón.
- 3) El uso adecuado de cubreboca cuando sea necesario de acuerdo con el protocolo para actividades al aire libre.
- 4) Proveer de gel antibacterial 70% alcohol, en áreas específicas.
- 5) Los horarios se van a reestructurar de manera escalonada para realizar las actividades deportivas, evitando cualquier aglomeración de personas y respetando los aforos permitidos por el semáforo sanitario.
- 6) Los entrenamientos se realizarán al aire libre.



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

OTRAS MEDIDAS DE HIGIENE

- 1) Se limpiarán y desinfectarán periódicamente durante el día las áreas, superficies, espacios y mobiliario, especialmente las de contacto frecuente. Se seguirá el programa de limpieza y desinfección del colegio.
- 2) Evitar compartir herramientas o artículos entre usuarios (**deberá acudir con su balón para la realización de sus entrenamientos**)
- 3) Después del uso del material deportivo, al final de los entrenamientos, se limpiarán y desinfectarán.
4. Al finalizar los entrenamientos, se desinfectarán los espacios comunes: Superficies, bancas, balones, etc.

EQUIPO NECESARIO Y EL USO DE ALGUNAS INSTALACIONES

- El colegio contará con dispensadores de gel antibacterial en lugares estratégicos en las áreas deportivas para el fácil acceso de todos los usuarios. Además de garantizar en todo momento el acceso al agua y jabón.
- El uso de los baños solo se podrá usar por dos personas a la vez.
- Dando cumplimiento a los lineamientos sanitarios, de minimizar el uso de espacios cerrados y maximizar el uso de espacios abiertos.
- En todas las áreas que conformen las instalaciones deportivas se colocará la señalización correspondiente en materia de prevención y difusión del COVID-19.
- Como parte de las acciones de prevención se colocarán en todos los accesos los “tapetes sanitarios”.
- Como requisito indispensable para el acceso se deberá portar cubreboca y el uso de alcohol en gel para la sanitización de manos.

DE LA COMUNICACIÓN DE ESTOS PROTOCOLOS E INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Se llevará a cabo por medio de una plática informativa sobre la información general y medidas de prevención dentro de las actividades deportivas. La plática se llevará a cabo de forma virtual o presencial, lo cual dependerá del semáforo epidemiológico en que nuestro municipio esté en ese momento. Esta estrategia se repetirá periódicamente para dar avances de información que se requiera a nuestros alumnos y padres de familia.

Además, se publicará en la página web y correo oficial del colegio, cuidando en todo momento que la información sea clara, puntual y precisa; acerca de las recomendaciones de prevención y control.



PLAN OPERATIVO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SOCIOEMOCIONALES

Por último, el colegio contará con letreros, que indiquen las acciones permitidas, no permitidas, que ayuden a mitigar y/o prevenir cualquier contagio. Así como la colocación de señalización apropiada en lugares estratégicos para facilitar y recordar el cumplimiento de este plan operativo y las medidas de higiene y prevención de contagios, flujo de personas, sana distancia, uso del cubreboca, uso del gel antibacterial, etc.

PLANES DE CAPACITACIÓN

Para que el plan operativo pueda implementarse de manera efectiva, se llevara a cabo la lectura y explicación de su contenido, a todas las personas responsables y que participaran en el desarrollo de las actividades deportivas.

Cabe mencionar que, a la fecha, todo el personal de Centro de Educación Bilingüe ha acreditado los cursos ofrecidos por el IMSS.

- a) Todo sobre la prevención del COVID-19.
- b) Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID-19.

PROGRAMACIÓN DE HORARIOS PARA ENTRENAMIENTOS

La realización de los entrenamientos se llevará a cabo dentro de las instalaciones deportivas con las que cuenta CEB, manteniendo el aforo señalado en la descripción de cada actividad y de modo escalonado. Los aforos se modificarán para ajustarse al semáforo sanitario y acorde con lo dispuesto por las autoridades estatales.

El departamento de coordinación de deportes comunicará los horarios a los diferentes grupos a través de los entrenadores, pagina web de CEB, correo, de los equipos deportivos. Informará de eventuales modificaciones por cambios en el semáforo epidemiológico o por disposición de las autoridades competentes.