



Estas actividades se realizarán al **aire libre** dentro del campus, en apego a los lineamientos de las autoridades.

Las sesiones cumplirán con los más **estrictos protocolos de seguridad e higiene**, congruentes con las recomendaciones del **Plan de Reapertura Consciente del Tec de Monterrey**.



Meditaciones  
Yoga



Danza



Acondicionamiento  
Físico/Atletismo



Teatro



Canto



Ciclismo  
Outdoor



Artes  
plásticas

*Las actividades LIFE se encuentran en **escala de riesgo bajo** de acuerdo con los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**.*



## Seguridad en tus actividades LIFE al aire libre:

- Una sesión al aire libre por estudiante.
- Actividades sin contacto físico.
- Grupos reducidos de máximo 15 personas, con distanciamiento físico de 1.5m.
- Uso obligatorio de cubrebocas en todo momento, abarcando nariz, boca y barbilla. La recomendación es utilizar un cubrebocas de tela sencillo sobre uno quirúrgico de tres capas.
- Una vez terminada la actividad, deberás retirarte de las instalaciones.
- Las duchas y los vestidores están inhabilitados.
- Es importante llevar tu propio recipiente con agua. No habrá bebederos.
- Deberás desinfectar cualquier material, equipamiento o instrumentos utilizados, antes y después de cada sesión.

## Si realizas deporte o actividad física recuerda:

- Mantener un distanciamiento físico de 2 mts. entre cada jugador, persona o coach en entrenamientos.
- Llevar a cabo sesiones de máximo 60 minutos y no exceder el 80% de frecuencia cardíaca.
- Deberás obtener una evaluación médica si te contagiaste de COVID-19, o estuviste en contacto estrecho con alguna persona que lo contrajo.
- Usar un solo cubrebocas de triple capa o tela, cubriendo nariz y boca.
- Solo en áreas abiertas con distanciamiento de seguridad 5 metros se permite no usar cubrebocas durante entrenamiento moderado a máximo.

## Considera estas medidas antes de ingresar al campus:

- Tomar el curso "Compromiso con mi Bienestar" disponible en mitec.
- Descargar la App SAP Fiori Client para contestar diariamente el autodiagnóstico de salud.
- Presentar código QR en verde en el filtro sanitario de acceso.
- Firmar la Carta de Regreso Consciente disponible en la App.

**Las actividades LIFE están abiertas para todos aquellos estudiantes que eligieron modalidad híbrida.**

En caso de dudas puedes contactarnos a través de [TECservices@servicios.tec.mx](mailto:TECservices@servicios.tec.mx)