

LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA DE PARQUES Y ESCENARIOS

GRUPOS DE TRABAJO ÁREA DE DEPORTES

GRUPO DE TRABAJO UNIDAD DE CIENCIAS APLICADA AL DEPORTE

GRUPO DE TRABAJO ÁREA DE ADMINISTRACION DE ESCENARIOS

GRUPO DE TRABAJO ÁREA DE PROMOCIÓN DE SERVICIOS

Bogotá, D.C. Septiembre 2020

APROBACIÓN DE LINEAMIENTO

Elaboró	William Armando Nieto Profesional Especializado Grado 09-IDRD
	Equipo Técnico Metodológico IDRD Contratistas
	Miguel Alexander Niño Asesor Dirección grado 105 – 01- IDRD
	Maria Eugenia Sanabria Arévalo Profesional Especializado Grado 09-IDRD
Revisión	Aura Maria Escamilla Ospina Contratista- STRD
	Oscar Ruiz Brochero Profesional Especializado Grado 11-IDRD
Aprobación	Giovanni Monroy Subdirector Técnico de Recreación y Deporte-IDRD
	Javier Orlando Suarez Subdirector Técnico de Parques y Escenarios- IDRD
	Blanca Inés Duran Dirección General del IDRD

CONTROL DE REVISIONES

REVISIÓN	FECHA DE REVISIÓN	JUSTIFICACIÓN CAMBIO DEL DOCUMENTO
01	-	-
02	-	-
03	-	-

	LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Pág. 3 de 39
		Versión: 1
		Septiembre 2020

TABLA DE CONTENIDO

1	INTRODUCCION	5
2	GLOSARIO DE ASPECTOS GENERALES PARA LOS ATLETAS DEL SECTOR CONVENCIONAL Y PARALÍMPICO.....	6
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
4	JUSTIFICACIÓN.....	12
5	OBJETIVOS.....	12
6	ALCANCE.....	13
7	NORMATIVIDAD	13
8	ESTRUCTURAS DE CAPACITACIÓN COVID-19 REQUERIDAS DURANTE EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DESDE LA SEGUNDA HASTA LA CUARTA ETAPA.	16
9	PLANTEAMIENTO DE ETAPAS PARA LA REACTIVACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	17
10	LINEAMIENTOS DE ASPECTOS SANITARIOS Y RECOMENDACIONES PARA LA CONTRUCCIÓN DE LOS PROTOCOLOS POR PARTE DE LA LIGAS QUE REALIZARÁN ACTIVIDADES EN LOS ESCENARIOS ADMINISTRADOS POR EL IDRD.....	21
11	RECOMENDACIONES DEPORTISTAS SECTOR CONVENCIONAL, PARALÍMPICO, RECREATIVO Y ENTRENADORAS.....	25
12	RECOMENDACIONES PARTICULARES PARA DEPORTISTAS DEL SECTOR PARALÍMPICO Y ASISTENTES.	27
13	DIAGRAMAS DE LOS PROCEDIMIENTOS DE LA SEGUNDA ETAPA	29
13.1	PROCEDIMIENTO PARA REINTEGRO DE LOS DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO A LOS ENTRENAMIENTOS.	29
13.2	TRANSPORTE AL ESCENARIO	30
13.3	INGRESO AL PARQUE	31
13.4	INGRESO ESCENARIO ENTRENAMIENTO	32
13.5	ENTRENAMIENTO	33
13.6	EGRESO DEL PARQUE Y RETORNO AL HOGAR	34
14	DIRECTRICES NACIONALES	35

15 BIBLIOGRAFÍA	35
16 ANEXOS	37
16.1 ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	37
16.2 ANEXO 2: GUIA DE PROCEDIMIENTO PARA REINTEGRO DE LOS DEPORTISTAS A ENTRENAMIENTOS	38

1 INTRODUCCION

El confinamiento obligado nos dio la oportunidad de reinventar la vida, donde palabras como pandemia, restricción, autocuidado, teletrabajo, video llamada, comprensión, integración familiar y sus definiciones fueron tomando relevancia en el día a día.

El reto no es fácil, Bogotá como ciudad capital de Colombia empezó a generar cambios en su dinámica. La medida principal fue el aislamiento preventivo obligatorio. A partir del 17 de marzo, el país se unió al mundo, cerrando fronteras y para Bogotá cierre preventivo desde el 20 marzo lo que implicó cancelación de eventos culturales, eventos deportivos, cierre de colegios, cierre de parques y centros recreativos pues nos veíamos afectados por una amenaza invisible. Fue entonces donde se inició a comprender las palabras de profesionales de primera línea como transportadores especializados, médicos, policías y maestros que en conjunto nos pedían QUEDATE EN CASA.

A partir de entonces, ya no se recarga energía al abrazar un árbol para empezar el día, se dejó de caminar al aire libre y recargar los pulmones, compartir momentos de esparcimiento, ocio, juegos con los amigos, disfrutar de un deporte como aficionado o deportista profesional y se suspendieron entrenamientos, campeonatos y/o torneos escolares, universitarios, empresariales, aficionados y profesionales.

La capital cuenta con una gran oferta de parques y escenarios deportivos que son parte del patrimonio público y se encuentran distribuidos dentro de cada una de nuestras 20 localidades.

Estos parques son espacios naturales con altos valores ambientales, convirtiéndolos en excelentes alternativas para conocer la flora y fauna propia de la sabana de Bogotá, poder organizar caminatas ecológicas, paseos y de paso, fomentar el turismo ecológico en la ciudad.

Hoy se vuelve a tener la oportunidad de disfrutar de los parques, escenarios deportivos y espacios especializados para la recreación y el deporte bajo una serie de medidas de limpieza, desinfección, sanitización de espacios y cumplimiento de restricciones. El cumplimiento de las anteriores, enfatizando en la precaución, responsabilidad y compromiso de acatar los lineamientos establecidos por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD siempre bajo la normatividad la Alcaldía Mayor de Bogotá y la Secretaría de Salud, evitarán la propagación del covid-19, así como asegurarán el bienestar de todos los usuarios que ingresen a los espacios habilitados.

Teniendo en cuenta que el presente documento debe abarcar a todos los posibles usuarios que se ven beneficiados de los escenarios y parques que administra el IDRD, se procederá a contextualizar al lector sobre las poblaciones que, en ciertas etapas de la reactivación de escenarios deportivos, podrán hacer uso de los mismos.

	LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Pág. 6 de 39
		Versión: 1
		Septiembre 2020

2 GLOSARIO DE ASPECTOS GENERALES PARA LOS ATLETAS DEL SECTOR CONVENCIONAL Y PARALÍMPICO.

ATLETA: (Del griego antiguo athlos, que significa “competición”) es una persona que posee unas capacidades físicas superiores a la medida y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas.

ALTO LOGRO DEPORTIVO: Actividad sistemática, altamente intensiva y científicamente argumentada de entrenamiento y competición, para alcanzar máximos resultados deportivos (Tsvetan Zhelyazkov, 2006, p.13)

ATLETAS DE RESERVA DEPORTIVA: En concordancia con lo expuesto en los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Técnica Metodológica, dados por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES (Hoy Ministerio del Deporte), los atletas de reserva deportiva se definen como *“aquellos con un nivel de talento especial, con valores y resultados de aptitud física adecuados y sobresalientes en las capacidades motrices y somatotípicas para el deporte; con disposición y posibilidad requerida para dar respuesta a las exigencias del entrenamiento deportivo, con las condiciones y características dadas de desarrollo técnico y táctico, con un nivel de maestría deportiva sobresaliente, demostrando en competencias nacionales e internacionales un máximo nivel de preparación”*.

ATLETAS PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO: Es la etapa conformada por atletas que hacen parte de la categoría inmediatamente anterior a la mayor o abierta en cada deporte, y/o que, por sus características técnicas, físicas, antropométricas o resultados deportivos, de conformidad con la caracterización del deporte y modalidad se consideran talentos deportivos a desarrollar hacia un rendimiento deportivo.

ATLETAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO: Es la etapa conformada por atletas que hacen parte de la categoría élite o abierta y han sido beneficiados por un óptimo, coherente, lógico y secuencial proceso sistemático de planificación, para permitir el máximo desarrollo deportivo en contiendas distritales, nacionales e internacionales.

DEPORTE: Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas pre establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, 1995, p.34).

DEPORTE ASOCIADO: El desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de ofertar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas”.

DEPORTE COMPETITIVO: El conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado”.

DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO: La práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

DEPORTE RECREATIVO: Se enmarca en la definición de deporte social y comunitario de la ley 181 de 1995, que se refiere al aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

DEPORTES DE PELOTA: Aquellos deportes cuyo elemento esencial para su desarrollo es con el uso de una pelota, (Grande o pequeña). (Coldeportes, 2015)

DEPORTES DE COMBATE: Son aquellos deportes en los que existe una lucha con un adversario utilizando golpes, agarres o el uso de armas (Coldeportes, 2015)

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA ACUÁTICO: Son aquellos deportes donde el resultado es un factor de medición totalmente cuantificable en el medio acuático, por ejemplo, el tiempo en una carrera de natación.

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA TERRESTRE: Son aquellos deportes donde el resultado es un factor de medición totalmente cuantificable, por ejemplo, el tiempo en una carrera, el peso en levantamiento de pesas (Coldeportes, 2015)

DEPORTE DE ARTE COMPETITIVO Y PRECISION: Son aquellos deportes que exigen una alta calidad en las acciones de coordinación neuromuscular y su resultado deportivo está dado por puntuación y en la mayoría de casos por apreciación de los jueces o árbitros. (Coldeportes, 2015)

CARGA DE ENTRENAMIENTO: Las actividades físicas y mentales que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos, entre otros. Así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del deportista

ASEPSIA: Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

AUTOCAUIDADO: La actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución.

BIOSEGURIDAD: Conjunto de normas, medidas y protocolos que son aplicados en múltiples procedimientos con el objetivo de contribuir a la prevención de riesgos o infecciones.

DESINFECCIÓN: Destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

HIPOCLORITO: Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

RESIDUO BIOSANITARIO: Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

RESIDUOS PELIGROSOS: Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

SANITIZACIÓN: Proceso que reduce el número de microorganismos pero no los elimina por completo. Simplemente, reduce la cantidad a un nivel seguro.

SARS: Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome).

SARS-CoV-2: Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por el comité internacional de taxonomía de virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.

MATERIAL CONTAMINADO: Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

MICROGOTAS: Son pequeñas gotas de secreciones (principalmente saliva y moco) que se expulsan de forma inadvertida por la boca y nariz al realizar acciones como toser o incluso hablar en voz baja.

MITIGACION: Estado que busca minimizar los daños e impactos de una enfermedad sobre la vida de los ciudadanos.

COMPORTAMIENTO EPIDEMIOLÓGICO: El comportamiento epidemiológico de una enfermedad es la variabilidad u oscilación del número de casos.

CONFINAMIENTO: Acción de permanecer dentro de unos límites establecidos y/o a permanecer en una residencia de forma obligatoria

CONTACTO ESTRECHO: Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-19 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

COVID-19: Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

DIAGRAMA: Un diagrama es un diseño geométrico, cuya función es representar gráficamente procedimientos, procesos, ideas, soluciones, mecanismos o fenómenos, de tal modo que el "lector" pueda comprender de manera clara y rápida una información, y comprender también cómo actuar o qué esperar ante determinadas situaciones.

EGRESO: La palabra egreso es usada como sinónimo de irse, alejarse, retirarse. En virtud de ello, es un término para describir la partida, lejanía o retiro de una persona del lugar en el cual se encontraba.

ENTIDAD DEPORTIVA: Instituciones del orden municipal, departamental y nacional en el sector público, creadas para organizar la actividad deportiva a nivel competitivo en el sector olímpico convencional y paralímpico, entre otras actividades. (Coldeportes, 2015).

ENTRENADOR DEPORTIVO: Es un pedagogo, profesor, maestro, dirigente de un grupo de atletas, junto con las cuales persigue éxitos deportivos en todos los niveles, debe tener capacidades laborales requeridas, según su grado de conocimientos académicos adquiridos, experiencias vividas y resultados alcanzados como tal, que le permitirán desempeñarse en el proceso continuo de calidad pertinente al entrenamiento deportivo, según sea el deporte de su aplicación: Individual, grupal o mixto (Todorov Ivan et al., 1995).

ESCENARIO DEPORTIVO: Es toda la instalación construida o adecuada para la práctica de un deporte determinado y legalmente reconocido por el estado colombiano por intermedio de la autoridad competente respectiva, incluyendo todas sus dependencias internas, externas, vías de ingreso y salida cercanas a dichas instalaciones.

GARANTE: Es la persona o entidad que permite asegurar y/o dar garantía de algo en algún sentido particular.

REACTIVACIÓN: Acción de reactivar o reactivarse tras un proceso o situación de recesión o para.

LINEAMIENTO: El lineamiento es una tendencia, dirección o rasgo característico correspondiente a una disposición o directriz que debe ser implementada.

PROTOCOLO: Término que se emplea para denominar al conjunto de normas, reglas y pautas que sirven para guiar una conducta o acción.

RECOMENDACIÓN: Acción de sugerir o brindar un consejo haciendo referencia a una cierta cuestión en particular.

MEDIOS PARA EL ENTRENAMIENTO: Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico, táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento.

RANGO ETARIO: Están determinados por la edad y la pertenencia a una etapa específica del ciclo vital humano.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO: Es la forma operativa fundamental del proceso de entrenamiento, dedicada a resolver organizada y racionalmente las tareas de la preparación del deportista. La duración de la sesión depende de la modalidad deportiva, la edad del deportista, el periodo de entrenamiento y/o nivel de preparación de los atletas.

POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD: La población en condición de discapacidad son aquellas personas que tienen alguna(s) deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a mediano y largo plazo que puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. En Colombia se reconocen siete categorías de discapacidad que se presentan a continuación:

DISCAPACIDAD AUDITIVA: En esta categoría se encuentran personas que presentan en forma permanente deficiencias en las funciones sensoriales relacionadas con la percepción de los sonidos y la discriminación de su localización, tono, volumen y calidad; como consecuencia, presentan diferentes grados de dificultad en la recepción y producción de mensajes verbales y, por tanto, para la comunicación oral. Se incluye en esta categoría a las personas sordas y a las personas con hipoacusia esto es, aquellas que debido a una deficiencia en la capacidad auditiva presentan dificultades en la discriminación de sonidos, palabras, frases, conversación e incluso sonidos con mayor intensidad que la voz conversacional, según el grado de pérdida auditiva (Ministerio de la Protección Social & ACNUR, 2011).

DISCAPACIDAD FÍSICA: En esta categoría se encuentran las personas que presentan en forma permanente deficiencias corporales funcionales a nivel musculo esquelético, neurológico, de origen congénito o adquirido, pérdida o ausencia de alguna parte de su cuerpo, o presencia de desórdenes del movimiento corporal. Se refiere a aquellas personas que podrían presentar en el desarrollo de sus actividades cotidianas, diferentes grados de dificultad funcional para el movimiento corporal y su relación en los diversos entornos al caminar, desplazarse, cambiar o mantener posiciones del cuerpo, llevar, manipular o transportar objetos y realizar actividades de cuidado personal, o de hogar, interactuar con otros sujetos, entre otras (Ministerio de la Protección Social & ACNUR, 2011).

DISCAPACIDAD INTELECTUAL: Se refiere a aquellas personas que presentan deficiencias en las capacidades mentales generales, como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación, el pensamiento abstracto, el juicio, el aprendizaje académico y el aprendizaje de la experiencia. Estos producen deficiencias del funcionamiento adaptativo, de tal manera que el individuo no alcanza los estándares de independencia personal y de responsabilidad social en uno o más aspectos de la vida cotidiana, incluidos la comunicación, la participación social, el funcionamiento académico u ocupacional y la independencia personal en la casa o en la comunidad (American Psychiatric Association, 2014).

DISCAPACIDAD VISUAL: En esta categoría se incluye a aquellas personas que presentan deficiencias para percibir la luz, forma, tamaño o color de los objetos. Se incluye a las personas ciegas y a las personas con baja visión, es decir, quienes, a pesar de usar gafas o lentes de contacto, o haberse practicado cirugía, tienen dificultades para distinguir formas, colores, rostros, objetos en la calle, ver en la noche, ver de lejos o de cerca, independientemente de que sea por uno o ambos ojos (Ministerio de la Protección Social & ACNUR, 2011).

Consecuente a lo expresado anteriormente, se debe entender que la reanudación de las actividades deportivas y recreativas, no deben comprometer la salud de los individuos o la comunidad. Por tal motivo se tendrán en cuenta los Lineamientos de Prevención del Contagio por COVID-19 para toda la población de la capital, incluyendo deportistas del Sector Convencional como del Sector Paralímpico, siempre acorde a los lineamientos del Ministerio de Salud y el Gobierno Nacional.

El retorno al deporte de rendimiento se debe hacer de una manera cuidadosa y metódica, basándose en las evidencias disponibles, promoviendo con ello el cuidado de la salud y seguridad de los atletas, entrenadores, personal administrativo y familias del deporte, que dependerán de las buenas prácticas que se implementen para mitigar el riesgo de contagio.

3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presencia del Coronavirus, desde los primeros días del mes de marzo en nuestro país y específicamente en nuestra ciudad (que ha venido siendo y es el principal foco epidemiológico de Colombia), ha generado una transformación en nuestras vidas y nos ha llevado a modificar costumbres y comportamientos. La alta tasa de contagio de este coronavirus, hace que el confinamiento, aislamiento social o cuarentena en nuestros hogares, sea una de las principales estrategias que han adoptado inicialmente el gobierno Distrital y luego el nacional; así como las normas de distanciamiento físico y protocolos de higiene y autocuidados, constituyen la triada fundamental para el control de la epidemia y tratar de controlar un ascenso rápido e incontrolable de la curva de contagio, y por tanto de la tasa de morbilidad. La evidencia muestra que esta curva en Bogotá, se ha logrado desplazar a la derecha, evitando un alto pico, pero a su vez indica que se prolongará en el tiempo, de manera que tenemos que adaptarnos a convivir con el Virus, y la

	LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Pág. 12 de 39
		Versión: 1
		Septiembre 2020

única manera de reactivar los sectores y específicamente el sector deportivo, alrededor del cual no solo involucra deportistas, entrenadores, sino también a sus familias y el entorno de la industria y el comercio que gira alrededor.

Por tal motivo, se plantearán fases escalonadas de reinicio partiendo de entrenamientos individuales y la elaborando protocolos completos y detallados por disciplina deportiva tanto para el Sector Convencional como Paralímpico. Estos protocolos deben considerar aspectos de la infraestructura de escenarios, aspectos técnicos del deporte y por supuesto los puntos de Bioseguridad y autocuidado.

4 JUSTIFICACIÓN

En vista a los procesos conscientes y sistemáticos que ha adelantado la Alcaldía Mayor de Bogotá y pretendiendo atender a las necesidades que se presentarán una vez se reactiven cada uno de los sectores, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD adelantará los lineamientos con el propósito de ofrecer una herramienta de orientación sobre las medidas sanitarias, deportivas, recreativas y de actividad física para el desarrollo de dichas actividades en los escenarios recreodeportivos administrados por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD.

El proceso de reactivación se haría por periodos de mínimos a máximos de acuerdo con el escenario. Los toques de asistencia se rigen a partir de la regulación y orden sanitaria de la OMS, Entidades deportivas de países europeos, Alcaldía Mayor de Bogotá. Sustentado en informes realizados por profesionales del tema a nivel mundial.

5 OBJETIVOS

GENERAL

Presentar lineamientos para la práctica deportiva segura previniendo el riesgo de contagio del Covid-19 en los parques administrados por el IDRD, acorde con las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias, en caso de darse, así como a los plazos establecidos por las mismas.

ESPECIFICOS

Brindar lineamientos sobre cada disciplina para minimizar el riesgo de contagio del Covid-19 en la apertura y manejo de escenarios deportivos administrados por el IDRD.

Orientar por medio de lineamientos las condiciones mínimas para la práctica deportiva en los parques administrados por el IDRD, teniendo en cuenta la variabilidad entre los deportes que se pueden desarrollar en los espacios asignados.

Desarrollar reportes de las actividades ofertadas en los parques administrados por el IDRD con el propósito de dar seguimiento y control, a las posibles situaciones de Covid19 que se presenten durante las sesiones de entrenamiento y/o actividad física.

6 ALCANCE

Este documento pretende entregar las recomendaciones mínimas que deben tener en cuenta e implementar las ligas deportivas, clubes, deportistas, entrenadores y empleadores, frente al control de los riesgos derivados de situaciones, actividades o lugares en los cuales se puede presentar un contacto cercano o una exposición que incremente el riesgo de contagio por Covid-19, en el marco del trabajo en las actividades deportivas desarrolladas de carácter operativo, deportivo o administrativo en los parques administrados por el IDRD.

7 NORMATIVIDAD

Resolución 385 de 2020, por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus, considerando:

Que el artículo 49 de la Constitución Política determina, entre otros aspectos, que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad y el artículo 95 del mismo ordenamiento dispone que las personas deben "obrar conforme al principio de solidaridad social, respondiendo con acciones humanitarias, ante situaciones que pongan en peligro la vida o la salud".

Que la Ley 1751 de 2015 regula el derecho fundamental a la salud y dispone en el artículo 5° que el Estado es responsable de respetar, proteger y garantizar el goce efectivo del derecho fundamental a la salud, como uno de los elementos fundamentales del Estado Social de Derecho.

Que dicha norma, en el artículo 10°, enuncia como deberes de las personas frente a ese derecho fundamental, los de "propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad" y de "actuar de manera solidaria ante situaciones que pongan en peligro la vida y la salud de las personas".

Que la Ley 9 de 1979 dicta medidas sanitarias y al tenor del Título VII resalta que corresponde al Estado, como regulador en materia de salud, expedir las disposiciones necesarias para asegurar una adecuada situación de higiene y seguridad en todas las actividades, así como vigilar su cumplimiento a través de las autoridades de salud.

Que, el artículo 598 ibidem establece que, "toda persona debe velar por el mejoramiento,

la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes”.

Que de acuerdo con el artículo 10 del Reglamento Sanitario Internacional se considera emergencia de salud pública de importancia internacional un evento extraordinario que constituye un riesgo para la salud pública de otros Estados a causa de la propagación internacional de una enfermedad, y podría exigir una respuesta internacional coordinada.

Que ante la identificación del nuevo Coronavirus (COVID-19) desde el pasado 7 de enero, se declaró este brote como Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) por parte de la Organización Mundial de la Salud, por lo que este Ministerio ha venido implementando medidas para enfrentar su llegada en las fases de prevención y contención en aras de mantener los casos y contactos controlados.

Que el COVID19 tiene un comportamiento similar a los coronavirus del Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS), en los cuales se ha identificado que los mecanismos de transmisión son: 1) gotas respiratorias al toser y estornudar, 2) contacto indirecto por superficies inanimadas, y 3) aerosoles por microgotas, y se ha establecido que tiene una mayor velocidad de contagio.

Que, de acuerdo con la OMS, existe suficiente evidencia para indicar que el coronavirus (2019-nCoV), se transmite de persona a persona pudiendo traspasar fronteras geográficas a través de pasajeros infectados; la sintomatología suele ser inespecífica, con fiebre, escalofríos y dolor muscular, pero puede desencadenar en una neumonía grave e incluso la muerte.

Que a la fecha no existe un medicamento, tratamiento o vacuna para hacer frente al virus y en consecuencia por su sintomatología y forma de obrar en la persona, genera complicaciones graves y que, de acuerdo con las recomendaciones de los expertos, la forma más efectiva de evitar el contagio es tener una higiene permanente de manos y mantener los sitios de afluencia de público debidamente esterilizados.

Que el 9 de marzo de 2020, el Director General de la OMS recomendó, en relación con COVID-19, que los países adapten sus respuestas a esta situación, de acuerdo con el escenario en que se encuentre cada país, invocó la adopción prematura de medidas con un Objetivo común a todos los países: detener la transmisión y prevenir la propagación del virus para lo cual los países sin casos; con casos esporádicos y aquellos con casos agrupados deben centrarse en encontrar, probar, tratar y aislar.

- Con base en la declaratoria de pandemia, a través de la resolución 389 de 2020 el ministerio de salud y protección social decretó la emergencia sanitaria en todo el territorio nacional, con el fin de prevenir y controlar la propagación del coronavirus COVID-19 y mitigar sus efectos, medida que fue prorrogada, mediante Resolución 844 de 2020, hasta el 31 de agosto del mismo año.

- Por medio del decreto 749 del 28 de mayo. Modificado por el decreto 847 de 2020, el gobierno nacional ordenó, en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia, el aislamiento preventivo obligatorio de todos los habitantes del territorio nacional, pero permitió el derecho de la libre circulación de las personas que allí se indican.
- El numeral 35 del artículo 3 del decreto 749 de 2020, modificado por el artículo 1 del decreto 847 de 2020 señala que, de acuerdo con las medidas, instrucciones y horarios que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales, se permitirá el desarrollo de actividades físicas de ejercicio al aire libre y la práctica deportiva de manera individual de personas que se encuentren en el rango de edad de 18 a 69 años, por un periodo máximo de dos (2) horas diarias.
- Que el artículo 5 del decreto 749 de 2020 modificado por el artículo 2 del decreto 847 de 2020, establece que las piscinas y polideportivos solo podrán utilizarse para la práctica deportiva de manera individual por deportistas profesionales y de alto rendimiento.
- De acuerdo con la información suministrada por el ministerio del deporte, los atletas de alto rendimiento son personas que se dedican al deporte en un proceso sistemático orientado por un plan de entrenamiento exhaustivo que los obliga a mantener condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas permanentes, las que se pierden muy fácilmente por periodos de reposo deportivo prolongado, razón por la cual se considera necesario generar condiciones para que, en caso de reiniciar actividades de entrenamiento, estas no comprometan la salud de los atletas, sus familias o la comunidad, ni aumenten el riesgo de transmisión del coronavirus COVID-19
- Analizadas las condiciones particulares que rodean las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, el ministerio del deporte determinó el retorno a la práctica deportiva de manera individual y al aire libre, el cual se hace extensivo a la práctica de deportistas recreativos excepto actividades acuáticas y subacuáticas en piscina y en tal sentido dicho ministerio, el ministerio de salud y protección social elaboraron el protocolo de bioseguridad especial que debe ser aplicado en el desarrollo de dichas actividades.
- El protocolo de bioseguridad que se adopta a través de la resolución 991 de 2020 aplica solamente para los deportistas de alto rendimiento, es decir, los que pertenezcan a una federación deportiva, liga deportiva y los seleccionados departamentales, sus entrenadores y el personal logístico mínimo necesario de las modalidades deportivas contempladas en la fase 1, así mismo, para los deportistas recreativos con edades comprendidas entre los 18 a 69 años, de las modalidades deportivas definidas, excepto actividades acuáticas y subacuáticas en piscina, y a los responsables de los escenarios deportivos en donde se realizan las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas.

8 ESTRUCTURAS DE CAPACITACIÓN COVID-19 REQUERIDAS DURANTE EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DESDE LA SEGUNDA HASTA LA CUARTA ETAPA.

La prevención del riesgo de contagio del COVID-19 requiere una intervención educativa de carácter público y privado que ayude a promover y establecer expectativas para los comportamientos requeridos en el retorno a la práctica deportiva.

Se deberá proporcionar y publicar material educativo a los atletas y demás personal para promover los comportamientos adecuados:

- Capacitación virtual a todo el personal de deportistas y entrenadores (obligatorio) para poder iniciar la práctica.
- Generalidades del virus SARS COV-2 y su comportamiento.
- Guía de lavado de manos.
- Capacitación del uso de tapabocas, protector respiratorio, lentes de seguridad, guantes y alcohol al 70%.
- Forma adecuada cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o una manga durante la tos o estornudos.
- Fomentar y garantizar buenas prácticas de alimentación, hidratación, higiene, limpieza escenarios e implementos deportivos y oficinas.
- Conocimiento de la aplicación CORONOAPP que brinda el seguimiento de casos reportados al Gobierno Nacional Colombiano, al igual que el diligenciamiento del cuestionario de salud diario de síntomas que permitirá dar control, vigilancia y monitoreo epidemiológico en la población que retomará entrenamientos deportivos.
- Explicación de protocolos, puesto que estos no deben ser entendidos como una obligación, razón por la cual las ligas deportivas adoptaran medidas tendientes a obtener el consentimiento informado de cada deportista, entrenador y personal de apoyo.
- Reconocimiento de los elementos de protección personal por parte de los atleta, entrenador y personal asistencial.
- Explicación de los espacios habilitados para los equipos de protección personal que no son desechables, (Reforzar el mantener estos espacios de almacenamiento limpios y secos).
- Presentar los lugares habilitados por escenario donde se instalarán las canecas con tapa y doble bolsa negra para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal, que sean de un solo uso o desechables.
- Presentar a los deportistas las fichas técnicas e instructivos, preferiblemente digitales, sobre los procesos de limpieza y desinfección.
- Aumentar las jornadas de capacitación para el personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección, enfatizando en la utilización de los elementos de protección personal (Guantes, delantal y tapabocas).
- Explicar a entrenadores, deportistas del sector convencional, paralímpico y deportistas recreativos las características de instalaciones, indumentaria y kits para asistir a sesiones de entrenamiento.
- Definición y divulgación del listado de miembros del cuerpo técnico, médico y de preparación física que hacen parte del acompañamiento a los entrenamientos.

	LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Pág. 17 de 39
		Versión: 1
		Septiembre 2020

9 PLANTEAMIENTO DE ETAPAS PARA LA REACTIVACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

ETAPA (Lineamiento)	REQUISITOS	LIMITACIONES	TIPOS DE PRÁCTICA	OBSERVACIONES
ETAPA 1 Población Nacional	<p>Se reconoce la práctica de ejercicio físico habilitada por el Gobierno Nacional en el decreto 593 artículo 37.</p>	<p>Se recalca la importancia de desarrollarlo actividad física bajo condiciones que garanticen, autocuidado y distanciamiento social.</p>	<p>Se permitirán actividades deportivas sin contacto como montar en bicicleta, caminar y/o correr.</p> <p>No se autoriza la práctica de actividad física a menores de 18 años, a menos de que sean acompañados por un adulto responsable. Está prohibida la práctica de actividad física para adultos mayores de 60 años.</p>	<p>La práctica de actividad física deberá realizarse de manera individual y bajo los parámetros de rango etario y horario dispuestos por la Alcaldía Mayor de Bogotá.</p>
ETAPA 2 Atletas de Rendimiento	<p>Realizar pruebas moleculares para determinación del Sars-Covid-2 de tamizaje a los deportistas, entrenadores y personal de apoyo para garantizar que al inicio de los entrenamientos cuenten con una prueba negativa</p> <p>Aplicar pruebas Sars-Covid-2 de seguimiento cada 14 días (serológicas)</p> <p>Reportar por parte del club el listado del personal de apoyo en la sede de entrenamiento</p> <p>Retirar a las personas que no cumplan el protocolo.</p> <p>El cuerpo médico debe certificar</p>	<p>Si es una persona vulnerable (adulto mayor, hipertensos severos, enfermedad pulmonar crónica, diabetes,</p>	<p>No se autoriza la práctica de entrenamiento para adultos mayores de 60 años ni menores de 18 años.</p> <p>Las distancias sociales, equivalentes serían: 5 metros para caminata rápida (4 km/h), 10 metros para carrera rápida (14.4km/h) y 20 metros para ciclismo rápido (30 km/h). La distancia social aerodinámicamente equivalente que debe mantenerse cuando se está en la “estela” de la persona, a su vez debe aumentarse si la velocidad aumenta. Las piscinas serán de uso exclusivo de los deportistas de altos logros y serán usadas exclusivamente las piscinas públicas de los institutos departamentales, distritales y municipales</p> <p>Se permitirán entrenamientos</p>	<p>Se suspenderá la actividad deportiva si el deporte se practica al aire libre y durante la sesión se presentan condiciones climáticas adversas.</p> <p>Las instalaciones deportivas al aire libre deben permanecer sin público (solo se habilitará la práctica de los deportes en los que no exista contacto).</p> <p>Se realizarán actividades deportivas individuales con previa cita de entrenadores y liga en los centros deportivos, siempre limitando el contacto físico y el uso de múltiples vestuarios.</p> <p>La asistencia a entrenamientos será de CARÁCTER VOLUNTARIO y estará supeditada a la firma y aceptación del</p>

	<p>en cuanto a co-morbilidades (Hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares) las cuales pueden aumentar la posibilidad de complicaciones frente a un posible contagio.</p> <p>Utilizar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y que se limite el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de entrenamiento</p> <p>La indumentaria y condiciones de entrenamiento estarán sujetos a los protocolos que establezca la liga del respectivo deporte.</p> <p>Se deberá realizar un lavado periódico de los lugares de frecuente uso administrativo y</p>	<p>Si ha dado positivo a una prueba de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.</p> <p>Si ha estado en contacto con alguna persona contagiada con COVID-19 en los últimos 14 días.</p>	<p>condiciones de cada deporte y pretendiendo siempre limitar el contacto entre atletas. Así mismo, se deberá tener en cuenta el distanciamiento mínimo que permite el escenario entre atletas y entrenador de 2x2 metros, el cual arrojará la cantidad máxima de atletas que podrán entrenar, este deberá ser reportado al administrador del parque y entrenador para que se dé estricto cumplimiento en concordancia a delimitación de zona técnica y zona para personal de apoyo.</p> <p>No se permitirá la práctica de ninguna actividad de equipos, duplas, o ternas durante la segunda etapa.</p> <p>Los procedimientos de ingreso, egreso a los espacios deportivos estarán sujetos a los protocolos que establezca la entidad encargada del mismo.</p>	<p>entrenador y el deportista, este deberá brindar los beneficios, riesgos y posibles situaciones que se generen durante la práctica deportiva y la asistencia al espacio de entrenamiento.</p> <p>No será indispensable la toma de pruebas para COVID 19, como criterio para ingresar a entrenamientos, salvo que los deportistas fuesen a entrar en una concentración.</p>
--	--	---	--	--

<p>ETAPA 3</p> <p>Deportistas de Tecnificación y Programas Institucionales</p>	<p>externo, priorizando la limpieza y desinfección de equipamientos deportivos instalados en los parques.</p> <p>Se deberá establecer jornadas de limpieza y desinfección periódicas idealmente después de cada sesión de entrenamiento.</p> <p>Se deberá diligenciar el cuestionario básico de salud para el ingreso a los espacios de entrenamiento, al igual que se sugiere incluir el tamizaje de temperatura como condicionante de ingreso a las instalaciones dispuestas por el IDRD .</p>	<p>Si presenta reiterativamente signos o síntomas de alarma asociados al Covid-19, al igual que afección gripal deberá realizar confinamiento por 14 días o lo que indique el servicio de salud.</p> <p>Se habilita la práctica deportiva individual o acorde a lo que indique el Ministerio del Deporte de Colombia.</p>	<p>Se permitirán entrenamientos supervisados por las ligas y/o federaciones a poblaciones de rendimiento y perfeccionamiento.</p> <p>Los protocolos de ingreso para todos los asistentes a los encuentros deportivos sean deportistas, entrenadores y/o periodistas deberán cumplir con los requisitos de las anteriores 2 etapas.</p> <p>Se iniciará la práctica de entrenamientos en deportes que implican contacto físico con número reducido de deportistas, tiempos de sesión, limitados y la práctica del deporte deberá ejecutar las acciones técnicas con la pareja asignada durante toda la sesión. (No combinar ni cambiar los grupos de trabajo).</p>	
<p>ETAPA 4</p> <p>Clubes</p>	<p>El deportista que requiera indumentaria o vestuario deberá regirse bajo los protocolos o parámetros que establezca el gobierno nacional, distrital la respectiva liga deportiva.</p>		<p>Se habilitará la práctica de la actividad física y deporte a las poblaciones que contengan deportistas de la reserva deportiva, perfeccionamiento y rendimiento deportivo</p>	<p>Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado y sustentado por parte del promotor de la actividad, quien deberá sustentar la posible asistencia bajo parámetros legales y epidemiológicos, que en todo momento busquen preservar la salud. Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (priorizando la práctica de deportes en los que se limite el contacto físico).</p> <p>Público limitado a 1 persona por cada 20 m2 . Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores y</p>

				<p>actividades deportivas al aire libre o con un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuario.</p>
<p>ETAPA 5 Escuelas deportivas Deporte Aficionado</p>	<p>Adoptar las medidas generales de lavado de manos de manera frecuente (mínimo cada 3 horas) y priorizar cuando se tengan secreciones respiratorias, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias. Mantener distanciamiento físico dispuesto en los tipos de práctica. El uso de tapabocas desechable o de tela, es de carácter obligatorio.</p>		<p>Se permitirá el desarrollo de actividades físicas de ejercicio al aire libre y la práctica deportiva de manera individual de personas que se encuentren en el rango de edad de 18 a 69 años, por un periodo máximo de 2 horas según las medidas, instrucciones y horarios que fijen los administradores de los escenarios, la Alcaldía Mayor de Bogotá y las directrices del Ministerio del Deporte. Las prácticas deportivas se realizarán con un distanciamiento mínimo de 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evitar el contacto directo con otras personas. El distanciamiento social equivalente para caminar rápido será de 5 m (4 km / h), 10 m para correr rápido (14,4 km / h), 20 m para ciclismo rápido (30 km / h). No reunirse en grupos. El deportista que realice la práctica Recreativa deberá tener en cuenta que será bajo su propia Voluntad y Responsabilidad, teniendo en cuenta las indicaciones de la resolución 991 del 17 de Junio de 2020. Por lo que el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD, se exonera de cualquier responsabilidad frente al contagio y las situaciones adversas que acontezcan durante la práctica.</p>	<p>Garantizar la incorporación de los elementos de protección personal indicados para la prevención del COVID-19 (tapabocas, toallas desechables y alcohol glicerinado mínimo al 70%), El uso de tapabocas desechable o de tela será de carácter obligatorio y se aconseja seguirse las instrucciones del fabricante para su colocación y retiro. Debe lavarse las manos antes de colocar el tapabocas y después de retirarlo. Revisar recomendaciones dispuestas en la resolución 991 del 17 de Junio de 2020 del Ministerio del Deporte frente al manejo de los elementos personales. De ser posible mantener la práctica de actividad física en casa a lo largo del día, reducir sus comportamientos sedentarios por trabajo u ocio y evitar lugares de alta congregación de personas. Una vez en casa depositar los elementos desechables en una bolsa junto con resto de residuos producidos en el hogar (tapabocas o toallas de un solo uso, utilizados durante la actividad deportiva, potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal).</p>

10 LINEAMIENTOS DE ASPECTOS SANITARIOS Y RECOMENDACIONES PARA LA CONTRUCCIÓN DE LOS PROTOCOLOS POR PARTE DE LA LIGAS QUE REALIZARÁN ACTIVIDADES EN LOS ESCENARIOS ADMINISTRADOS POR EL IDRD

El siguiente cuadro contiene los lineamientos y recomendaciones que se aplicarán a todos los escenarios y parques administrados por el IDRD.

Aspectos	Lineamientos	Recomendaciones
<p>CONDICIONES PARA TODOS LOS ESCENARIOS ADMINISTRADOS POR EL IDRD</p>	<p>1. Los procedimientos estándar de limpieza y desinfección contra el Covid-19 implican la utilización de productos que tengan actividad contra virus encapsulados como hipoclorito, peróxido de hidrógeno, amonios cuaternarios de quinta generación calor húmedo, entre otros.</p> <p>2. Disponer de gel desinfectante antibacterial a base de alcohol al 70% cuando no se disponga fácilmente de agua y jabón.</p>	<p>1. Comunicar previamente a la apertura de las instalaciones las medidas adoptadas a los potenciales usuarios de las mismas y de forma obligatoria exponer de manera visible al público un documento que acredite el trabajo realizado antes de apertura.</p> <p>2. Se recomienda el ingresar al parque con protector respiratorio (tapabocas), protección ocular y guantes ,(si el escenario cuenta con lavamanos priorizar el lavado de las mismas y evitar el uso de guantes) en lo posible contar con toalla de uso personal, gel antibacterial concentración de alcohol mayor al 70%, bloqueador solar e hidratación de uso personal e intransferible.</p>
	<p>3. Las mascotas estarán permitidas en los parques siguiendo las normas del Código de Policía.</p> <p>4. Eliminar o inhabilitar cualquier sistema de control de acceso a la instalación que no sea completamente seguro desde el punto de vista sanitario, como el control por huella o cualquier otro de contacto físico proceder a la instalación de sistemas seguros de control de acceso.</p> <p>5. La vigilancia o funcionarios del IDRD tienen el control sobre el ingreso.</p>	<p>3. El ingreso deberá realizarse de manera organizada, uno a uno, hasta alcanzar la capacidad permitida que indique la vigilancia o el funcionario del IDRD.</p> <p>4. Establecer horarios de limpieza entre clase y clase dirigida para poder llevar a cabo tanto la desinfección del espacio como del material utilizado .</p>
	<p>6. No se autoriza el ingreso de alimentos, ni vendedores al interior de los parques.</p> <p>7. La práctica deportiva será acorde a los lineamientos establecidos por el presente documento en el cuadro "Planteamiento de etapas para la reactivación del entrenamiento deportivo" en la variable</p>	<p>5. Previo a efectuar la desinfección del lugar de entrenamiento se debe ejecutar un proceso de limpieza, mediante la remoción de materias orgánicas e inorgánicas usualmente mediante fricción con la ayuda de detergentes, enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad por arrastre.</p> <p>6. Disponer de las áreas de mayor circulación del suministro de gel antibacterial (administración, oficina, vestieros, oficinas, entrada, entre otros espacios).</p>

SERVICIOS DE ALQUILER	"Práctica Deportiva".	
	8. Se permitirá el acceso a las personas que utilicen aditamentos de ayuda para su desplazamiento, como silla de ruedas.	7. Señalización de seguridad en suelo de recepción de la instalación y/o en cualquier puesto de atención al público, garantizando una distancia de 2 metros entre usuarios.
	9. Mantener desinfectado el escenario antes y después de la actividad.	8. Mantener la distancia de seguridad de 2 metros cuadrados entre los asistentes según lineamientos internacionales, nacionales y distritales. 9. En los centros de entrenamiento se recomienda la instalación de bandejas desinfectantes para el calzado, así como dosificadores de hidrogel desinfectante, preferiblemente dosificador automático.
	10. Se obligatorio que deportistas, entrenadores, asistentes y administrativos cuenten con sus documentos personales, documento de identificación y Carné de EPS.	10. Las canchas de fútbol, coliseos, pistas de patinaje, entre otros, deberán permanecer cerrados. Esta situación cambiará una vez se habiliten los escenarios acordes al funcionamiento de las etapas del presente documento, al igual que las directrices determinadas por la Alcaldía Mayor de Bogotá o el Gobierno Nacional. 11. Se recomienda la práctica deportiva individual teniendo en cuenta los lineamientos dispuestos nacionales, limitar las prácticas en grupos, únicamente caminata o trote pausado por zonas verdes y senderos donde la infraestructura del parque lo permita. 12. No se permite montar con bicicleta, patines o monopatines dentro del parque. 13. Los baños estarán habilitados para su uso siguiendo las medidas de distanciamiento social y respetando las jornadas de limpieza y desinfección que establezca la empresa prestadora de servicios. 14. Se recomienda disponer con suministro permanente de agua potable, jabón y toallas desechables en el área de baños.
		15. Se recomienda establecer mecanismos de comunicación e información para los asistentes al escenario y actividades. Utilizar las redes sociales, página web, newsletter. 16. Acorde a la etapa vigente del presente documento, la apertura de los coliseos, salas de actividad y zonas húmedas, estará condicionada a una reducción de aforo entre el 50% al 75% de asistencia. Mantener el distanciamiento de 2 metros entre los asistentes. 17. Se recomienda , no ingresar si presenta heridas abiertas, cubrirlas para evitar exposición y posibles infecciones.
	1. La reserva del escenario debe hacerse a través de correo electrónico directamente al escenario y pagarlo vía electrónica. Lo anterior para evitar el recibo y entrega de dinero en efectivo.	1. Se recomienda establecer un call center de reserva para los escenarios.

ESCENARIOS

4. Se sugiere que el escenario cuente con gel antibacterial, y/o lavamanos, toallas desechables. Así, como garantizar la desinfección del escenario antes y después de la actividad y de sus participantes.

A continuación, se presentan los lineamientos y recomendaciones particulares por los principales escenarios.

Aspectos	Lineamientos	Recomendaciones
COLISEOS Y SALAS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS	<ol style="list-style-type: none"> Mantener abiertas las ventanas y puerta exteriores para permitir el flujo del aire. Durante las actividades y posterior a ellas, se debe realizar desinfectado de los elementos utilizados (bicicletas, pesas, caminadora etc.), así como el suelo en caso de sudoración con alcohol al 70% de concentración, o con la solución que disponga la liga, propietarios y o entidades que supervisen el proceso. 	<ol style="list-style-type: none"> Cada asistente traerá los elementos para realizar la actividad (tapete de ejercicios, toalla para el sudor, guantes cortos, cintas o pañuelos para el cabello). Se recomienda el uso de gorra y gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara. Se recomienda ofrecer servicios a través de plataformas para aquellos usuarios que no puedan asistir a las actividades. Realizar actividades dirigidas al aire libre, guardando los mínimos y máximos acorde a lo dispuesto por la OMS y protocolos de seguridad sanitaria nacional o distrital. Así mismo, tener en cuenta las recomendaciones de la señalización y demarcación de seguridad situadas para el cumplimiento del protocolo de bioseguridad.
ZONAS HUMEDAS	<ol style="list-style-type: none"> Realizar análisis completos del agua antes de la apertura y una vez en marcha, mantenerlos en condiciones óptimas de seguridad sanitaria. Distancia mínima en duchas de 2 metros entre asistentes, así como la desinfección de los espacios dos veces al día. Mantener el sistema de cloración entre 1,5 ppm y 2ppm de cloro, así como la filtración y la recirculación del agua las 24 horas. Verificar los extractores de los baños y mantener una ventilación activa las 24 horas del día y los 7 días de la semana. En los sistemas de climatización y deshumectadoras, se mantendrá abierto el free-cooling al 100% permitiendo así renovar el aire con aire exterior. 	<ol style="list-style-type: none"> La reducción de asistentes a las zonas húmedas de 50% al 75% permitirán mitigar el riesgo contagio. Por ej. En el carril de la piscina olímpica que normalmente es de máximo 15 nadadores, sólo podrán entrar por carril máximo 3 a 4. En el caso de la piscina semiolímpica cuya capacidad es de máximo 12, podrían entrar sólo 2, uno por cada lado del carril. Recomendar al asistente realizar la ducha en casa, al igual que la limpieza y desinfección de los implementos personales. Es importante informar a los asistentes de la relevancia de descargar los sanitarios con la tapa bajada para evitar la propagación de las microgotas, evitar los urinarios masculinos de pared, además, de no usar los baños para el lavado de dientes o cualquier actividad estética.

<p>DEPORTES AL AIRE LIBRE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener elementos deportivos de uso individual. 2. Trabajar con el mismo grupo de deportistas en caso de dividir los deportistas en los deportes de conjunto por horarios específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se recomienda el uso de gorra y gafas deportivas de protección solar para evitar llevarse las manos a la cara. 2. Portar un kit personal y realizar la desinfección de los elementos de protección no desechables. A los desechables, realizar la eliminación adecuada y en el tiempo establecido por el protocolo o direccionamiento que establezca la liga deportiva o el equipo de ciencias aplicadas al deporte.
<p>DEPORTES DE CONTACTO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre los asistentes. 2. Se deberá contar con elementos deportivos de uso individual. 3. Trabajar con el mismo grupo de deportistas en caso de dividir los deportistas en los deportes de conjunto por horarios específicos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se recomienda el uso de gorra y gafas deportivas de protección solar para evitar llevarse las manos a la cara. 2. Se recomienda extremar las precauciones individuales en el caso de los deportes que comparten el implemento deportivo, (Pelota) clarificar con deportistas, entrenadores y asistentes el protocolo de buenas prácticas que disponga la entidad encargada de la actividad (Liga).

11 RECOMENDACIONES DEPORTISTAS SECTOR CONVENCIONAL, PARALÍMPICO, RECREATIVO Y ENTRENADORES.

Aspectos	Lineamientos	Recomendaciones
GENERALIDADES PARA DEPORTISTAS Y ENTRENADORES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deberán mantener una distancia mínima de 2 metros al estar caminando hacia su lugar específico de entrenamiento en la sesión y llevar siempre puesto su protector respiratorio y sus gafas de protección. 2. Cada deportista deberá portar en todo momento sus propios elementos (ropa y zapatos deportivos, toalla, bebidas hidratantes, elementos de nutrición, gel desinfectante y todos los implementos deportivos necesarios para el correcto desarrollo de su práctica) únicos e intransferibles. 3. El administrador del escenario, la liga en conjunto con el entrenador le indicará a cada deportista, en qué lugar desarrollará su entrenamiento ese día. 4. Los deportistas se cambiarán de ropa en el espacio destinado por la liga o por el administrador del escenario con excepción los deportistas de Parálisis Cerebral. Durante las primera tres etapas no se permitirá la utilización de los camerinos o baños de las instalaciones deportivas. 5. Los protocolos de utilización de implementación y vestimenta deberán ser acorde a lo que disponga cada liga o administrador del escenario para su deporte. 6. La ropa e implementos que no utilizará durante el entrenamiento (ropa con la cual llegó al escenario, maletas, libros, celular, llaves, billetera, etc.) deberá depositarse en el lugar que disponga la liga o el administrador del escenario, en una bolsa plástica que cerrará y ubicará debajo de la mesa o en el lugar que se indique para tal fin. No se permitirá la utilización de ningún tipo de estantes de almacenamiento o lockers. 7. No se permitirá la compra-venta-préstamo de ningún elemento deportivo ni de consumo entre los deportistas (pelotas, comida, bebidas) ni compras en lugares externos durante el desarrollo del entrenamiento. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Considerar la distancia entre el sitio de vivienda al escenario que no supere los 45 min. 2. Limitar en lo posible la utilización del medio de transporte público, Se recomienda utilizar un medio de transporte alternativo como la bicicleta o su vehículo personal; una vez se llegue al escenario se aconseja cambiar el tapabocas que portó durante el desplazamiento. 3. En las primeras dos etapas de los lineamientos se recomienda no ingresar ningún acompañante al escenario deportivo (a menos de que el deportista dependa de un apoyo externo para la práctica del deporte), ya que los espacios de graderías o espacios comunes no estarán habilitados. 4. Se recomienda delimitar las zonas técnicas y de personal de apoyo. Además de recalcar el cumplimiento en dicha delimitación con el objetivo de mitigar el riesgo de contagio. 5. Se recomienda que los entrenadores no apliquen ejercicios durante las dos primera etapas que obliguen el desplazamiento de los deportistas en direcciones encontradas entre ellos, esto con el fin de evitar acercamientos o contactos accidentales durante las dos primera etapas. 6. El tiempo de uso del escenario será de 60 – 120 minutos, con énfasis en la parte técnica, se recomienda continuar los entrenamientos programados en sus sitios de vivienda. 7. Una vez cambiados, cada deportista depositará todos los elementos (ropa con la cual llegó al escenario, maletas, libros, celular, llaves, billetera, etc.) en el lugar que disponga la liga para ellos o en una bolsa plástica que cerrará y ubicará en un lugar visible previamente asignado por la liga y/o el entrenador. No se permitirá la utilización de ningún tipo de estantes de almacenamiento o lockers 8. Además de la vestimenta regular, se recomienda que todos los deportistas, entrenadores, asistentes, guías, ayudantes y administrativos, cuenten con un par de protectores respiratorio y sus gafas de protección (para la utilización de guantes se recomienda tener las uñas cortas, verificar frecuentemente el estado de los guantes y durante el cambio de los mismo utilizar el gel antibacterial) para utilizar durante su entrenamiento o la estancia en las instalaciones y alcohol al 70% o gel antibacterial (si

	<p>8. Cada deportista deberá desinfectar sus elementos deportivos y en caso de contar con implementos propios deberá hacer lo mismo con estos.</p> <p>9. Los deportistas deberán contar en cada sitio de entrenamiento con gel antibacterial y/o alcohol al 70% de concentración para desinfectar elementos de uso común.</p> <p>10. Todo usuario que ingrese a los espacios de entrenamiento sea deportista, entrenador o administrativo deberá reportar a la liga o administrador del escenario cualquier posible caso de contagio que se llegue a presentar en lugar de entrenamiento o en su núcleo familiar.</p> <p>11. No se permite el consumo de tabaco.</p>	<p>el deporte lo permite). En caso de que el escenario cuente con lavamanos priorizar el lavado periódico cada 3 a 4 horas sobre la utilización de guantes.</p> <p>9. Se recomienda no compartir ningún material de entrenamiento a excepción de aquellos elementos que el deporte lo requiere bajo una previa desinfección (pelotas, discos, jabalinas, balas, etc.).</p> <p>10. Se recomienda para todos los usuarios que hacen uso del parque administrado por el IDRD, el lavado frecuente de manos (cada 2 horas) tomando turnos con el objetivo de mitigar la aglomeración; el lavado se realizará vertiendo agua y jabón a las manos, frotar durante 30 segundos las palmas, dorso de las manos, las uñas circularmente contra las palmas de las manos y finalmente juagar con abundante agua.</p> <p>11. Promover la higiene respiratoria mediante la práctica de toser o estornudar en el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable, y deshacerse de él inmediatamente después de usarlo.</p> <p>12. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos en todo momento.</p> <p>13. En caso de que un deportista, entrenador y/o administrativo tenga el cabello largo, se recomienda llevarlo recogido o usar una gorra.</p> <p>14. Se recomienda no escupir en el suelo, de efectuar esta acción en un papel se deberá realizar la eliminación de elementos de protección desechables con base a las directrices establecidas (desinfectar, destruir, depositar en bolsa sellada y disponer en los contenedores habilitados).</p> <p>15. No automedicarse.</p> <p>16. Se recomienda limitar el uso del celular, joyas, cadenas, aretes, en las zonas de entrenamiento. Deben ser dejados en la bolsa donde guardo la ropa de cambio y no se podrán utilizar hasta ser desinfectados.</p> <p>17. Los deportistas que estén usando algún tipo de medicamento, se recomienda lo informen con antelación al entrenador y/o liga en caso de una situación adversa durante el entrenamiento.</p> <p>18. Se recomienda para aquellos usuarios que portan auriculares o móvil celular, hacer la respectiva desinfección antes de entrar al centro de entrenamiento y después de salir del mismo.</p>
--	--	--

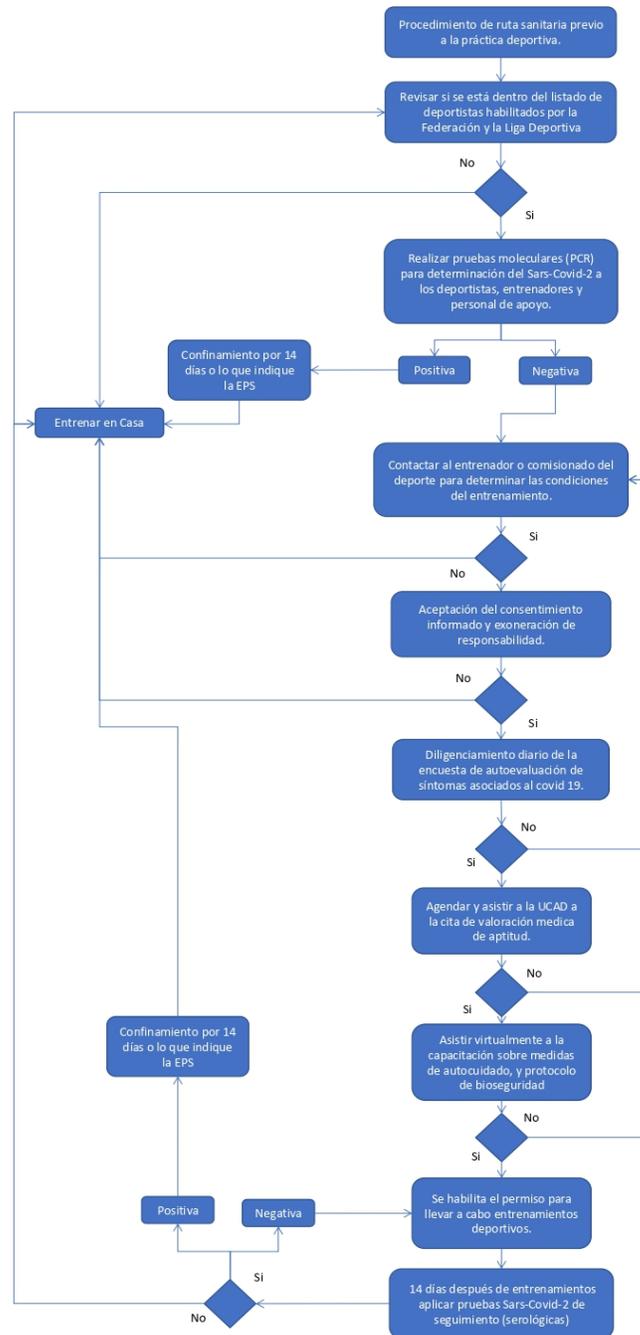
12 RECOMENDACIONES PARTICULARES PARA DEPORTISTAS DEL SECTOR PARALÍMPICO Y ASISTENTES.

Aspectos	Lineamientos	Recomendaciones
DISCAPACIDAD FÍSICA Y PARÁLISIS CEREBRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar limpieza frecuente de implementos y lavado de manos periódico. 2. Limitar el contacto del bastón o las llantas de la silla de ruedas por usuarios externos a menos de que sean los asistentes dispuestos para su desplazamiento. 3. Limpiar y desinfectar diariamente cualquier mecanismo que utilice para el desplazamiento, al salir y al llegar a casa; silla de ruedas, reposabrazos, chasis y aros de propulsión entre otros. 4. Los asistentes que empujan las sillas de ruedas deben contar con un kit de limpieza que incluya jabón, agua y/o alcohol al 70% o gel antibacteriano para desinfectar sus manos antes y después de coger los mangos de empuje de la silla de ruedas. Así mismo, deben evitar tocarse la cara: boca, nariz y ojos. Si requiere sonarse, utilizar pañuelos desechables y depositarlos en los contenedores que disponga la organización a cargo del escenario. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si es usuario/usuario de silla de ruedas, bastones o caminadores, prótesis use guantes desechables, o use guantes que se puedan lavar con frecuencia. 2. Limpiar con frecuencia celulares, tabletas u otro elemento de comunicación. 3. Se recomienda verificar el estado de los cinturones de seguridad de la silla de ruedas antes de salir de la casa y hacer la respectiva limpieza. 4. Portar un kit de limpieza, se recomienda tener una toalla y alcohol al 70% para limpiar las diferentes áreas de contacto en el transporte público en especial los cinturones de seguridad 5. Se recalca la importancia de no portar joyas, relojes u otros elementos durante los entrenamientos tanto para el deportista como para el asistente. 6. El cuidador o guía será el único en suministrar la hidratación al deportista si este lo requiere.
PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA	<p>Personas Sordas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener el distanciamiento mínimo de 2 metros entre usuarios. 2. Limpiar con frecuencia los elementos electrónicos de audición. 3. Limite el contacto de sus manos con la cara cuando realice lenguaje de señas, mantenga un distanciamiento mínimo entre manos y cara de 10 cm. <p>Personas con Baja Audición:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes y después de manipular los audífonos o el implante coclear, lavar y desinfectar sus manos y los implementos mencionados. 	<p>Personas Sordas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se recomienda el uso de careta para que el deportista pueda ver los gestos y la comunicación sea más asertiva. 2. Para alertar a una persona sorda, evite el contacto con ella y realice gestos frente a él para llamar su atención. <p>Personas con Baja Audición:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si es usuario de audífonos, utilice un tono de voz medio alto. 2. Evite el realizar interacciones con otros deportistas a una distancia menor de 2 m.

<p>PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar limpieza del bastón de orientación al llegar y salir de su hogar. 2. Realizar limpieza periódica de las manos (especialmente del dorso de la mano). 3. Lavar las manos (Asistente y Deportista) después de recibir ayuda de otras personas. 4. Sujetar a la persona que o guía del hombro, evitar guiarlo del codo, debido a que, en este, se usa para cubrirse al toser y estornudar. 5. Realizar lavado de manos periódico posterior a la interacción con el perro guía. Limpiar con desinfectante el arnés y correa al salir y llegar a la casa, así como jugar con agua y jabón las patas de los perros. 6. No permitir el contacto de otras personas con el perro de asistencia salvo que sea estrictamente para su cuidado y protocolo de higiene. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar ropa de manga larga, para emplear el antebrazo como medio de ubicación, búsqueda y orientación. Tener en cuenta que deberá hacer cambio de la prenda una vez finalice el entrenamiento. 2. Limpiar con frecuencia celular, teclado y pantalla del computador, equipos de amplificación, magnificadores.
<p>PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reforzar el mensaje de no contacto con superficies ni de interacción con otros usuarios, para mitigar el riesgo de contagio como medida preventiva y no de rechazo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique la situación sanitaria en la que se encuentra la ciudad recalando auto cuidado y la higiene personal reforzando el lavado de manos. 2. Proporcione información clara sobre lo que está sucediendo apoyándose de en imágenes o videos para facilitar su comprensión. 3. Reiterar las recomendaciones de higiene personal antes, durante y después del entrenamiento.

13 DIAGRAMAS DE LOS PROCEDIMIENTOS DE LA SEGUNDA ETAPA

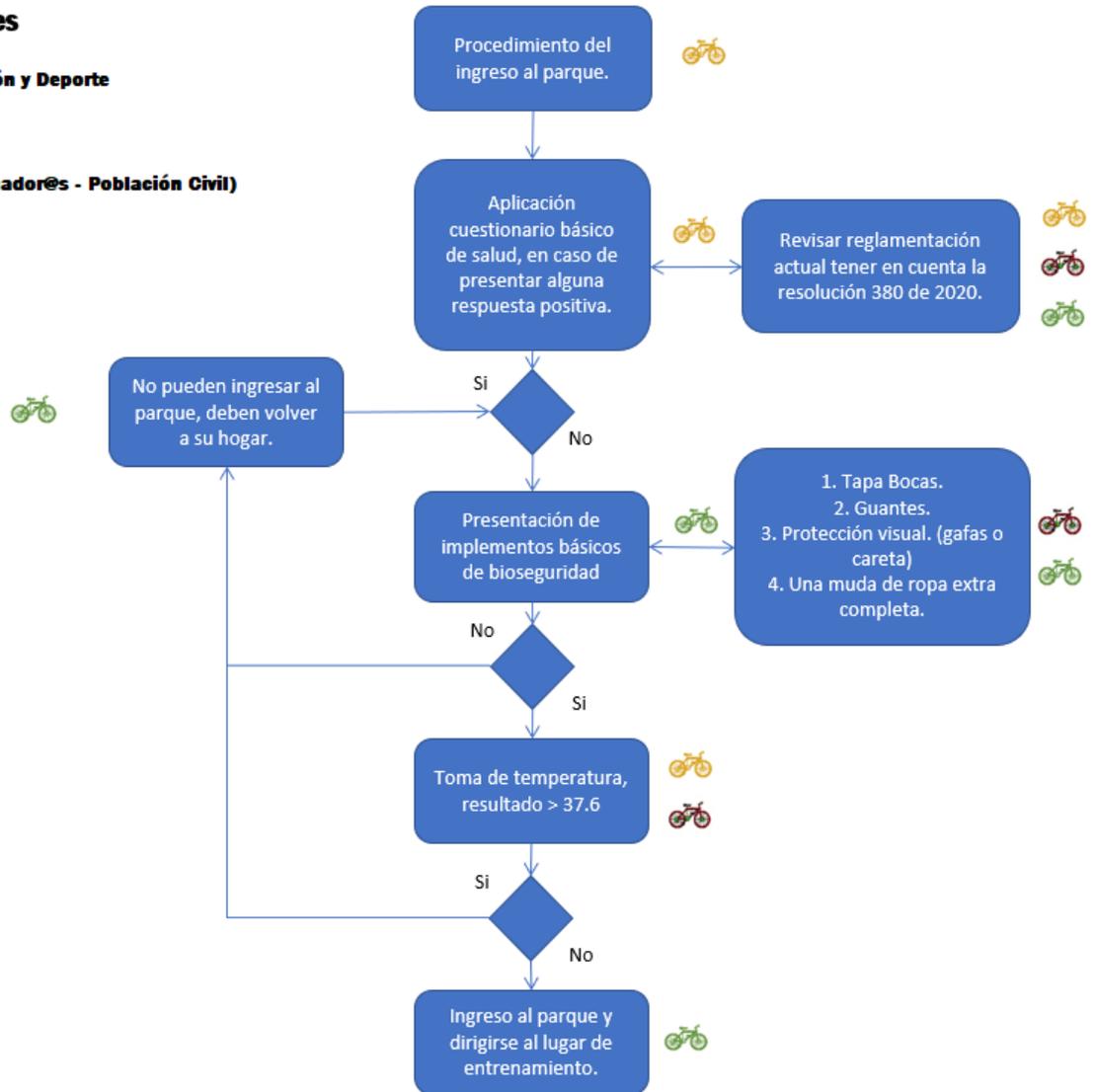
13.1 PROCEDIMIENTO PARA REINTEGRO DE LOS DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO A LOS ENTRENAMIENTOS.



13.3 INGRESO AL PARQUE

Responsables

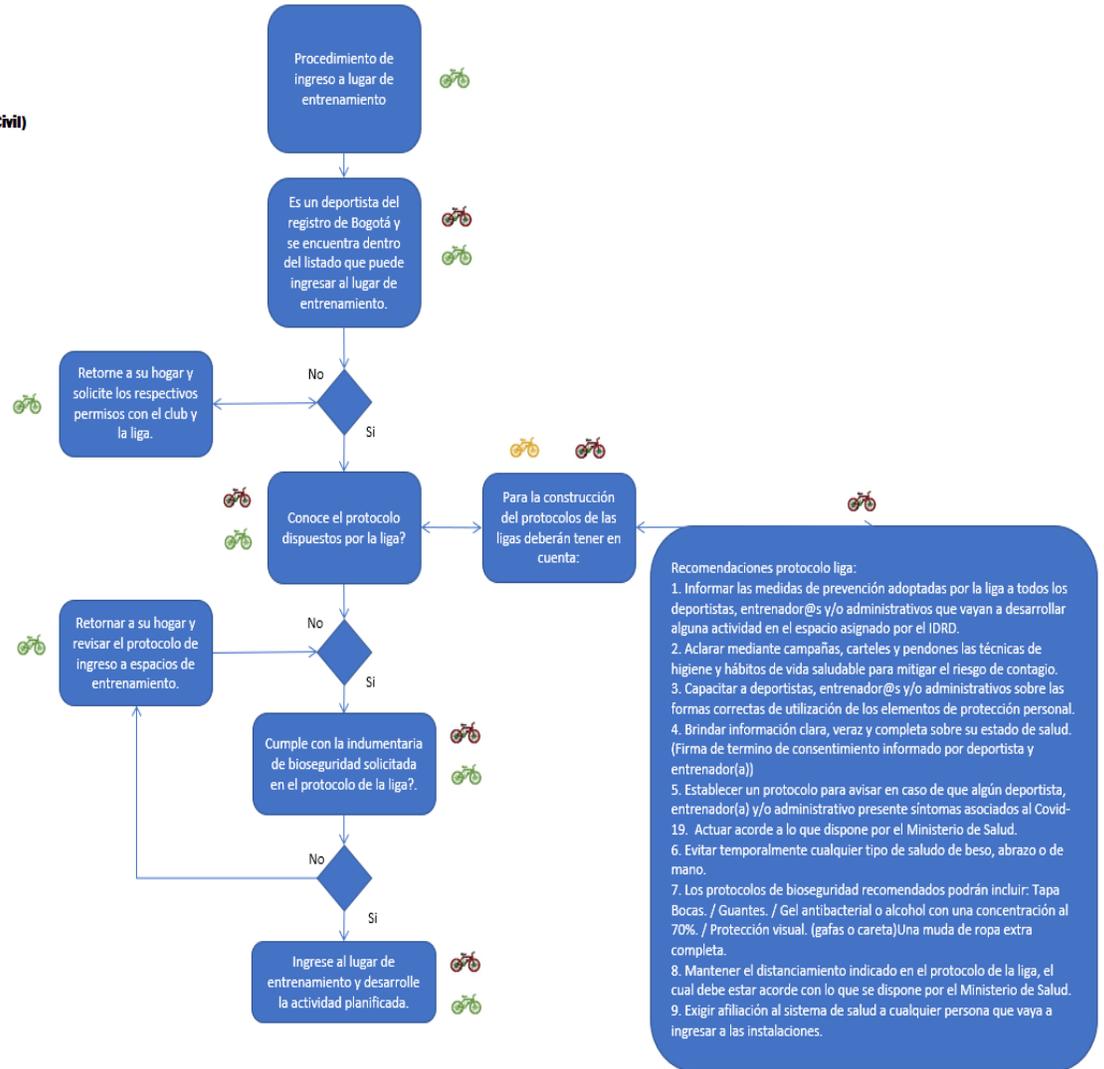
-  **Instituto Distrital de Recreación y Deporte**
-  **Liga de Bogotá**
-  **Usuarios (Deportistas - Entrenador@s - Población Civil)**



13.4 INGRESO ESCENARIO ENTRENAMIENTO

Responsables

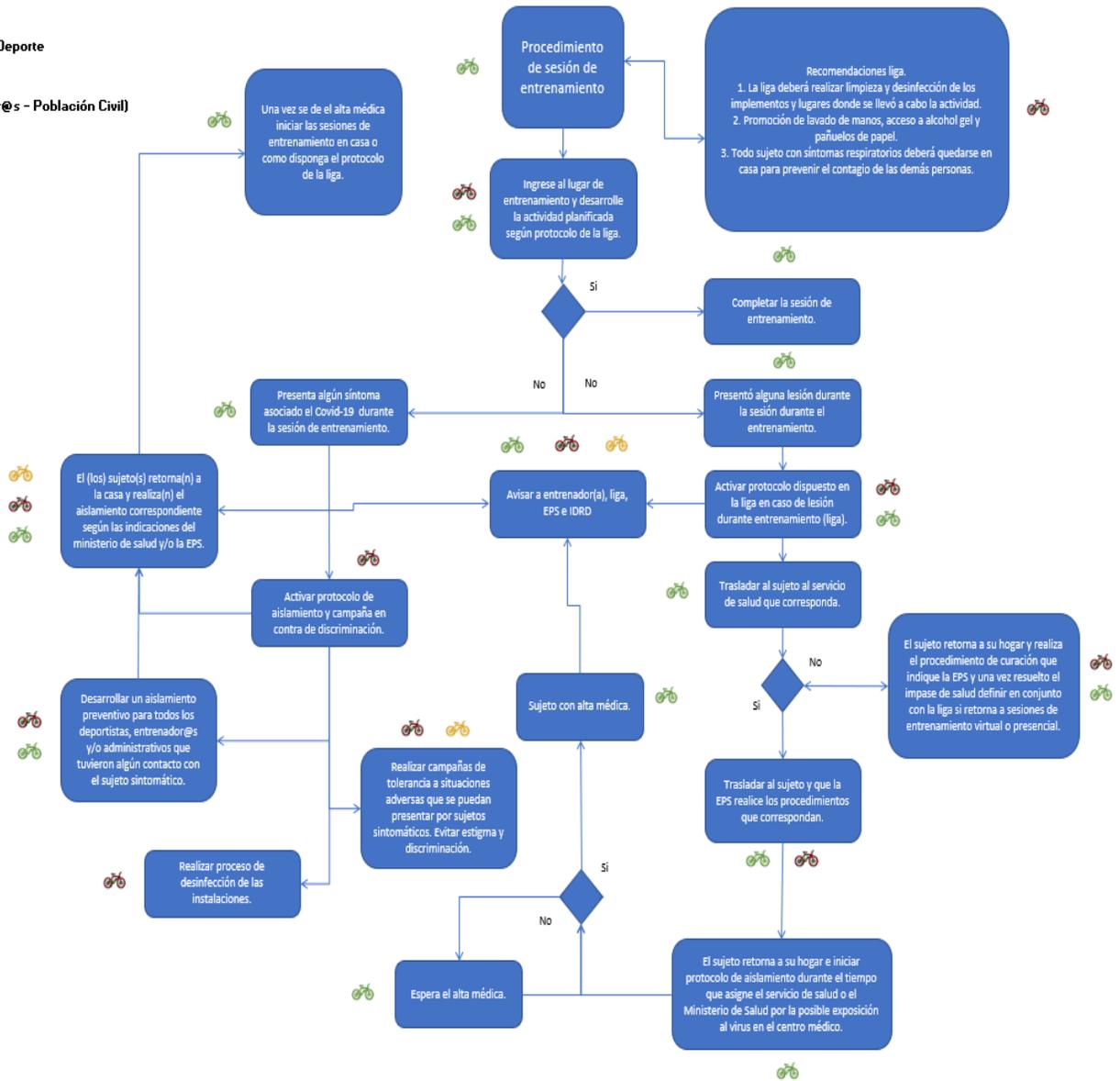
-  **Instituto Distrital de Recreación y Deporte**
-  **Liga de Bogotá**
-  **Usuarios (Deportistas - Entrenador@s - Población Civil)**



13.5 ENTRENAMIENTO

Responsables

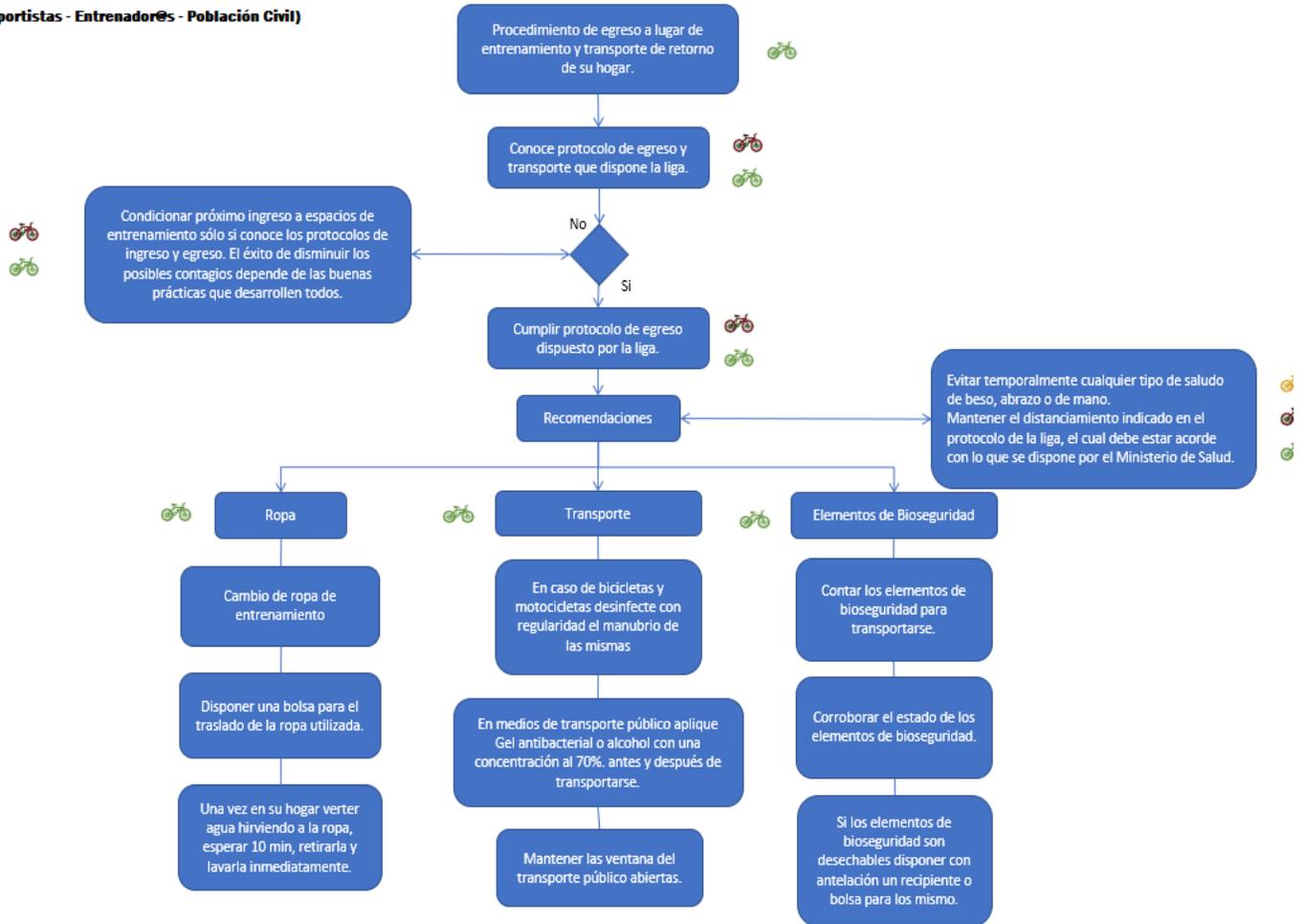
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte
- Liga de Bogotá
- Usuarios (Deportistas - Entrenador@s - Población Civil)



13.6 EGRESO DEL PARQUE Y RETORNO AL HOGAR

Responsables

- Instituto Distrital de Recreación y Deporte**
- Liga de Bogotá**
- Usuarios (Deportistas - Entrenadores - Población Civil)**



	LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Pág. 35 de 39
		Versión: 1
		Septiembre 2020

14 DIRECTRICES NACIONALES

El presente lineamiento acoge en su totalidad las directrices dispuestas por el Ministerio de Salud y el Ministerio del Deporte de la Resolución 991 del 17 de junio del 2020.

15 BIBLIOGRAFÍA

- Facultad de medicina clínica alemana universidad del desarrollo (2020). Definiciones de Oxford Languages. Recuperado de <https://medicina.udd.cl/>
- Ministerio del Deporte. (2020) Lineamiento de Bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Versión 01. Recuperado de <https://www.mindeporte.gov.co/>
- Facultad de medicina clínica alemana universidad del desarrollo (2020). Definiciones de Oxford Languages. Recuperado de <https://medicina.udd.cl/>
- Ministerio del Deporte. (2020) Lineamiento de Bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Versión 01. Recuperado de <https://www.mindeporte.gov.co/>
- B. Blocken, F. Malizia. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Preprint.
- Migliorini. World Triathlon COVID-19 Prevention Guidelines for Event Organizers (version 2.0, 30 April 2020). <https://www.triathlon.org/about/downloads/category/medical>
- The Australian Institute of Sport Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Environment. May 2020.
- World Health Organization Report of the WHO-China Joint mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID19) (Internet).2020. Disponible en: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/who-china-jointmission-on-covid-19-final-report.pdf>.
- Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. Van Doremalen N, Morris DH, Holbrook MG et al. N Engl J Med. 2020; DOI: 10.1056/NEJMc2004973.
- Models of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations. Scientificbrief. WHO. 29 March 2020.

- Lineamientos de Prevención del Contagio por COVID-19 y atención en salud para las personas con discapacidad, sus familias, las personas cuidadoras y actores del sector salud del Ministerio de Salud y Protección Social – Bogotá, marzo de 2020.
- World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. Interim guidance, 16 April 2020. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331773>.
- Toresolahl, B and Asif, I. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Consideration for the competitive athlete. Sports Health.
- Lineamientos de Bioseguridad para Actividad Física al Aire Libre en el Contexto de la Pandemia por Covid19 en Colombia. Ministerio De Salud Y Protección Social Bogotá, mayo De 2020.
- Protocolo de retorno a los entrenamientos específicos para atletas de alto rendimiento del país y medidas biosanitarias para prevenir el Covid 19. Mindeporte. www.coc.org.co.
- LINEAMIENTOS PARA KIT DE ELEMENTOS BÁSICOS DE PROTECCIÓN PARA PERSONAL DE LA SALUD. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL BOGOTÁ, JUNIO DE 2020. Código: GMTG16
- MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. RESOLUCIÓN N. 000666 24 DE ABRIL 2020. Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19.
- Consenso colombiano de atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-COV-2/COVID-19 en establecimientos de atención de la salud. Segunda Edición. Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en la evidencia. Revista de la asociación Colombiana de Infectología. Volumen 24, número 3, mayo 2020.
- ORIENTACIONES DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE MITIGACIÓN PARA CONTENER AL COVID-19, DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN GENERAL. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Bogotá mayo de 2020. Código GIPG13.
- LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DE TAPABOCAS CONVENCIONAL Y MÁSCARAS DE ALTA EFICIENCIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Bogotá mayo de 2020. Código GIPS18.
- Resolución 991 de 2020 Ministerio de Salud.

	LINEAMIENTOS PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS	Pág. 37 de 39
		Versión: 1
		Septiembre 2020

16 ANEXOS

16.1 ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo, _____, identificado con el documento de identidad N° _____ entiendo y acepto que debo cumplir los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del IDRDR para entrenamiento, servicios de alimentos y Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte, para mí, mi acompañante y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales a que me expongo al realizar esta práctica deportiva y, por lo tanto, me comprometo a comunicar si tengo algún signo de alarma.

Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico y directivo del IDRDR y al Instituto Distrital de Recreación y Deporte ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio pudo ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

El hecho de haber tenido una exposición previa al virus, no me libera de una reinfección, por lo que me comprometo a cumplir con todos los protocolos de seguridad y cumplir con todas de las pruebas seriadas.

Soy consciente de que, pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad, existe una probabilidad baja de contagiarse con COVID 19. Cabe señalar que a pesar de las pruebas que me hayan realizado previamente y que no tenga síntomas, tengo la posibilidad de ser portador asintomático de la enfermedad y que los riesgos asociados a la exposición de COVID 19 son: muerte, síndrome de dificultad respiratoria, coagulopatias, eventos tromboticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionado con el COVID 19 y en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades preexistentes.

Realizo reconocimiento de firma y contenido, así como acepto los Lineamientos para la Reactivación de Entrenamientos Deportivos y protocolo de bioseguridad del deporte aprobado por el Ministerio del Deporte para el Deporte que practico.

Firma:

Nombre: _____

No. de documento de identidad: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Para los menores de edad por favor diligenciar la siguiente información:

Firma:

Nombre Representante legal: _____

No. Documento de identidad: _____

16.2 ANEXO 2: GUIA DE PROCEDIMIENTO PARA REINTEGRO DE LOS DEPORTISTAS A ENTRENAMIENTOS

PROGRAMA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO UNIDAD DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE – U.C.A.D.

1. PRUEBAS MOLECULARES (PCR) PARA DETERMINACIÓN DEL SARS-COVID-2 A LOS DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO, ENTRENADORES Y PERSONAL DE APOYO.

- a. Corroborar que como deportista de rendimiento se encuentren dentro del listado de deportistas habilitados por la Federación y la Liga.
- b. Realizar una prueba Molecular (PCR) para determinación de Sars- Covid-2 antes de iniciar cualquier entrenamiento.
- c. Esta prueba será asumida por el atleta u organización interesada en retomar los entrenamientos, quien determinará el lugar más adecuado para llevar a cabo la misma.
- d. El resultado de la prueba será condicional para realizar o no prácticas deportivas en los escenarios administrados por el Instituto Distrital de Recreación y deporte.
- e. Cada 14 días se deberá realizar un Prueba Rápida para determinar Sars-Covid-2 (Serológica). El resultado de la prueba condicionará el mantenerse o no en entrenamientos.

2. ACEPTACION DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO Y EXONERACION DE RESPONSABILIDAD.

- a. Enviar al correo electrónico del deportista el documento donde expresa que voluntariamente acepta asistir a escenarios del IDR (sitios de entrenamiento, UCAD, servicio de alimentos, at.); que está plenamente informado de los riesgos que asume al salir de su residencia; que conoce y se compromete a cumplir con todas las medidas de autocuidado y bioseguridad; y que exonera al I.D.R.D y a sus funcionarios en cualquier caso de enfermedad infecto-contagiosa.
- b. El deportista debe leer, y firmar o aceptar dicho documento y remitirlo al Área de Rendimiento o a la que el IDR defina (ante cualquier duda puede contactar al área encargada)
- c. El deportista que libremente, decida no firmar o aceptar este documento, NO PUEDE CONTINUAR EL PROCESO DE REINTEGRO A ENTRENAMIENTOS

3. DILIGENCIAR LA ENCUESTA DE AUTOEVALUACION DE SINTOMAS ASOCIADOS AL COVID 19.

- a. Con base en publicaciones científicas y de organismos de Salud, se ha adaptado una encuesta de autoevaluación de riesgo para la enfermedad COVID 19. (Ver anexo). Este formulario tiene en cuenta y da un puntaje a síntomas asociados, contacto con pacientes o casos sospechosos de COVID 19 y factores de geolocalización.
- b. El link de este formulario se envía con anticipación a los deportistas de las disciplinas autorizadas, y debe diligenciarse como REQUISITO OBLIGATORIO, para poder asistir a la UCAD a la valoración Clínica. El puntaje obtenido le dará la APTITUD O NO, para salir de su residencia.

- c. Posteriormente este formulario debe ser diligenciado a diario, o dentro de las 24 horas anteriores a la asistencia a un escenario Distrital a realizar sus entrenamientos.
- d. 2 profesionales de la UCAD están asignados para la recepción de estos formularios vigilar las alertas por puntajes elevados, que indiquen que el deportista NO ESTA APTO PARA ASISITIR A LOS ESCENARIOS.
- e. En este caso se establecerá contacto con el deportista y su entrenador, para hacer el seguimiento del deportista.

4. AGENDAR Y ASISTIR A LA U.C.A.D. A LA CITA DE VALORACION MEDICA DE APTITUD

- a. Una vez recibidos: el documento y el formulario referidos en los numerales 1 y 2, se procederá agendar la cita en la UCAD, para la Valoración Clínica de Aptitud.
- b. Esta evaluación Clínica, será realizada por el Médico responsable de cada deporte, cumpliendo todas las normas de habilitación exigidas por la secretaria Distrital de Salud y por Decreto 666 de Abril 2020 de Min Salud, y que están incluidas en el protocolo de Bioseguridad de la UCAD, en su calidad de IPS DE OBJETO SOCIAL DIFERENTE.
- c. Por norma, esta evaluación quedará registrada en la Historia Clínica y se generará un CERTIFICADO DE SALUD Y APTITUD.
- d. En caso de encontrarse síntomas, o signos respiratorios o Sistémicos asociados, o de lesión musculo-esquelética, NO SE DARA LA APTITUD por parte del médico y se seguirán los protocolos de atención respectiva.

5. ASISTIR VIRTUALMENTE A LA CAPACITACION SOBRE MEDIDAS DE AUTOCUIDADO, Y PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

- a. Dentro de las medidas preventivas, El programa de Rendimiento programará periódicamente capacitaciones virtuales a cargo de los profesionales de la UCAD y dirigidas a deportistas y entrenadores, que insistir en la importancia de las medidas de auto-cuidado, distanciamiento físico, hábitos saludables.
- b. Dentro de esta capacitación se socializará el LINEAMIENTO DE BIOSEGURIDAD de las disciplinas deportivas correspondientes.
- c. La participación en esta capacitación es de carácter OBLIGATORIO para los deportistas y su asistencia se certificará, como constancia que ha sido debidamente informado.
- d. Se podrá tomar esta capacitación en cualquier momento durante este periodo de valoración y preparación, PERO SIEMPRE ANTES DE REINTEGRASE A ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES