



Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DEPORTIVA PARA EL DEPORTE DE ATLETISMO Y SUS DIFERENTES MODALIDADES

CONSIDERACIONES GENERALES PARA TODOS LOS DEPORTES:

- Se debe hacer uso de elementos de protección personal establecido en los lineamientos de bioseguridad dispuestos por el ministerio de salud (Uso de protector respiratorio tapabocas, gafas de seguridad o careta facial en caso de estar expuesto a salpicaduras o gotas); como también el uso del tapabocas de forma permanente y con la correcta colocación, una vez se retire o se realice cambio de tapabocas se debe proceder al lavado y desinfección de manos.
- Los entrenadores, deportistas y personal de apoyo deberán contar con sus elementos de protección personal (EPP) antes mencionados
- Mantener un continuo lavado y desinfección de manos mínimo 6 veces al día, y cuando estas se encuentren contaminadas por secreciones respiratorias (toser, estornudar), antes y después de ir al baño o cuando estas requieran de su lavado. Al ingreso y salida del escenario el lavado de manos será de carácter obligatorio.
- El ingreso al escenario para los atletas será autorizado previa presentación del consentimiento informado, y haber diligenciado el formulario de control sintomático en línea y estar dentro de los parámetros de normalidad, el cual debe hacerse de forma diaria, certificación de aptitud médica por parte del profesional de la salud UCAD para los deportistas que desde el IDRDR se consideren que requieren de esta certificación.
- Los deportistas, entrenadores o miembros del personal de apoyo que hayan sido diagnosticados como portadores del coronavirus, previo al inicio de los entrenamientos deberán presentar una nueva prueba RT-PCR (-), pasar una revisión médica completa presencial y presentar un electrocardiograma sin alteraciones. De documentarse un caso de miocarditis el deportista solo podrá retomar entrenamientos cuando se descarte completamente la enfermedad por pruebas especializadas.
- Contar con prueba PCR o antigénica negativa, esto aplicará solo para los deportistas de selecciones distritales que hayan sido COVID-19 positivo y esta estará a cargo de la liga deportiva.
- Se contará con un listado de deportistas los cuales serán autorizados y actualizados diariamente por el IDRDR, de igual se tendrá listados con personal liga, entrenadores, personal técnico, médico y de apoyo autorizados para la reactivación de entrenamientos, los cuales contarán con asignación de horario. No se permite el ingreso al escenario de deportistas, entrenadores, personal técnico, médico o de apoyo que no esté registrado en el listado.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- No podrán ingresar al escenario aquellos deportistas o personal que al momento del registro de temperatura se encuentren con 38°.
- Cada grupo de deportistas deberá ingresar con el entrenador asignado por el IDRD, no se permitirá el ingreso de deportistas sin su entrenador.
- Diligenciamiento del consentimiento informado, el cual deberá estar firmado por el atleta si es mayor de edad, y firmado por el acudiente padre de familia si es menor de edad; en este deberá quedar registrado que el atleta realizará la actividad de entrenamiento de forma voluntaria.
- Se debe contar con un kit de hidratación personal y un kit de sanitización para limpieza de superficies comunes (Alcohol antiséptico al 70% o alcohol glicerinado mínimo al 60% y una toalla limpia).
- Realizar la adecuada desinfección de los elementos e implementación antes, durante y terminada la sesión de entrenamiento; esto se debe hacer con alcohol con una concentración mínima al 70% y lavarse las manos con agua y jabón, de no ser posible, utilizar alcohol glicerinado o gel antibacterial.
- Está prohibido compartir los elementos de bioseguridad y material como: hidratación, toalla, gel antibacterial, implementación, etc.).
- Permanecer y respetar en todo momento el distanciamiento físico entre personas; este estará comprendido entre 2 metros y 5 metros en situación de reposo, de 5 metros cuando se esté en movimiento y de 20 metros cuando la actividad se realice en patines, bicicleta o trabajos de velocidad en atletismo.
- Evitar el contacto directo con los practicantes de la actividad deportiva.
- Los entrenadores, personal de apoyo o demás personas que dirijan el entrenamiento o la actividad deportiva, deberán ubicarse con una distancia mínima de 2 metros.
- El aforo presencial en los entrenamientos no deberá superar las 50 personas garantizando mínimo 2 metros de distancia entre ellas. Lo anterior tendrá sus respectivas restricciones teniendo en cuenta el espacio total del escenario, el deporte y la modalidad que se practique.
- No estará permitido las aglomeraciones, dentro y fuera del escenario deportivo.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- Las distancias sociales equivalentes para la práctica de actividad física y recreativa serán: caminata ligera 2 m (2km/h), 5 m para caminata rápida (4 km/h), 10 m para carrera rápida (14,4 km 1 h), patinar 10 m (15 km/h), y 20 m para ciclismo rápido (30 km/h). La distancia social aerodinámicamente equivalente que debe mantenerse cuando se está en la 'estela' de la persona, debe aumentarse si la velocidad aumenta.
- Cada deportista tendrá un área asignada no superior 4m² para el desarrollo de su entrenamiento, por ningún motivo podrá interferir en el espacio de los demás deportistas.
- Dentro del escenario se establecerán las zonas donde los deportistas podrán dejar su kit de autocuidado y elementos personales, estos espacios respetarán el distanciamiento social.
- Se deberá hacer uso del tapabocas en todo momento el cual debe cubrir boca, nariz y mentón, estarán exentos del uso mientras realicen la actividad deportiva los deportistas de alto rendimiento deportivo o deportistas profesionales. El entrenador o demás personal que intervenga en el direccionamiento de la actividad deportiva su uso será obligatorio y de forma constante. El uso del mismo también se realizará a la llegada y salida del escenario.
- Guardar el tapabocas en su empaque original o en una bolsa cerrada mientras se consumen bebidas. En ningún caso, el tapabocas debe ponerse en contacto con superficies o personas.
- Durante el desarrollo de la actividad deportiva se deberá contar con tapabocas adicionales.
- Cambiar el tapabocas por uno nuevo en caso de que este resulte contaminado, húmedo, sucio o roto. Cada vez que se realice cambio de tapabocas se deberá cumplir con el proceso de desechos biosanitarios, adicionalmente se debe realizar lavado y desinfección de manos antes y después de haberlo manipulado (retirarlo o colocarlo). Nota: la manipulación del tapabocas se debe realizar únicamente de los elásticos.
- Las deportistas, entrenadores o personal relacionado con el proceso de entrenamiento con algún tipo de enfermedad crónica asociada tales como enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca: enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas realizarán actividades físicas, recreativas y deportivas en casa, hasta que su médico tratante posterior a una





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

valoración médica considere emitir la recomendación correspondiente, para su retorno a dichas actividades en entornos diferentes al hogar.

- Las personas con síntomas asociados a COVID-19 como, fiebre, estornudos, dolor de garganta u otros síntomas sugestivos o en contacto con otras personas con estos síntomas deben cumplir con la medida de aislamiento, sin que puedan realizar la actividad física.
- No se permite el ingreso de acompañantes en el escenario deportivo, en caso de requerirlos o que estos asistan; deberán permanecer en las afueras del escenario y deberán cumplir con los respectivos protocolos de bioseguridad.
- Dentro del escenario solo se permitirá la permanencia del deportista, entrenador y metodólogo IDR.
- Se debe programar, informar y respetar los horarios asignados por la liga y el IDR para cada grupo de entrenamiento, siempre deben coincidir los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.
- Para el ingreso al escenario deportivo se debe llegar con 30 minutos de anterioridad al inicio del entrenamiento, con el fin de realizar la toma y registro de temperatura, no se permite el ingreso a deportistas que lleguen 10 minutos tarde, esto con el objetivo de mantener el orden y cumplimiento de protocolos de bioseguridad.
- Para la ejecución de los procesos de entrenamiento, la liga, personal técnico, y demás personas que estén involucradas en el proceso deportivo del deportista, deberán realizar una planificación del entrenamiento teniendo como base la clasificación de los deportistas atendiendo su condición física, condiciones de salud si han sido COVID-19 positivo, y los efectos que ha tenido el confinamiento sobre la salud de los mismos.
- Los deportistas serán los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales, tales como ropa, kit de autocuidado, implementación deportiva, durante su ingreso y salida de los escenarios deportivos.
- Evitar el contacto con los implementos del deportista, en caso de ser necesario realizar inmediatamente el lavado de manos o desinfección con gel antibacterial cuando no se cuente con la instalación física de lavado de manos.
- La implementación deportiva para el desarrollo adecuado del entrenamiento será de uso personal y se deberá desinfectar antes, durante y después de la sesión.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- El personal logístico se encargará del proceso de desinfección de toda la implementación utilizada durante las jornadas de entrenamiento.
- Realizar la limpieza y desinfección de áreas de tránsito y escenarios antes de cada sesión de entrenamiento.
- Al ingreso al escenario se debe proceder a la desinfección del calzado, o en su defecto retirarlo y guardarlo con la ropa de uso común, posteriormente proceder al cambio de indumentaria propia de la sesión de entrenamiento, el respectivo lavado de manos e higiene respiratoria.
- Prohibido escupir y lanzar secreciones nasales sobre la pista o zonas donde se realice la actividad de entrenamiento según la modalidad.
- Llegar con el traje de entrenamiento vestido bajo la sudadera, no habrá disponibilidad de vestidores para el cambio. Solo estarán disponibles los lavamanos y los inodoros.
- Se hará un inicio y una finalización escalonada y anticipada del entrenamiento para evitar la aglomeración en la entrada y la salida, y así evitar el contacto con el siguiente grupo.
- Al ingresar y al del salir del escenario, se debe realizar y repetir el proceso de lavado de manos y el uso de elementos de bioseguridad y de protección personal.
- Los entrenadores deberán programar con un día de anticipación y en conjunto con el personal logístico de la liga, la implementación requerida para la sesión de entrenamiento del día siguiente, con el objetivo que esta se ubique en el espacio de entrenamiento que se va a utilizar evitando la manipulación de los mismos por personal ajeno.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA LIGAS DEPORTIVAS EN EL PROCESO REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS LIGA DE ATLETISMO DE BOGOTÁ

- Realizar el registro diario de estado de salud y temperatura de quienes ingresan a los escenarios deportivos para detectar personas enfermas o con síntomas de COVID-19, en lo posible, utilizando termómetro láser o digital. Las personas que presenten temperatura superior a 38 grados centígrados no podrán ingresar al escenario deportivo y se debe hacer el reporte pertinente.
- Para poder ingresar al escenario el deportista deberá haber diligenciado el día anterior el formulario de síntomas COVID-19.
- Al ingreso del escenario se tendrá un tapete de desinfección, suministro de gel antibacterial permanente, se rociará alcohol sobre las prendas de vestir del participante. Si hay ingreso de personas en condición de discapacidad, se debe desinfectar las superficies de las llantas, reposabrazos, muletas, bastón, caminador y demás implementos que requiera para su movilidad.
- Se contará con un listado de deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico, para el ingreso a los escenarios donde se realicen los entrenamientos; este listado será diseñado, evaluado y publicado por la liga en conjunto con el IDR D.
- Se establecerán horarios de uso a manera de turnos, de tal forma que no sobrepase el aforo máximo para el escenario deportivo y garantice el distanciamiento físico mínimo de dos metros entre personas. El aforo máximo del escenario será del 35% de la capacidad del mismo.
- Se mantendrá un control continuo sobre las áreas de entrenamiento cumpliendo con el aforo determinado para el escenario y las características del deporte y sus respectivas modalidades.
- Se realizará control estricto, al número de personas que pueden utilizar el espacio por metro cuadrado.
- Se tendrán mecanismos y estrategias para controlar el aforo de personas y de los horarios en el que deben permanecer cada uno de los deportistas dentro del escenario deportivo.
- Se garantizará a cada usuario un área de 4m² para el adecuado desarrollo de las actividades individuales y grupales.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- Se realizará una demarcación de cada zona acorde al distanciamiento físico individual en áreas comunes (2) dos metros.
- Se informará a través de letreros la capacidad máxima por cada área del escenario.
- Determinar en conjunto con el IDR D y la persona que se designe la programación de horarios y deportistas, dando cumplimiento a la capacidad permitida en el escenario y que se cumpla con el distanciamiento físico.
- Estarán prohibidos los eventos de carácter público y privado que impliquen aglomeración de personas e involucren la concurrencia de más de cincuenta (50) personas incluyendo participantes y organización. En los eventos públicos o privados en los que concurren hasta cincuenta (50) personas, se deberá garantizar que no exista aglomeración
- En caso de realizarse eventos y competencias deportivas estas se harán a puerta cerrada sin asistencia de público y preferiblemente de orden individual, no estará permitido los eventos deportivos de orden grupal o que en su defecto afecten las normas de bioseguridad, de distanciamiento físico o que incumplan con el aforo del escenario.
- Utilizar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de actividad física, recreativa y deportiva.
- Si alrededor de un perímetro de 500 metros, espacio o escenario abierto, se tiene contemplada más de una actividad física, recreativa y deportiva grupal, se debe considerar un distanciamiento mínimo de 100 metros entre cada una de ellas habilitando varios espacios dentro de la misma área, para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- Se realizarán de forma continua capacitación, educación e información sobre el correcto lavado y desinfección de manos y el adecuado porte y uso del tapabocas.
- Vigilar la salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo.
- La liga asegurara que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación con la prevención del contagio por COVID-19 y las previstas en el presente protocolo
- Se dispondrá de carteles informativos en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los entrenadores, deportistas y demás personal que dirige los entrenamientos y prácticas deportivas.





Liga de Atletismo de Bogotá, D.C.

NIT. 800.112.882-2

- Se suministrará alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95% y toallas desechables en lugares de fácil acceso
- Se informará a las autoridades locales y al IDRD del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas, con el fin de tomar las medidas de control que eviten aglomeraciones en su desarrollo.
- Cuando una persona, sea deportista, entrenador o del personal de apoyo presente o reporte sintomatología o nexos epidemiológicos con casos positivos o sospechosos de COVID-19, no se le permitirá el ingreso a los escenarios, deberá permanecer en aislamiento en su domicilio, y debe reportar el caso a su EPS, y a la línea de emergencia 123 de la S.D.S., para seguir el protocolo de atención establecido en los lineamientos del Ministerio de Salud.

Se realizarán nuevas pruebas RT-PCR o pruebas de detección de antígeno, durante la fase de entrenamiento, cuando la persona presente sintomatología sugestiva de COVID-19 o tenga un nexo epidemiológico con un caso positivo para COVID-19.

- La liga deberá conocer los planes de entrenamiento de cada deportista, las obligaciones tanto de atletas como de entrenadores en cada sesión de entrenamiento, además de los tiempos de cada sesión. Esta información permite evidenciar las características proclives al riesgo de contagio en los lugares de trabajo.
- Se establecerá un proceso de articulación con el IDRD o con quien se determine para mantener el aseo y disponibilidad del lugar o escenario.
- Se establecerá un cronograma y programación diaria/ semanal del escenario o espacio, para evitar cruce de actividades; el cual será comunicado al IDRD o persona que este designe y a su vez se publicará y difundirá entre los diferentes miembros que hacen parte de la liga.
- Se mantendrá continua comunicación con los diferentes actores que conforman el deporte, con el fin de socializar directrices o situaciones que se presenten en el desarrollo de la reactivación de entrenamientos deportivos.
- Se mantendrá actualizada una base de datos completa de las personas autorizadas para ingresar a los entrenamientos teniendo en cuenta las reservas de información que establece la normativa vigente.
- En caso de presentarse casos confirmados para COVID-19, se informará oportunamente a las personas que potencialmente pudiesen estar en riesgo por haber tenido contacto o haber compartido espacio con el caso confirmado; de igual forma el escenario procederá a un proceso de desinfección y suspensión temporal de las actividades.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

actividades de entrenamiento por unos días; con el fin de garantizar la salud para los demás deportistas.

- Se informará a todos los actores acerca de cierres y restricciones en las instalaciones con la debida antelación.
- Se suspenderá actividades en zonas de difícil control de protocolos de bioseguridad o donde no se pueda cumplir con el distanciamiento físico.
- Se contará con personal logístico de la liga para que de forma permanente se haga la recolección y almacenamiento de residuos, al igual que la desinfección continua del escenario, implementación, inmobiliario y zonas comunes.
- El personal logístico de la liga contara con sus kits de protección el cual consta de: traje antifluído, careta de protección, tapabocas, alcohol al 95%.
- Se contará con canecas distribuidas por todo el escenario con el tipo de residuos, con tapa y doble bolsa negra para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados que sean de un solo uso o desechables.
- Garantizar la realización del proceso completo de desinfección en las zonas aledañas al escenario deportivo antes y después de la realización de los entrenamientos.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LAS ETAPAS RENDIMIENTO DEPORTIVO, TECNIFICACIÓN Y PROGRAMAS INSTITUCIONALES PARA EL DEPORTE DE ATLETISMO

- Se debe hacer uso de elementos de protección personal establecido en los lineamientos de bioseguridad dispuestos por el ministerio de salud (Uso de protector respiratorio, gafas de seguridad o careta facial en caso de estar expuesto a salpicaduras o gotas); como también el uso del tapabocas de forma permanente y con la correcta colocación, una vez se retira se procede al lavado de manos.
- Mantener un continuo lavado y desinfección de manos
- Diligenciar cada 24 horas el documento de control sintomático en línea y estar dentro de los parámetros de normalidad.
- Diligenciamiento del consentimiento informado, el cual deberá estar firmado por el atleta si es mayor de edad, y firmado por el acudiente padre de familia si es menor de edad; en este deberá quedar registrado que el atleta realizará la actividad de entrenamiento de forma voluntaria.
- Se debe contar con un kit de hidratación personal y un kit de sanitización para limpieza de superficies comunes (Alcohol antiséptico al 70% y una toalla limpia)
- No se deben compartir los elementos de bioseguridad y material como: hidratación, toalla, gel antibacterial, implementación, etc.).
- Se contará con un listado de atletas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico, para el ingreso a los escenarios donde se realicen los entrenamientos de atletismo; este listado será diseñado, evaluado y publicado por la liga en conjunto con el metodólogo del IDRD.
- Los entrenadores, deportistas y personal de apoyo deberán contar con sus elementos de protección personal (EPP) antes mencionados, así mismo, respetar el distanciamiento físico que para este deporte estará comprendido entre 2 metros y 5 metros o según se establezca por cada modalidad del atletismo, en el momento de la ejecución de ejercicios o trabajos del deporte o modalidad; y de 2 metros al momento de realizar alguna indicación o corrección.
- Se deberá hacer uso del tapabocas en espacios donde no se pueda o no se cuente con una distancia mínima de 2 metros. El uso del mismo también se realizará a la llegada y salida del escenario.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- Dentro del escenario o pista solo se permitirá la permanencia del deportista, entrenador y metodólogo IDR.
- El apoyo logístico del escenario brindara o prestara los implementos necesarios para el entrenamiento.
- Los entrenadores deberán programar con un día de anticipación y en conjunto con el personal logístico de la liga, la implementación requerida para la sesión de entrenamiento del día siguiente, con el objetivo que esta se ubique en el espacio de entrenamiento que se va a utilizar evitando la manipulación de los mismos por personal ajeno.
- El personal logístico se encargará del proceso de desinfección de toda la implementación utilizada durante las jornadas de entrenamiento y una vez terminada la misma.
- Los deportistas y entrenadores serán los responsables de la adecuada desinfección de los elementos e implementación utilizada antes, durante y terminada la sesión de entrenamiento.
- Se debe programar y respetar los horarios asignados para el entrenamiento, siempre deben coincidir los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.
- Evitar el contacto con los implementos del deportista, en caso de ser necesario realizar inmediatamente el lavado de manos o desinfección con gel antibacterial cuando no se cuente con la instalación física de lavado de manos.
- Como mecanismo de autocuidado se debe realizar periódicamente el lavado de manos, o uso de gel antibacterial cuando no se cuente con la instalación física para el lavado.
- Realizar la limpieza y desinfección de áreas de tránsito y escenarios antes de cada sesión de entrenamiento.
- Al ingreso al escenario se debe proceder a la desinfección del calzado, o en su defecto retirarlo y guardarlo con la ropa de uso común, posteriormente proceder al cambio de indumentaria propia de la sesión de entrenamiento, el respectivo lavado de manos e higiene respiratoria
- La implementación deportiva para el desarrollo adecuado del entrenamiento será de uso personal y se deberá desinfectar antes, durante y después de la sesión.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- Prohibido escupir y lanzar secreciones nasales sobre la pista o zonas donde se realice la actividad de entrenamiento según la modalidad.
- Llegar con el traje de entrenamiento vestido bajo la sudadera, no habrá disponibilidad de vestidores para el cambio. Solo estarán disponibles los lavamanos y los inodoros.
- Se hará un inicio y una finalización escalonada y anticipada del entrenamiento para evitar la aglomeración en la entrada y la salida, y así evitar el contacto con el siguiente grupo.
- Antes de salir del escenario, se debe repetir el proceso de lavado de manos y el uso de elementos de bioseguridad y de protección personal.
- Identificar los residuos generados al realizar la práctica deportiva como toallas desechables, tapabocas para el adecuado manejo biosanitario de la forma correcta, bolsas plásticas y el correcto lavado de manos.
- Durante el trabajo técnico-táctico los deportistas no podrán hacer uso del tapabocas para la ejecución de los ejercicios, por tal motivo deberán mantenerse distanciados según las indicaciones de distanciamiento por modalidad atlética
- Realizar monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre deportistas y entrenadores según el lineamiento de bioseguridad.
- Se debe realizar desinfección continua al escenario, zonas de entrenamiento y aquellas zonas de uso permanente; al igual que inmuebles y otros elementos que estén en continuo contacto con el personal.





Liga de Atletismo de Bogotá, D.C.

NIT. 800.112.882-2

PROTOCOLO ESPECIFICO DE BIOSEGURIDAD PARA LAS ETAPAS RENDIMIENTO DEPORTIVO, TECNIFICACIÓN Y PROGRAMAS INSTITUCIONALES PARA EL DEPORTE DE ATLETISMO

El ingreso al escenario se realizará por la taquilla ubicada al costado sur del Estadio de Atletismo, manteniendo el distanciamiento de acuerdo a la demarcación ya establecida. Control ingreso: En este punto se dispondrá de una persona a cargo de la Liga de Atletismo de Bogotá, con la indumentaria de bioseguridad establecida (traje anti fluido, careta facial, tapabocas), la cual tendrá entre otras las siguientes funciones:

- Exigir la presentación del carné vigente que lo acredita como atleta activo adscrito a la Liga.
- Verificar que el atleta asista en el horario que le corresponde.
- Verificar su temperatura.
- Verificar que el atleta lleve consigo un kit de autocuidado con hidratación, toalla, gel anti bacterial y una bolsa para guardar su ropa de cambio.
- Verificar que el atleta lleve consigo un kit de sanitización para limpieza de superficies comunes (Alcohol antiséptico al 70% y una toalla limpia)
- Verificar que el deportista asista con la indumentaria propia de la sesión de entrenamiento y una adicional de cambio debidamente guardada en una bolsa.
- Llevar el registro de ingreso de atletas en planilla previamente aprobada.

REACTIVACION ATLETISMO REGISTRO ASISTENCIA

Estadio de Atletismo Unidad Deportiva el Salitre

Fecha:			DIA:	MES:		AÑO:	
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	MODALIDAD	ENTRENADOR	CLUB	HORARIO	TEMPERATURA

Insumos al ingreso:

- Termómetro Digital para medir temperatura
- Dispensador de gel y alcohol
- Tapete de desinfección DENTRO DEL ESCENARIO: La Liga garantizará con personal de apoyo que se cumplan a cabalidad las siguientes condiciones:
 - Distanciamiento físico
 - Permanencia únicamente del deportista, entrenador y metodólogo IDRD.
 - Disponer de los implementos necesarios para el entrenamiento.



- Ubicar con un día de anterioridad la implementación requerida de acuerdo a información suministrada por el entrenador en el espacio de entrenamiento que se va a utilizar.
- Efectuar el proceso de desinfección de toda la implementación utilizada durante las jornadas de entrenamiento y una vez terminada la misma.
- Se dispondrá de dispensadores de gel y alcohol; así como tapetes de desinfección en las zonas de entrenamiento y aquellas zonas de uso permanente para cumplir con el proceso de desinfección continuo del escenario.

LISTADO DE DEPORTISTAS, ENTRENADORES Y PERSONAL DE APOYO

Atletas: Será suministrador por el IDR.

Entrenadores: Será suministrador por el IDR.

Personal administrativo, de apoyo y logístico:

CARGO	PRINCIPALES
DIRECTORA EJECUTIVA	NELCY BAYONA
AUXILIAR ADMINISTRATIVO	ISIDRO QUITIAN VARGAS
PRESIDENTE	WILSON HIGUERA BARRERA
VICEPRESIDENTE ADMINISTRATIVO	JONN ALBEIRO LOZANO SEPULVEDA
VICEPRESIDENTE TÉCNICO	EDGAR MARTIN SOLER PACHECO
VICEPRESIDENTE	PABLO E. HERNANDEZ

HORARIOS

Los horarios fueron establecidos garantizando que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.

MODALIDAD	ENTRENADOR	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
PRUEBAS COMBINADAS	MAURICIO HERNANDEZ	7:00a m	10:00a m	7:00a m	10:00a m	7:00a m	10:00a m	7:00a m	10:00a m	7:00a m	10:00a m	7:00am	11:00a m		
		3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm		
MARCHA ATLÉTICA	MARCELINO PASTRANA	6:30a m	9:30am	6:30a m	9:30am	6:30a m	9:30am	6:30a m	9:30am	6:30a m	9:30am	6:30am	9:00am	6:30a m	9:00a m
		3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm	3:00p m	6:00pm		
LANZAMIENTOS	CARLOS LADINO	8:00a m	10:00a m	8:00a m	10:00a m	8:00a m	10:00a m	8:00a m	10:00a m	8:00a m	10:00a m	8:00a m	10:00a m	12:00a m	
		4:00p m	6:00pm	4:00p m	6:00pm	4:00p m	6:00pm	4:00p m	6:00pm	4:00p m	6:00pm	4:00p m	6:00pm		
SEMIFONDO - FONDO	MAURICIO LADINO			7:30a m	10:30a m			7:30a m	10:30a m						
SALTOS	CAROLINA HERNANDEZ	7:00a m	9:00am	7:00a m	9:00am	7:00a m	9:00am	7:00a m	9:00am	7:00a m	9:00am	7:00a m	9:00am	8:00am	10:00a m
		3:00p m	5:00pm	3:00p m	5:00pm	3:00p m	5:00pm	3:00p m	5:00pm	3:00p m	5:00pm	3:00p m	5:00pm		



Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

ESPECIFICACIONES DE CRONOGRAMA, ESCENARIOS Y DEPORTISTAS POR CADA MODALIDAD DEL ATLETISMO

ATLETISMO LANZAMIENTOS

CRONOGRAMA SEMANAL: Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. En el caso de la modalidad de atletismo lanzamientos, esta se realizará en la pista atlética de la Unidad Deportiva el Salitre, siendo el escenario que reúne la totalidad de condiciones técnicas para el desarrollo del deporte y la modalidad.

HORARIOS:

Los horarios de uso del escenario para los diferentes entrenamientos serán de 6:00 am a 12:00 m y 2:00 pm a 6:00 pm.

La sesión de entrenamiento tendrá una duración no mayor a 90 minutos por atleta.

DEPORTISTAS

Podrá participar dos (2) deportistas por modalidad de lanzamiento, cada uno estará ubicado en sentidos opuestos de la pista atlética, siendo estos específicamente lanzadores de bala y de jabalina; en el caso de los lanzadores de martillo y disco solo se permitirá el ingreso de hasta dos (2) atletas, estos se harán en horarios diferentes de acuerdo al tipo de lanzamiento (en la jaula de lanzamientos solo podrán estar dos lanzadores de martillo o dos lanzadores de disco; en ningún momento se permitirá que estén dos lanzadores de diferente elemento) cada uno estos deportistas serán seleccionados previamente por la liga, entrenador y metodólogo rendimiento del IDR

LIMITACIONES DE ESCENARIO Y DISTANCIAMIENTO:

- Solo se permitirá el entrenamiento de dos (2) atletas por modalidad de lanzamiento (Bala, Jabalina y disco o martillo) por sesión de entrenamiento.
- No se podrá compartir los elementos de entrenamiento y estos son de uso personal e intransferible.
- Solo podrán ingresar al escenario deportistas del registro de la Liga de Atletismo de Bogotá y que hagan parte de las etapas de rendimiento deportivo, tecnificación deportiva del IDR y los cuales se encuentran registrados en el Sistema de Información Misional SIM del IDR.
- El ingreso a los escenarios para la práctica del atletismo Pista Atlética Unidad Deportiva El Salitre y Pista atlética parque El Tunal se hará en los horarios que desde el área rendimiento deportivo se tienen establecidos para cada entrenador y los cuales serán de previo conocimiento de la liga de atletismo de Bogotá.
- Siempre deben coincidir los mismos deportistas en el mismo horario y días; esto con el objetivo de poder llevar un control epidemiológico.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- Publicar las franjas horarias de acuerdo al escenario, área total y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo. El aforo máximo de personas en el escenario no deberá sobre pasar el 35%.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para la presente modalidad se debe cumplir con un distanciamiento de 5 metros.

ATLETISMO SALTOS

CRONOGRAMA SEMANAL: Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. En el caso de la modalidad de atletismo saltos, está se realizará en la pista atlética de la Unidad Deportiva el Salitre, y en la pista del Parque Metropolitano el Tunal siendo los escenarios que reúnen las condiciones mínimas para un adecuado desarrollo de esta modalidad.

HORARIOS:

- Los horarios de uso del escenario para los diferentes entrenamientos serán de 6:00 am a 12:00 m y 2:00 pm a 6:00 pm.
- La sesión de entrenamiento tendrá una duración no mayor a 90 minutos por atleta.

DEPORTISTAS

Podrá participar dos (2) deportistas por modalidad de saltos, estos se harán en horarios diferentes de acuerdo al tipo de salto cada uno estos deportistas serán seleccionados previamente por la liga, entrenador y metodólogo rendimiento del IDRD

LIMITACIONES DE ESCENARIO Y DISTANCIAMIENTO:

- Solo podrán ingresar al escenario deportistas del registro de la Liga de Atletismo de Bogotá y que hagan parte de las etapas de rendimiento deportivo, tecnificación deportiva del IDRD y los cuales se encuentran registrados en el Sistema de Información Misional SIM del IDRD.
- Solo se permitirá el entrenamiento de cuatro (4) atletas saltadores (uno por modalidad de saltos) por sesión de entrenamiento
- No se podrá compartir los elementos de entrenamiento tales como: colchonetas, pértigas, listones o aquellos elementos adicionales como foso de arena y zona de salto con pértiga o aquellos que se requieran para el adecuado desarrollo del deportista y de la sesión de entrenamiento.
- Se debe contar con cuidado especial y cumplir con las recomendaciones de limpieza y desinfección, estos elementos son de uso personal e intransferible.
- Solo podrán ingresar al escenario deportistas del registro de la Liga de Atletismo de Bogotá y que hagan parte de las etapas de rendimiento deportivo,





Liga de Atletismo de Bogotá, D.C.

NIT. 800.112.882-2

tecnificación deportiva del IDRD y los cuales se encuentran registrados en el Sistema de Información Misional SIM del IDRD.

- El ingreso a los escenarios para la práctica del atletismo Pista Atlética Unidad Deportiva El Salitre y Pista atlética parque El Tunal se hará en los horarios que desde el área rendimiento deportivo se tienen establecidos para cada entrenador y los cuales serán de previo conocimiento de la liga de atletismo de Bogotá.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento de 5 metros.
- Publicar las franjas horarias de acuerdo al escenario, área total y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo. El aforo máximo de personas en el escenario no deberá sobre pasar el 35%.

ATLETISMO VELOCIDAD

CRONOGRAMA SEMANAL: Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. En el caso de la modalidad de atletismo velocidad, esta se realizará en la pista atlética de la Unidad Deportiva el Salitre, y en la pista del Parque Metropolitano el Tunal siendo los escenarios que reúnen las condiciones para un adecuado desarrollo de esta modalidad.

HORARIOS:

- Los horarios de uso del escenario para los diferentes entrenamientos serán de 6:00 am a 12:00 m y 2:00 pm a 6:00 pm.
- La sesión de entrenamiento tendrá una duración no mayor a 90 minutos por atleta.

DEPORTISTAS

Podrán participar cuatro (4) deportistas de velocidad hasta por 90 minutos que trabajarán de acuerdo a la sectorización de la pista, en 400 metros utilizando solo los carriles 3 y 7 para carreras de Velocidad; el carril 5 para las carreras con Vallas. Estos deportistas serán seleccionados previamente por la liga, metodólogo y el entrenador asignado por el IDRD.

LIMITACIONES DE ESCENARIO Y DISTANCIAMIENTO:

- Solo podrán ingresar al escenario deportistas del registro de la Liga de Atletismo de Bogotá y que hagan parte de las etapas de rendimiento deportivo, tecnificación deportiva del IDRD y los cuales se encuentran registrados en el Sistema de Información Misional SIM del IDRD.





Liga de Atletismo de Bogotá, D. C.

NIT. 800.112.882-2

- Solo se permitirá el entrenamiento de cuatro (4) deportistas de velocidad hasta por 90 minutos que trabajarán de acuerdo a la sectorización de la pista, en 400 metros utilizando solo los carriles 1, 4 y 7 por sesión de entrenamiento.
- El uso de los elementos de entrenamiento tales como: vallas, partidores, testimonio de relevos, o aquellos elementos adicionales que se requieran para el adecuado desarrollo del deportista y de la sesión de entrenamiento son de uso personal e intransferible.
- El ingreso a los escenarios para la práctica del atletismo Pista Atlética Unidad Deportiva El Salitre y Pista atlética parque El Tunal se hará en los horarios que desde el área rendimiento deportivo se tienen establecidos para cada entrenador y los cuales serán de previo conocimiento de la liga de atletismo de Bogotá.
- Publicar las franjas horarias de acuerdo al escenario, área total y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo. El aforo máximo de personas en el escenario no deberá sobre pasar el 35%.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento de 5 metros.

ATLETISMO SEMIFONDO – FONDO – MARCHA ATLÉTICA PISTA

CRONOGRAMA SEMANAL

Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. En el caso de la modalidad de atletismo semifondo y fondo en pista, está se realizará en la pista atlética de la Unidad Deportiva el Salitre y en la pista del Parque Metropolitano el Tunal, siendo los escenarios que reúnen las condiciones para un adecuado desarrollo de esta modalidad.

HORARIOS:

- Los horarios de uso del escenario para los diferentes entrenamientos serán de 6:00 am a 12:00 m y 2:00 pm a 6:00 pm.
- La sesión de entrenamiento tendrá una duración no mayor a 90 minutos por atleta.

DEPORTISTAS Y ESCENARIOS

Podrán participar cuatro (4) deportistas hasta por dos horas, que trabajarán de acuerdo con la sectorización de la pista utilizando solamente los carriles 1 y 8; estos serán seleccionados previamente por la liga, metodólogo y el entrenador asignado por el IDRD





Liga de Atletismo de Bogotá, D.C.

NIT. 800.112.882-2

LIMITACIONES DE ESCENARIO Y DISTANCIAMIENTO:

- Solo podrán ingresar al escenario deportistas del registro de la Liga de Atletismo de Bogotá y que hagan parte de las etapas de rendimiento deportivo, tecnificación deportiva del IDR D y los cuales se encuentran registrados en el Sistema de Información Misional SIM del IDR D.
- Solo se permitirá el entrenamiento de hasta cuatro (4) deportistas por dos horas, que trabajarán de acuerdo con la sectorización de la pista utilizando solamente los carriles 1 y 8.
- El ingreso a los escenarios para la práctica del atletismo Pista Atlética Unidad Deportiva El Salitre y Pista atlética parque El Tunal se hará en los horarios que desde el área rendimiento deportivo se tienen establecidos para cada entrenador y los cuales serán de previo conocimiento de la liga de atletismo de Bogotá.
- Publicar las franjas horarias de acuerdo al escenario, área total y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo. El aforo máximo de personas en el escenario no deberá sobre pasar el 35%.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento de 10 metros.

ATLETISMO SEMIFONDO – FONDO – MARCHA ATLÉTICA RUTA

CRONOGRAMA SEMANAL:

Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. En el caso de la modalidad de atletismo marcha atlética, semifondo y fondo en ruta, se realizarán en las zonas externas o alrededores de los escenarios: pista atlética de la Unidad Deportiva el Salitre, Pista del Parque Metropolitano el Tunal, Parque Metropolitano Simón Bolívar o escenarios externos que garanticen el distanciamiento social y que reúnen las condiciones para un adecuado desarrollo de esta modalidad.

HORARIOS:

- Los horarios de uso del escenario para los diferentes entrenamientos serán de 6:00 am a 12:00 m y 2:00 pm a 6:00 pm.
- La sesión de entrenamiento tendrá una duración no mayor a 90 minutos por atleta.

