PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD DE BALONMANO

LIGA DE BALONMANO DE BOGOTÁ

Bogotá, D.C.
Noviembre 04 de 2020

Contenido

1. Medidas generales de bioseguridad 3

2. Medidas adicionales para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva 3

2.1. Para los deportistas, entrenadores, quienes dirigen la actividad física o recreativa y usuarios 3

2.2. Para los responsables de los escenarios deportivos 6

3.1. Retorno deportivo 10

3.1.1 Paso 0: Planeación 11

3.1.2 Paso 1: Alistamiento 12

3.1.3 Paso 2: Condición de salud 12

3.1.4. Pasos 3 y 4: Entrenamiento general y especifico 13

3.1.5. Concentraciones deportivas 14

3.2 Medidas a cargo de los responsables de los escenarios deportivos 16

3.3. En el contexto del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST 18

4. Medidas específicas para la práctica deportiva convencional de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo de clubes y escuelas de formación 20

4.1. Retorno deportivo 20

4.1.1 Paso 0: Planeación 21

4.1.2 Paso 1: Alistamiento 22

4.1.3. Paso 2: Condición de salud 22

4.1.4. Pasos 3 y 4: Entrenamiento general y especifico 23

5. Medidas para la práctica de actividades físicas dirigidas grupales 23

5.1 En escenarios abiertos 24

5.2. En espacios o escenarios cerrados 25

6. Medidas para la práctica deportiva formativa de niños, niñas y adolescentes 26

6.1 Para padres de familia, cuidador o acudiente 26

6.2. DIRIGIDO A DEPORTISTAS 27

6.3. Dirigidas a entrenadores y formadores 28

6.4. Medidas adicionales para los responsables de las escuelas de formación. 28

1. **Medidas generales de bioseguridad**

Las medidas generales de bioseguridad son las indicadas en la Resolución 666 de 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".

2. **Medidas adicionales para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva**

2.1. Para los deportistas, entrenadores, quienes dirigen la actividad física o recreativa y usuarios.

2.1.1. Lavar las manos antes y después de realizar la práctica de actividad física, recreativa y deportiva. y cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.

2.1.2. Utilizar alcohol glicerinado mínimo al 60%, siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.

2.1.3. Limpiar las superficies del escenario deportivo antes y después de utilizarlos (postes), 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.

2.1.4. Tener en cuenta las recomendaciones previstas en los documentos: "Lineamientos Técnicos para la Autoevaluación de la estrategia multimodal de higiene de manos "y "Autoevaluación para higiene de manos en IPS", disponibles en la página web de este Ministerio, a través del siguiente enlace: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos-tecnicos-covid-19.aspx

2.1.5. Permanecer en todo momento al menos a 2 metros de distancia de otras personas. incluso en situación de reposo y de mínimo cinco (5) metros entre personas en movimiento y evite el contacto directo. Considerar la ubicación y la distancia física de las personas que orientan las actividades físicas, recreativas y deportivas para desarrollar su actividad.

2.1.6. Evitar las reuniones en grupos; en caso de que se requiera deben ser programadas de manera virtual. En caso de no ser posible de manera virtual. el aforo presencial no debe superar las 50 personas, garantizando mínimo 2 metros de distancia entre ellas.

2.1.7. Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.

2.1.8. 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/h). La distancia social aerodinámicamente equivalente que debe mantenerse cuando se está en la "estela" de la persona debe aumentarse si la velocidad aumenta.

2.1.9. Permanecer dentro del área asignada para la práctica de actividades dirigidas grupales esto es 4m² desde su eje y punto de ubicación inicial.

2.1.10. Colocar los elementos personales y el kit de autocuidado dentro del área de cada usuario, atendiendo al distanciamiento físico.

2.1.11 Usar de manera permanente el tapabocas cubriendo boca, nariz y mentón, salvo lo previsto para los deportistas profesionales y de alto rendimiento. Si utiliza tapabocas de tela atienda las indicaciones de este Ministerio. disponible en el siguiente enlace: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf
https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/lavado-de-manos.aspx

- El uso del tapabocas es obligatorio en el transporte público, en áreas con afluencia masiva de personas y lo establecido por entes nacionales o distritales en el uso de los escenarios deportivos.
- Se recomienda el uso de tapabocas preferiblemente convencionales ya que estos elementos que cubren de manera no oclusiva la nariz y boca de las personas reducen la probabilidad de contacto con secreción nasal o saliva de otra persona. Los tapabocas que no vienen preformados se humedecen más fácilmente y entran en contacto con mayor facilidad con secreción nasal o saliva de la persona.
- Pasos para la colocación y retiro de tapabocas convencionales:

- Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.
- El uso de los tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante.
- Ajuste el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo por debajo de las orejas y por encima del cuello.
- La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del deportista. La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del deportista y acumulo de humedad en la cara. Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.
- Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.

- Si el tapabocas tiene banda flexible en uno de sus lados, este debe ir en la parte superior, moldee la banda sobre el tabique nasal.
- No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítala en una bolsa de papel o basura.
- No reutilice el tapabocas.
- Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón y/o gel antibacterial
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, escritorios equipos entre otros) por el riesgo de contaminarse.

2.1.12. 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.

2.1.13. Cambiar el tapabocas por uno nuevo en caso de que este resulte contaminado, húmedo. sucio o roto.

2.1.14. Efectuar lavado o higienización de manos antes de retirar o poner el tapabocas y manipularlo únicamente de los elásticos.

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

2.1.16. Las personas con síntomas asociados a COVID-19 como tos, 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. Las personas sintomáticas deben aislarse y comunicarse con la EPS y/o línea de atención de emergencia de la S.D.S

2.1.17. No asistir con acompañantes y en caso de requerirlo, este se mantendrá fuera del área establecida para la práctica deportiva y deberán acatar los protocolos de bioseguridad.

2.1.18. Informar a los usuarios la hora de inicio de la actividad a fin de que asistan de manera ordenada y manteniendo el distanciamiento.

2.1.19. Las personas que orientan las actividades físicas, recreativas y deportivas deben tener en cuenta para la planeación de las sesiones las características de los usuarios, su condición física y los efectos que ha tenido el confinamiento sobre la salud de las personas.

2.1.20. Los deportistas deben ser los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales, tales como uniformes de presentación, de competencia e implementación deportiva, durante su ingreso y salida de los escenarios deportivos.

2.1.21. No compartir los implementos que utilice para la práctica deportiva, ni del kit de autocuidado.

2.1.22. Llevar un kit de autocuidado que contenga toalla, gel antibacterial de 60% de concentración de alcohol bloqueador solar, tapabocas de repuesto, Botella de hidratación marcada.

2.1.24. Realizar la higiene de las manos al llegar al lugar o escenario de la práctica, al finalizar la práctica y antes y después de ir al baño.

2.1.25. Está prohibido escupir.

2.1.26. Realizar la limpieza del calzado deportivo y elementos de uso personal necesario para remover los microorganismos y aplicar un desinfectante.

2.1.27. Lavar y desinfectar la indumentaria, los elementos e implementos deportivos que haya utilizado durante la practica al llegar a su lugar de residencia.

2.2. Para los responsables de los escenarios deportivos

2.2.1. Desarrollar un proceso diario de monitoreo de estado de salud y temperatura de quienes ingresan a los escenarios deportivos para detectar personas enfermas o con síntomas de COVID-19 mediante el formulario (Anexo 1). 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 a la EPS. esta labor la desarrollara el organismo deportivo que esté utilizando el escenario.

2.2.2. Al ingreso del escenario se debe contar con un tapete de desinfección, suministro de gel antibacterial permanente, rociar 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.

2.2.3. Intensificar las acciones de información, educación y comunicación respecto a la correcta técnica de lavados de manos y uso del tapabocas.

2.2.4. Disponer carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los entrenadores y personal que dirige prácticas deportivas y demás usuarios

2.2.5. Suministrar alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95% y toallas desechables en lugares de fácil acceso.

2.2.6. Establecer 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. Los horarios serán estipulados según disponibilidad que este manejando cada ente público o privado.

2.2.7. 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.

2.2.8. El aforo máximo es de 20 personas en escenarios abierto y 12 personas escenario cerrado de los lugares destinados a la práctica de actividad física, recreativa y deportiva bajo un control estricto, teniendo en cuenta el número de personas que pueden utilizar el espacio por metro cuadrado.

2.2.9. Desarrollar un mecanismo para controlar el aforo y el tiempo de permanencia de los asistentes en el escenario, presentando una planimetría de usos de escenario por cantidad de deportistas y horarios

2.2.10. Garantizar a cada usuario un área de $4m^2$ desde su eje y punto de ubicación inicial cuando se trate de la práctica de actividades físicas, recreativas y de formación deportiva dirigidas grupales.

2.2.11. Realizar una demarcación de cada zona acorde al distanciamiento físico individual en áreas comunes (2) dos metros (Zona de registro, Zona de acompañantes).

2.2.12. Indicar a través de letreros la capacidad máxima por cada área del escenario.

2.2.13. Determinar el mecanismo de agendamiento, el que obedecerá a la capacidad de cada lugar y escenario derivada de la aplicación del distanciamiento físico de acuerdo con las actividades físicas, recreativas y deportivas y aforo máximo permitido.

2.2.14. Prohibir los eventos de carácter público y privado que impliquen aglomeración de las personas e involucren la concurrencia de más de cincuenta (50) personas incluyendo participantes y organización. En los eventos públicos o privados en los que concurran hasta cincuenta (50) personas, se deberá garantizar que no exista aglomeración

2.2.15. Realizar eventos y competencias deportivas a puerta cerrada sin asistencia de público.

2.2.16. 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.

2.2.17. Informar a las autoridades locales del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas, con el fin de tomar las medidas de control que eviten aglomeraciones en su desarrollo.

2.2.18. Verificar previamente, en coordinación con la alcaldía Distrital y/o Local, el aseo y disponibilidad del lugar o escenario.

2.2.19. Reservar los lugares de un mismo escenario o espacio para evitar cruce de actividades.

2.2.20. Articular los protocolos de bioseguridad de la actividad con los parques, centros comerciales, escenarios deportivos, concesiones y parqueaderos que compartan su ingreso y áreas comunes en los casos que sean necesarios.

2.2.21. Contar con un plan de comunicaciones que socialice con los diferentes actores y se divulguen ampliamente las medidas contenidas en este protocolo y la información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en relación con los síntomas de alarma como: tos seca, dolor de cabeza fuerte, fiebre, pérdida del gusto y el olfato, así como preparación, respuesta y atención ante la presencia del COVID-19.

Este proceso debe ser previo a la apertura y deberán mantenerse actividades de retroalimentación periódica relacionadas.

2.2.22. En caso de identificarse casos confirmados para COVID-19, informar oportunamente a los potenciales contactos y a las autoridades de salud.

2.2.23. Contar con un sistema de ventilación natural (puertas y ventanas) o artificial, tales como ventiladores o aire acondicionado, evitando principalmente la recirculación de aire especialmente en dispositivos de aire acondicionado para escenarios cerrados.

2.2.24. Abrir puertas y ventanas siempre que sea posible y no exista riesgo de salud o seguridad en escenarios cerrados.

2.2.25. Informar a todos los actores acerca de cierres y restricciones vigentes en las instalaciones.

2.2.26. Los escenarios que disponen de cafeterías y restaurantes deben seguir los protocolos de bioseguridad emitidos para estas actividades, como por ejemplo camerinos durante el entrenamiento en escenario cerrado.

2.2.27. Inhabitar las áreas que consideren no esenciales y de alto riesgo de contagio.

2.2.28. Realizar la recolección y almacenamiento de residuos urbanos como botellas plásticas u otras que se derivan de la práctica deportiva, cada deportista se hará responsable de manera permanente de realizar este de recolección y almacenamiento al terminar la práctica deportiva.

2.2.29. Desarrollar un protocolo de limpieza desinfección permanente y mantenimiento del escenario deportivo a aplicar previo a la apertura y posterior al cierre del establecimiento, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario con productos de desinfección de uso doméstico o industrial. Así mismo, garantizar jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.

En primera instancia el escenario o cancha de entrenamiento, debe someterse a un proceso de limpieza y desinfección por aspersión incluyendo los porterías, la desinfección a realizar es clasificada en nivel intermedio o bajo, los cuales dependen del tipo de microorganismos que se deseen eliminar, el agente químico utilizado y el tiempo de duración de acción de este. Los desinfectantes de bajo

nivel (ej.: amonio cuaternario) pueden eliminar bacterias, hongos y virus tras un periodo de tiempo de contacto con la superficie inferior a 10 minutos, siguiendo con las recomendaciones dispuestas en los lineamientos de bioseguridad emitidos por el Ministerio de salud, Los siguientes ingredientes activos hacen parte algunos de los productos registrados en la lista N, como indicados para desinfección de superficies frente a coronavirus: amonio cuaternario, peróxido de hidrógeno, ácido peroxicaetico, isopropanol, hipoclorito de sodio, ácido octanoico, etanol, trietilenglicol, ácido L-láctico, ácido peroxiacético, ácido glicólico, fenólico, ion plata y ácido cítrico, ácido hipocloroso, entre otros, sin embargo, a la fecha ninguno de los productos es recomendado para ser aplicado directamente sobre seres humanos. Estos desinfectantes habitualmente vienen en presentación líquida.

2.2.30. Garantizar que el personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección utilice los elementos de protección personal, esto es, guantes. tapabocas y careta. Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.

2.2.31. Disponer de insumos como jabón y/o gel antibacterial al alcance de los niños, de las personas usuarias de silla de ruedas y de las personas de baja talla

3. **Medidas específicas para la práctica deportiva convencional de los deportistas profesionales y de alto rendimiento, entrenadores y personal de apoyo**.

Para los deportistas de alto rendimiento se ha adoptado un modelo de pasos basado en la consecución del estado de forma óptimo por parte del atleta para afrontar la fase final de competencia y limitar la aparición de lesiones producto del desacondicionamiento físico. Esto implica que el reinicio de la práctica debe hacerse de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir en aumento de manera progresiva:

3.1. Retorno deportivo

La progresividad de procesos y actividades dentro de cada paso contempla las siguientes condiciones generales:

- Articulación con autoridades del sector para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones Distritales.
- Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo.
- Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo.
- Corresponsabilidad de entrenadores, federaciones, ligas, instituto distrital, comités Olímpicos y autoridades de salud.

- Adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones.
- Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento de síntomas el cual debe ser diligenciado antes de salir de casa en los días programados de la sesión de entrenamiento, a través de la aplicación coronApp o el que estipule la UCAD Mediante el siguiente link https://docs.google.com/forms/d/1Zr5mpi6D57fNP_WeJrex-VaUgRQYliY8nUPNnlftRWw/edit, a los deportistas de alto rendimiento bajo la resolución 406 o los que estipule el IDRD con articulación de la liga.
- Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.
- Suspensión total de actividades ante la aparición de algún caso dentro del equipo o el personal de apoyo.

3.1.1 Paso 0: Planeación

La liga debe determinar el recurso humano que ha de ser parte de la primera etapa de retorno a la práctica deportiva que incluye no solo las actividades de planeación sino las de alistamiento y determinación de la condición de salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo. Para ello, cada la liga reportarán a las entidades territoriales Distritales que las vigilan, la siguiente información:

3.1.1.1. Listado de deportistas y una propuesta de división en grupos por sesión de entrenamiento especialmente para deportes de conjunto, definiendo demarcaciones en el campo deportivo que garanticen el distanciamiento físico. El organismo deportivo enviará por correo electrónico el listado de deportista aprobados para la práctica deportiva a la persona designada por la entidad pública o privada para la recepción y gestión pertinente.

3.1.1.2. Listado de los miembros del cuerpo técnico, médico, personal de preparación física y personal de apoyo que hacen parte del acompañamiento a los entrenamientos. El organismo deportivo enviará por correo electrónico el listado de deportista aprobados para la práctica deportiva a la persona designada por la entidad pública o privada para la recepción y gestión pertinente. Dentro de este listado debe designarse a una persona que será el encargado de:

3.1.1.3. Vigilar, informar y monitorear junto con la persona que designe la liga que las medidas previstas en el presente protocolo y los procedimientos se cumplan.

3.1.1.4. Atender las visitas de seguimiento que efectúen el Ministerio del Deporte, la federación o cualquier autoridad competente.

3.1.1.5. Transmitir las medidas de bioseguridad adoptadas, junto con el cuerpo médico a cada uno de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo

involucrados, incluidos los padres o representantes legales de los deportistas menores de 18 años.

3.1.1.6. Entregar las listas de control, certificados y demás seguimientos requeridos al Ministerio del Deporte, la federación, o autoridad competente definida.

3.1.1.7. Listado de los deportistas menores de 18 años, con los respectivos consentimientos informados firmados por sus padres o representante legal, donde se comprometen a acatar las medidas adoptadas en la presente resolución y los protocolos de bioseguridad de la federación a la cual pertenece el deportista. El organismo deportivo enviará por correo electrónico el listado de deportista aprobados para la práctica deportiva junto con los consentimientos informados a la persona designada por la entidad pública o privada para la recepción y gestión pertinente.

3.1.2 Paso 1: Alistamiento

Las entidades deportivas distritales y los organismos privados:

i) del Distrito Capital: ligas deportivas; ii) asociaciones deportivas Distritales y/o clubes deportivos garantizarán el cumplimiento de las siguientes medidas:

3.1.2.1 Verificar la adecuación de las instalaciones e indumentaria.

3.1.2.2. Capacitar a través de las tecnologías de la comunicación a todo el personal involucrado en temas de autocuidado, corresponsabilidad y práctica del lavado de manos, uso del tapabocas, medidas de distanciamiento físico y disposición final de los EPP desechables.

3.1.2.3. Garantizar un proceso riguroso de limpieza y desinfección del sitio de entrenamiento determinado por cada liga, club, siguiendo las recomendaciones dispuestas en los lineamientos de bioseguridad emitidos por este Ministerio de salud y protección social. El proceso lo realiza la liga o club.

3.1.3 Paso 2: Condición de salud

La liga con respecto a los deportistas de alto rendimiento que integren un seleccionado distrital y el instituto distrital con respecto a los deportistas de alto rendimiento que integren un seleccionado Distrital son los responsables de:

3.1.3.1 Realizar encuestas de seguimiento epidemiológico y de salud para garantizar que los deportistas, entrenadores y personal de apoyo se encuentre en perfecto estado de salud. Mediante el siguiente link: https://docs.google.com/forms/d/1Zr5mpi6D57fNP_WeJrex-VaUgRQYliY8nUPNnlftRWw/edit

3.1.3.2 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 NEGATIVA 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. El deportista por medio de la EPS o Secretaria de Salud se realizará las pruebas establecidas.

3.1.3.3. Aislar inmediatamente al deportista, entrenador o personal de apoyo que al reiniciar los entrenamientos presentes un resultado positivo y a su nexo epidemiológico, los cuales quedarán en aislamiento obligatorio por 14 días, en cumplimiento de las medidas determinadas por este Ministerio para los casos confirmados por COVID-19.

3.1.3.4. El deportista, entrenador o personal de apoyo deberá realizar nuevas pruebas RT-PCR en caso de que la persona presente sintomatología sugestiva de COVID-19 o tenga un nexo epidemiológico positivo.

3.1.3.5. Reportar el listado del personal de apoyo en la sede de entrenamiento, incluyendo personal de seguridad, aseo y transporte que ha de ser parte de dichas rutinas y los que seguirán las medidas de bioseguridad adoptadas en el presente protocolo, según aplique.

3.1.3.6. Retirar a las personas que no cumplan el protocolo, las cuales no podrán ser parte de cualquier actividad de entrenamiento o de un posterior regreso a competencia oficial.

3.1.3.7. Notificar a los acompañantes de menores de edad que lo requieran, que durante la espera deberán mantener el distanciamiento físico con otras personas, esto es, dos (2) metros, no consumir alimentos ni bebidas y usar el tapabocas de manera permanente.

3.1.4. Pasos 3 y 4: Entrenamiento general y especifico

3.1.4.1. Prohibir el ingreso a las instalaciones de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados de deportistas, entrenadores y personal de apoyo, salvo el acompañante de los menores de edad.

3.1.4.2. El cuerpo médico debe certificar que conoce el historial médico de cada uno de los miembros listados, en cuanto a comorbilidades, como: hipertensión, diabetes mellitus, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares, las cuales pueden aumentar la posibilidad de complicaciones frente a un posible contagio. Se recomienda excluir al deportista. Entrenador, técnico o personal de apoyo que presente cuadro de hipertensión arterial y/o diabetes.

3.1.4.3. La persona que cumple la función de vigilancia de las medidas de bioseguridad se ubicará al ingreso del escenario deportivo.

3.1.4.4. El deportista deberá responder el cuestionario de seguimiento diario preferiblemente en medio digital y antes de dirigirse a la práctica. (Anexo 1)

3.1.4.5. Controlar el aforo del personal autorizado al área o escenario deportivo, estableciendo para ello horarios de entrenamiento.

3.1.4.6 La retroalimentación de la sesión se realizará virtualmente.

3.1.4.7 **Restricciones:**

- Ningún tipo de contacto entre los deportistas.
- No se deben compartir los elementos del kit personal.
- No escupir y/o sonarse en el terreno de juego.
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad.
- No se permite el ingreso del acompañante al escenario de entrenamiento, solamente podrá observar desde las graderías o zona designadas, conservando una distancia mínima de 2 metros entre cada asistente.
- Se permitirá únicamente un acompañante por deportista, evitando la aglomeración en las graderías.
- No se permitirá el consumo de alimentos dentro de los escenarios deportivos.

3.1.5.Concentraciones deportivas

La liga deportiva con autorización del IDRD con respecto a los deportistas de alto rendimiento que integren un seleccionado distrital, que consideren necesario una concentración deportiva como preparación general o como preparación para una competencia, deberán:

3.1.5.1 Proveer el transporte hasta el lugar de concentración para los deportistas, entrenadores y personal de ciencias aplicadas verificando que, tratándose de transporte público, cumpla con las medidas de bioseguridad que determine este Ministerio.

3.1.5.2. Los hoteles designados como sedes de la concentración deberán presentar su protocolo de bioseguridad aprobado por la entidad territorial que corresponda

3.1.5.3. Priorizar la acomodación individual para cada miembro de la concentración, evitando la permanencia en las áreas comunes.

3.1.5.4. Prohibir las reuniones de más de 20 personas, así como las visitas de quienes no hagan parte del listado de personas autorizadas para la concentración.

3.1.5.5. Asignar una persona adulta para hacer las compras, de requerirse las cuales deben realizarse para cubrir el mayor tiempo posible de concentración.

3.1.5.6. La liga e instituto Distrital deberán enviar el listado de atletas y personal de apoyo que hará parte de la concentración con una antelación no inferior a 10 días.

3.1.5.7. Los atletas y personal de apoyo deberán realizar prueba RT-PCR debido a que se va a realizar una burbuja, a todos los citados, previa a la concentración cuyo resultado debe ser negativo, el organismo deportivo que se postula la concentración y/o deportista debe asumir realizar de las pruebas.

3.1.5.8. El deportista deberá permanecer en aislamiento preventivo desde la toma de la muestra hasta el inicio de la concentración, responderá los cuestionarios de salud de manera virtual y será avalado por el área médica designada por el instituto distrital o medico asignado por el organismo deportivo encargado de la concentración.

3.1.5.9. Firmar el consentimiento informado que incluya el compromiso de acatar las normas de bioseguridad establecidas para la concentración.

3.1.5.10. Proteger a los deportistas y equipo de apoyo de un eventual contagio del virus durante el tiempo de concentración, verificando que tengan los EPP a todas las personas concentradas.

3.1.5.11 Asignar un responsable para toma de temperatura diaria a todos los participantes de la concentración.

3.1.5.12. Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.

3.1.5.13. Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.

3.1.5.14. Utilizar tapabocas en las áreas comunes, durante los desplazamientos dentro del lugar de concentración y en el sitio de entrenamiento.

3.1.5.15. Practicar la prueba RT-PCR o Prueba Antigénica a cualquier persona que presente síntomas relacionados con contagio de COVID-19 y aislarla de manera preventiva: de resultar positiva (+) para COVID-19, la concentración deberá ser suspendida y los integrantes de esta continuarán en aislamiento preventivo en sus casas. Igualmente se reportará el caso por nexo epidemiológico a sus respectivas EPS se continuará con el monitoreo diario de síntomas y se practicará nueva prueba de PCR o antigénica al concluir el periodo de aislamiento. El organismo

deportivo que postula la concentración y/o el deportista debe asumir la realización de las pruebas.

3.1.5.16. Permanecer en la habitación individual, a menos que sea para actividades programadas por el entrenador, las cuales deben cumplir los parámetros establecidos para cada deporte.

3.1.5.17. Desinfectar después de cada trayecto los vehículos dispuestos para los entrenamientos y trasladará únicamente a los actores del entrenamiento, ida y vuelta, sin escalas.

3.1.5.18. Si por alguna razón es necesario entrar en contacto con alguien ajeno a la concentración hacerlo a una distancia no menor de 2 metros y con tapabocas.

3.1.5.19. Cada deportista y personal llevará su propia indumentaria, hidratación, toallas, suplementos, sin que pueda compartir ningún elemento.

3.1.5.20. Lavar la ropa usada en el entrenamiento de forma inmediata al regresar al sitio de concentración.

3.1.5.21. Bañarse el cuerpo y el cabello con suficiente agua y jabón al llegar al sitio de concentración.

3.1.5.22. Mantener la habitación ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

3.2 Medidas a cargo de los responsables de los escenarios deportivos

Durante las competencias nacionales e internacionales, los responsables de los escenarios deportivos deberán:

3.2.1 Realizar las competencias sin la presencia de público.

3.2.2 Evitar las aglomeraciones en las reuniones de logística y seguridad de las competencias. En la primera de estas se designará un representante del Puesto de Mando Unificado (PMU) el cual será la persona encargada de la inspección, vigilancia y control de las medidas de bioseguridad requeridas para la realización del evento deportivo dentro del escenario. Los demás integrantes del PMU recibirán retroalimentación de manera virtual.

3.2.3 Cumplir con las medidas sanitarias y de seguridad antes del ingreso del personal involucrado en el evento, quien deberé portar el documento de identidad y un kit de salubridad, esto es, tapabocas y gel antibacterial

3.2.4 Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de suficientes puntos de aseo para el lavado frecuente de manos, los cuales deberán ser acordes al número de personas que ingresen al escenario.

3.2.5 Disponer suministros de alcohol glicerinado, mínimo al 60% en todas las áreas donde haya personal

3.2.6 Establecer protocolos de desinfección de cualquier elemento que ingrese al escenario.

3.2.7 Garantizar la existencia de agua potable, jabón líquido y toallas desechables en los baños.

3.2.8 Disponer de canecas con tapa y doble bolsa negra para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados que sean de un solo uso o desechables.

3.2.9 Cuando se requiera el uso de aires acondicionados sin filtros HEPA (del inglés "High Efficiency Particle Arresting". o "recogedor de partículas de alta eficiencia"), se debe realizar la limpieza, desinfección y mantenimiento. Si el aire acondicionado cuenta con filtros HEPA se debe garantizar el mantenimiento y cambio según la ficha técnica de dichos filtros.

3.2.10 Prohibir el ingreso a los camerinos de persona diferente a los jugadores, cuerpos técnicos, árbitros y oficiales de los eventos deportivos y evitar dentro de ellos las aglomeraciones.

3.2.11 No están autorizados saques de honor, activaciones de marca, homenajes o desfiles protocolarios.

3.2.12 Garantizar la realización del proceso completo de desinfección en las zonas aledañas al terreno de juego, bancos técnicos, zonas de calentamientos, túnel de acceso al campo y zonas de camerinos antes y después de la realización del evento.

3.2.13 Garantizar el distanciamiento mínimo de 2 metros y el uso de tapabocas durante los actos de premiación.

3.2.14 Ubicar en una zona especial y demarcada al personal de prensa acreditado para el cubrimiento del evento, que garantice el distanciamiento social tanto con el deportista como con sus compañeros de profesión.

3.2.15 Prohibir la venta de alimentos, bebidas y bebidas embriagantes.

3.2.16 Prohibir el ingreso de material pirotécnico

3.3. En el contexto del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

La liga u organismo deportivo con respecto a los deportistas afiliados que integren un seleccionado Distrital, son los responsables de:

3.3.1 Vigilar la salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo

3.3.2 Asegurar 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

3.3.3 Realizar 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. El deportista por medio de la EPS o Secretaria de Salud se realizará las pruebas establecidas.

3.3.4 Realizar la toma rutinaria de temperatura al ingreso de la sesión de entrenamiento, en lo posible utilizando termómetro láser o digital, a cargo de la liga o el organismo deportivo que esté utilizando el escenario.

3.3.5 Establecer un sistema de verificación diario en el que cada deportista, entrenador y personal de apoyo, incluya el estado de salud y temperatura, diligenciando el cuestionario desarrollado por el Centro de Ciencias del Deporte (CCD) del Ministerio del Deporte, el cual remitirá vía correo electrónico o telefónico.

CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19			
Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID.19, que requieran esa valoración.			
Señale con una X, SI o NO a las siguientes preguntas:		SI	NO
1	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38^0 C en los últimos 3 días?		
2	¿Ha tenido tos en los últimos días?		
3	¿Le ha dolido el pecho recientemente?		
4	¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal en los últimos días?		
5	¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?		
6	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?		
7	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?		

8	¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas, vómito o diarrea últimamente?		
9	¿Ha tenido dolores musculares o articulares recientemente?		
10	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?.		
11	¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?		
En caso de haber respondido SI a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio consultar con su médico.			
En caso de haber respondido NO a todas las preguntas anteriores, puede realizar ejercicio de intensidad moderada, por máximo una hora de duración.			

Modificado de: De Oliveira Neto L et al. Front Public Health: 2020

3.3.6 Prohibir el ingreso y acompañamiento a las instalaciones deportivas de personas que presenten síntomas de gripa o fiebre mayor o igual a 38° C.

3.3.7 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.

3.3.8 La UCAD del IDRD monitoreará el cumplimiento de las medidas descritas ante los casos confirmados o sospechosos COVID de la selección Distrital (Bogotá)

3.3.9 Efectuar las reuniones de las comisiones técnicas de manera virtual.

3.3.10 Realizar asistencias técnicas periódicas a las entidades deportivas, federaciones, deportistas, entrenadores y personal de apoyo respecto a la implementación de medidas de prevención, tales como distanciamiento físico, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con la cara interna del brazo al toser, uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas.

3.3.11 Promover la descarga de la aplicación CoronaAPP, disponible en Android e IOS, para reportar su estado de salud y de su grupo familiar

3.3.12 Consolidar y mantener actualizada una base de datos completa de las personas autorizadas para salir a los entrenamientos teniendo en cuenta las reservas de información que establece la normativa vigente.

3.3.13 Asegurar que todos los deportistas, entrenadores y personal de apoyo que reinicien los entrenamientos estén afiliados al Sistema General de Seguridad Social Integral, aportando certificación de afiliación.

3.4. Por parte del profesional de ciencias de la salud durante la concentración

3.4.1 Evaluar los deportistas que presenten signos o síntomas, lesiones o situaciones que requieran atención en salud, utilizando los EPP recomendados para la atención para COVID. 19 descritos en el protocolo previsto para el talento humano en salud.

3.4.2 Instaurar un flujo de atención unidireccional, pasando de áreas limpias, es decir, donde se coloca el EPP al sitio de evaluación del deportista y al finalizar a un área de retiro de los EPP.

3.4.3 Desinfectar la camilla y elementos de protección tipos gafas y caretas después de evaluar cada deportista o persona vinculada a la concentración.

4. Medidas específicas para la práctica deportiva convencional de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo de clubes y escuelas de formación

Para los deportistas de clubes y escuelas de formación se ha adoptado un modelo de pasos basado en la consecución del estado de forma óptimo por parte del atleta para afrontar la fase final de competencia y limitar la aparición de lesiones producto del desacondicionamiento físico. Esto implica que el reinicio de la práctica debe hacerse de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir en aumento de manera progresiva:

4.1. Retorno deportivo

La progresividad de procesos y actividades dentro de cada paso contempla las siguientes condiciones generales:

- Articulación con autoridades del sector para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones Distritales.
- Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo.
- Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo.
- Corresponsabilidad de entrenadores, clubes, escuelas de formación, instituto distrital, y autoridades de salud.
- Adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones.
- Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento, a través del link de síntomas el cual debe ser diligenciado antes de salir de casa en los días programados de la sesión de entrenamiento.

- Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.
- Suspensión total de actividades ante la aparición de algún caso dentro del equipo o el personal de apoyo.

4.1.1 Paso 0: Planeación

El club o escuela debe determinar el recurso humano que ha de ser parte de la primera etapa de retorno a la práctica deportiva que incluye no solo las actividades de planeación sino las de alistamiento y determinación de la condición de salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo. Para ello, cada club o escuela reportarán a las entidades territoriales Distritales y/o Locales que las vigilan, la siguiente información:

4.1.1.1 Listado de deportistas y una propuesta de división en grupos por sesión de entrenamiento especialmente para deportes de conjunto, definiendo demarcaciones en el campo deportivo que garanticen el distanciamiento físico.

4.1.1.2. Listado de los miembros del cuerpo técnico, médico (si cuenta el organismo deportivo), personal de preparación física y personal de apoyo si lo tuviese, que hacen parte del acompañamiento a los entrenamientos. Dentro de este listado debe designarse a una persona que será el encargado de:

4.1.1.3. Vigilar, informar y monitorear junto con las personas que designe el club o la escuela de formación que las medidas previstas en el presente protocolo y los procedimientos se cumplan.

4.1.1.4. Atender las visitas de seguimiento que efectúen el Ministerio del Deporte, la federación o cualquier autoridad competente.

4.1.1.5. Transmitir las medidas de bioseguridad adoptadas, deportistas, entrenadores y personal de apoyo involucrados, incluidos los padres o representantes legales de los deportistas menores de 18 años.

4.1.1.6. Entregar las listas de control, certificados y demás seguimientos requeridos al Ministerio del Deporte, la federación, o autoridad competente definida.

4.1.1.7. Listado de los deportistas menores de 18 años, con los respectivos consentimientos informados firmados por sus padres o representante legal, donde se comprometen a acatar las medidas adoptadas en la presente resolución y los protocolos de bioseguridad de la Liga a la cual pertenece el deportista.

4.1.2 Paso 1: Alistamiento

Los clubes deportivos y escuelas garantizarán el cumplimiento de las siguientes medidas:

4.1.2.1. Verificar la adecuación de las instalaciones e indumentaria.

4.1.2.2. Capacitar a través de las tecnologías de la comunicación a todo el personal involucrado en temas de autocuidado, corresponsabilidad y práctica del lavado de manos, uso del tapabocas, medidas de distanciamiento físico y disposición final de los EPP desechables.

4.1.2.3 Garantizar un proceso riguroso de limpieza y desinfección del sitio de entrenamiento determinado por cada club y escuela, siguiendo las recomendaciones dispuestas en los lineamientos de bioseguridad emitidos por este Ministerio de salud y protección social.

4.1.3. Paso 2: Condición de salud

El club o escuela con respecto a los deportistas de su registro son los responsables de:

4.1.3.1. Realizar encuestas de seguimiento epidemiológico y de salud para garantizar que los deportistas, entrenadores y personal de apoyo se encuentre en perfecto estado de salud.

4.1.3.2 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 expedida por la EPS o secretaria de Salud donde se valide Negativo para COVID-19, pasar una revisión médica completa presencial y presentar un electrocardiograma sin alteraciones por parte de la EPS. De documentarse un caso de miocarditis el deportista solo podrá retomar entrenamientos cuando se descarte completamente la enfermedad por pruebas especializadas por parte de la EPS.

4.1.3.3 Aislar inmediatamente al deportista, entrenador, personal de apoyo o acompañante que, al reiniciar los entrenamientos, presente un resultado positivo y a su nexo epidemiológico, los cuales quedarán en aislamiento obligatorio por 14 días, en cumplimiento de las medidas determinadas por este Ministerio para los casos confirmados por COVID-19. Activar las líneas de atención dispuestas por el Gobierno para una valoración integral y oportuna, y seguir las indicaciones para cada caso puntualmente. Llamar a la línea nacional 018000955590 o desde un celular al 192 para recibir información del Ministerio de Salud y Protección Social.

4.1.3.4. El deportista, entrenador o personal de apoyo deberá realizar nuevas pruebas RT-PCR en caso de que la persona presente sintomatología sugestiva de

COVID-19 o tenga un nexo epidemiológico positivo, por medio de la EPS o Secretaria de Salud.

4.1.3.5 Reportar el listado del personal de apoyo en la sede de entrenamiento, incluyendo personal de seguridad, aseo y transporte que ha de ser parte de dichas rutinas y los que seguirán las medidas de bioseguridad adoptadas en el presente protocolo, según aplique.

4.1.3.6. Retirar a las personas que no cumplan el protocolo, las cuales no podrán ser parte de cualquier actividad de entrenamiento o de un posterior regreso a competencia.

4.1.3.7. Notificar a los acompañantes de menores de edad que lo requieran, que durante la espera deberán mantener el distanciamiento físico con otras personas, esto es, dos (2) metros, no consumir alimentos ni bebidas y usar el tapabocas de manera permanente.

4.1.4. Pasos 3 y 4: Entrenamiento general y especifico

4.1.4.1. Prohibir el ingreso a las instalaciones de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados de deportistas, entrenadores y personal de apoyo, salvo el acompañante de los menores de edad.

4.1.4.2 Identificar los miembros de listados, en cuanto a comorbilidades, como: hipertensión, diabetes mellitus, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares, las cuales pueden aumentar la posibilidad de complicaciones frente a un posible contagio. Se recomienda excluir al deportista. Entrenador, técnico o personal de apoyo que presente cuadro de hipertensión arterial y/o diabetes.

4.1.4.3 La persona que cumple la función de vigilancia de las medidas de bioseguridad se ubicará al ingreso del escenario deportivo.

4.1.4.4 El deportista deberá responder el cuestionario de seguimiento diario preferiblemente en medio digital y antes de dirigirse a la práctica.

4.1.4.5 Controlar el aforo del personal autorizado al área o escenario deportivo, estableciendo para ello horarios de entrenamiento.

5. Medidas para la práctica de actividades físicas dirigidas grupales

En el escenario deportivo, se instalará una carpa o determinara un lugar destinado a limpieza y desinfección donde el personal de apoyo verificará la limpieza de calzado por parte de los deportistas, el uso de gel antibacterial o lavado de manos antes, durante y al finalizar el entrenamiento, limpieza de balón de uso personal,

revisión de presentación de kit de cada una de los deportistas que vayan a ingresar al escenario de entrenamiento, toma rutinaria de temperatura al ingreso de la sesión de entrenamiento, en lo posible utilizando termómetro láser o digital, verificación del estado de salud diligenciando formulario (Anexo 1), el cual podrá ser diligenciado de forma virtual o física.

La llegada de los jugadores deberá ser gradual, según cada franja de entrenamiento 15 minutos antes del inicio de la misma.

5.1 En escenarios abiertos

5.1.1 Evaluar las actividades a realizar previo a la implementación del presente protocolo

5.1.2 Ser de intensidad leve o moderada, no deben generar riesgo por desplazamientos o ejecución de las acciones propuestas, garantizando el distanciamiento físico y su duración será de máximo 60 minutos.

5.1.3 Realizar agendamiento para las personas que participarán de manera presencial quienes serán los únicos que ingresen al escenario. El agendamiento obedecerá a la capacidad de cada lugar y escenario derivada de la aplicación del distanciamiento físico para el desarrollo de las actividades grupales y al aforo máximo. Se recomienda un agendamiento máximo de 20 personas por sesión.

5.1.4 Controlar el aforo y el tiempo de permanencia de los asistentes.

5.1.5 El Club o la liga que dirige la actividad debe aplicar a los usuarios que participen de la actividad un cuestionario de riesgo para COVID-19 (Ver anexo 1) de manera virtual o a través del estatus de movilidad de la aplicación CoronApp. previo al inicio a la actividad física grupal. Cualquier respuesta positiva acarreará la imposibilidad de acceder al lugar o escenario.

5.1.6 Contar con los permisos de la autoridad competente para el desarrollo de las sesiones.

5.1.7 Realizar demarcación del lugar o escenario a través de letreros, cintas, conos, entre otros, donde se dé a conocer a los usuarios la ubicación de cada uno de los participantes, además de las rutas de ingreso y salida del área con guías en el piso que faciliten el distanciamiento. (Ver anexo 2)

5.1.8 Impedir las reuniones sociales y/o aglomeración de personas.

5.1.9 Garantizar que el área donde se va a realizar la actividad física sea segura y se encuentre en óptimas condiciones, a fin de no exponer la integridad de los participantes.

5.1.10 Quien dirige la actividad deberá ubicarse en un punto estratégico que facilite su visibilidad a los participantes y garanticen las normas de distanciamiento físico establecidas.

5.1.11. Informar constantemente a los espectadores el mantenimiento del distanciamiento físico y de la zona de desarrollo de la actividad.

5.1.12 Suspender la actividad de presentarse condiciones climáticas de lluvia intensa.

5.1.13 Evitar el contacto de las manos con el piso o limitar y restringir los movimientos que eleven a esta acción.

5.1.14 Realizar la salida del espacio, lugar o escenario de manera ordenada y conservando el distanciamiento físico, evitando la formación de aglomeraciones.

5.1.15 Desmontar los equipos y elementos utilizados en la intervención realizando su proceso de limpieza y desinfección pertinente.

5.2. En espacios o escenarios cerrados

5.2.1 Evaluar las actividades a realizar previo a la implementación del presente protocolo

5.2.2 Ser de intensidad leve o moderada y no debe generar riesgo por desplazamientos o ejecución de las acciones propuestas, su duración será máximo de 60 minutos.

5.2.3 Realizar una demarcación del lugar distribuyendo el espacio en función del distanciamiento físico por persona. Cada participante tendrá un área asignada para realizar la actividad física grupal y esto determinaré el aforo para la clase. (Ver anexo 3) por lo cual se permitirá 12 deportistas por sesión de entrenamiento.

5.2.4 El agendamiento obedecerá a la capacidad de cada lugar y escenario derivada de la aplicación del distanciamiento físico para el desarrollo de las actividades grupales y al aforo máximo.

5.2.5 La persona que dirige la actividad debe aplicar a los usuarios que participen de la actividad un cuestionario de riesgo para COVID-19 (Ver Anexo 1) de manera virtual o a través del estatus de movilidad de la aplicación CoronApp, previo al inicio a la actividad física grupal. Cualquier respuesta positiva acarreará la imposibilidad de acceder al lugar o escenario.

5.2.6 Implementar un mecanismo para controlar el aforo, agendamiento y el tiempo de permanencia de los asistentes al área grupal.

5.2.7 El espacio o escenario deberá contar con un sistema de ventilación natural o artificial, tales como ventiladores o aire acondicionado, evitando principalmente la recirculación de aire especialmente en dispositivos de aire acondicionado.

5.2.8 Abrir puertas y ventanas siempre que sea posible y no exista riesgo de salud o seguridad.

5.2.9 La persona que dirige la actividad exigirá a los participantes el uso de manera permanente del tapabocas durante toda la clase y mientras permanezca en el establecimiento y el lavado de las manos con agua y jabón o el uso de alcohol glicerinado mínimo al 60%. antes y después de finalizar la clase.

6. Medidas para la práctica deportiva formativa de niños, niñas y adolescentes

6.1 Para padres de familia, cuidador o acudiente

6.1.1 Inscribir, en lo posible, a niños y niñas mayores de sets (6) años.

6.1.2 Acompañar, máximo una persona, al niño, niña o adolescente,

6.1.3 Firmar un consentimiento informado donde autoriza la práctica deportiva del menor, liberando de cualquier compromiso al IDRD, la Liga y clubes deportivos, asumiendo la responsabilidad que conllevan los desplazamientos y exposición durante la práctica deportiva, comprometiéndose con el cumplimiento del protocolo de bioseguridad previsto en la presente resolución, según la actividad a desarrollar. (Anexo 4)

6.1.4 Diligenciar el cuestionario para síntomas de COVID-19(Anexo 1), de manera virtual o a través del estatus de movilidad de la aplicación CoronApp, previo al inicio a la actividad física grupal. Cualquier respuesta positiva acarreará la imposibilidad de acceder al lugar o escenario.

6.1.5 Garantizar que el niño, niña o adolescente use de manera permanente el tapabocas y se lave las manos al llegar al lugar del entrenamiento, al finalizar la práctica y antes y después de ir al baño

6.1.6 Informar a la escuela si el menor o algún miembro del grupo familiar resulta sospechoso, probable o confirmado para COVID-19.

6.1.7 Instruir al niño, niña o adolescente para que evite el contacto físico, como chocar palma de mano, apretones de manos, golpes de puño y abrazos.

6.1.8. Advertencias en restricciones de asistencia como acompañantes a mayores de 65 años, enfermos crónicos, inmunodeprimidos.

6.2. Dirigido a deportistas

Adicional de los establecido en el presente documento, se deberá cumplir las siguientes recomendaciones:

Se exigirá al deportista, la presentación de su balón para uso personal

6.2.1. Los deportistas usarán ropa distinta a la de entrenamiento en el trayecto al lugar de este. Al llegar al sitio de entrenamiento, se cambiarán, guardando siempre la distancia entre sus compañeros y ubicarán la ropa externa en una bolsa. Al terminar el entrenamiento nuevamente se cambiarán de ropa, nuevamente depositando la ropa de entrenamiento en una bolsa para su posterior aseo y desinfección en su hogar.

6.2.2. El calzado debe realizar su proceso de limpieza y desinfección antes de ingresar al escenario deportivo.

6.2.3. Cada jugador debe llegar de forma individual al escenario deportivo y hacer el ingreso a la carpa o lugar asignado, sin aglomeraciones y respetando la distancia de 2 metros para realizar el protocolo de desinfección y alistamiento de práctica.

6.2.4. Deberá ser de al menos 2 metros de distancia por persona o según lo establecido por los entes nacionales y/o distritales.

6.2.5. Evitar contacto físico incluso con familiares más cercanos sin antes haber realizado el protocolo de limpieza corporal.

6.2.6. Utilizar otra forma de saludar que no sea de mano, beso o abrazo. Aplicar también en los sitios donde consumen los alimentos (por ejemplo: comedores, cafeterías, parqueaderos, etc.)

6.2.7. No realizar reuniones en grupos en los que no se pueda garantizar la distancia mínima de 2 metros entre cada persona.

6.2.8. Evitar tocarse la boca, nariz, ojos con las manos.

6.2.9. Para toser y estornudar deberá hacerlo en el pliegue del codo, aseando este posteriormente con alcohol.

6.2.10. No escupir en el suelo.

6.2.11. Evitar entrar en contacto con cualquier superficie a menos que sea estrictamente necesario.

6.2.12. Aproveche las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y evite el intercambio físico de documentación.

6.2.13. Se prohíbe el uso de celular, joyas, cadenas, aretes y piercing en la zona de entrenamiento.

6.2.14. Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, se harán recomendaciones permanentes para mantener el distanciamiento físico en el entrenamiento, medios de transporte y en todos los lugares en

donde pueda tener encuentro con otras personas, es una de las mejores medidas para evitar la propagación.

6.3. Dirigidas a entrenadores y formadores.

6.3.1 Conocer de primera mano el protocolo a desarrollar, no solo durante la sesión de clase, sino en el manejo de situaciones que se pueden presentar antes y después de la práctica deportiva.

6.3.2. Permitir que entre cada sesión por quince (15) minutos se ventile y/o desinfecte el escenario deportivo.

6.3.3. Utilizar tapabocas durante toda la sesión.

6.3.4. Suspender el desarrollo de las sesiones de clase por incumplimiento en el protocolo de bioseguridad.

6.3.5. Prohibir el ingreso de participantes que no cuenten con los elementos de protección personal.

6.3.6 Organizar el ingreso y salida individualmente respetando el distanciamiento físico.

6.3.7 Realizar sesiones para capacitar a niñas, niños y adolescentes para fortalecer el autocuidado y la responsabilidad social relacionadas con la implementación de las medidas.

6.3.8 Adoptar adicionalmente los protocolos establecidos por la federación en escuelas y clubes deportivos que pertenezcan a deportes federados.

6.4. Medidas adicionales para los responsables de las escuelas de formación.

6.4.1 Garantizar que el escenario para el desarrollo de la práctica deportiva cuente con los elementos de desinfección, esto es alcohol glicerinado mínimo al 60%, toallas desechables y/o agua y jabón. y suministrara termómetro, tapete, elementos de demarcación, entre otros, y EPP a los formadores o personal contratado.

6.4.2 Establecer horarios para la práctica deportiva con el fin de evitar aglomeraciones

6.4.3 Contar con un listado de las niñas, niños y adolescentes que asisten por hora y por disciplina deportiva.

6.4.4 Organizar los grupos de practica con máximo veinte (20) participantes, siempre y cuando el escenario cuente con ventilación adecuada y espacio para el distanciamiento físico.

6.4.5 Garantizar la desinfección del escenario después de concluida cada clase o sesión.

6.4.6 Organizar el regreso a las prácticas deportivas de forma progresiva incluyendo una fase inicial de entrenamiento individual y una posterior de entrenamiento grupal.

6.4.7 Usar preferiblemente canales virtuales para los procesos de inscripción y pago de los servicios prestados, esto es, pago de matrículas, mensualidades, venta de implementos. En caso de tener que realizarse personalmente deberán establecerse horarios determinados y con cita previa para evitar aglomeraciones.

6.4.8 Habilitar canales de comunicación que permitan a la comunidad conocer con antelación los horarios de los asistentes.

6.4.9 Informar a los demás integrantes del grupo de práctica deportiva y sus acudientes, la presencia de un caso sospechoso, probable o confirmado de COVID-19 con el fin de que cumplan con la medida de aislamiento hasta el resultado de la prueba.

6.4.10 Desinfectar antes y después de cada sesión, los implementos que pone a disposición de los integrantes del grupo de práctica deportiva.

6.4.11 Abstenerse de realizar reuniones de padres de manera presencial, se sugiere utilizar los medios virtuales para este fin.

6.4.12 Restringir la participación de la persona con temperatura superior a 38 grados centígrados y realizar el reporte pertinente.

6.4.13 Limitar el número de visitantes no esenciales, espectadores y voluntarios

Para las escuelas deportivas privadas o que se desarrollen en espacios físicos de práctica deportiva propia, conjuntos residenciales, establecimientos educativos, juntas de acción comunal, entre otros; el responsable legal y administrativo del espacio físico será el encargado de velar por el cumplimiento del protocolo establecido y todo lo concerniente a garantizar las medidas de bioseguridad.

Cordialmante,

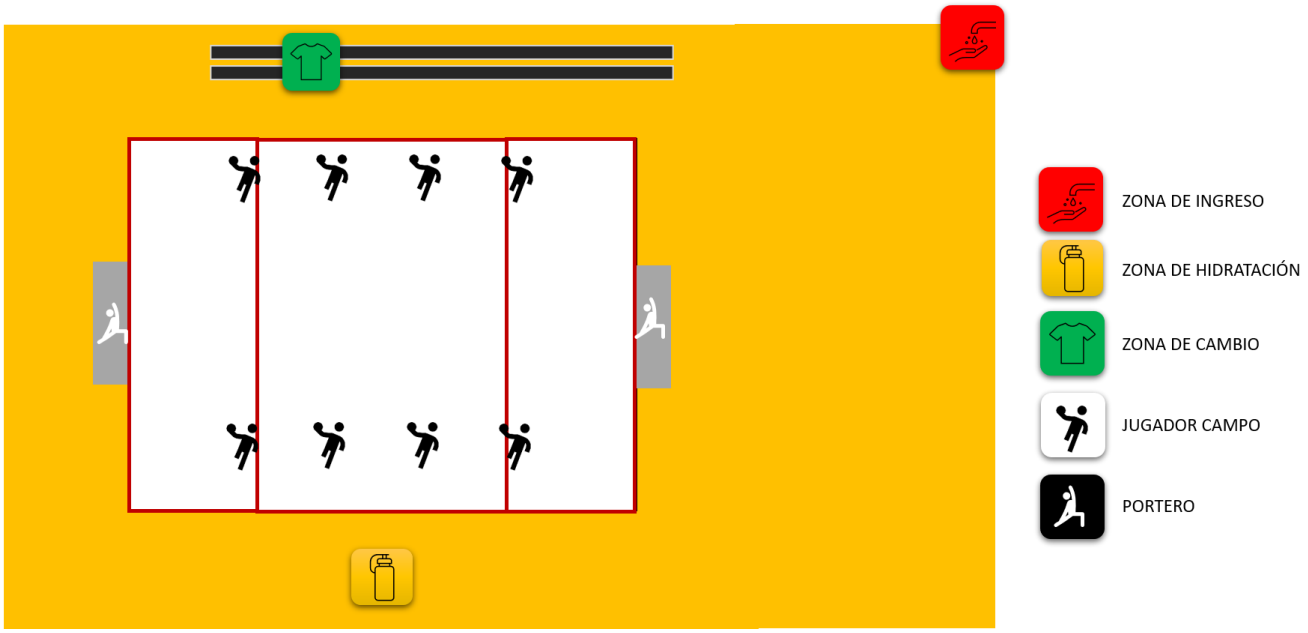
DIEGO ALONSO SANCHEZ RODRIGUEZ
Presidente Liga de Balonmano de Bogotá
Cel. 3133770513

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19			
Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID.19, que requieran esa valoración.			
Señale con una X, SI o NO a las siguientes preguntas:		SI	NO
1	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38^0 C en los últimos 3 días?		
2	¿Ha tenido tos en los últimos días?		
3	¿Le ha dolido el pecho recientemente?		
4	¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal en los últimos días?		
5	¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?		
6	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?		
7	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?		
8	¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas, vómito o diarrea últimamente?		
9	¿Ha tenido dolores musculares o articulares recientemente?		
10	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?		
11	¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?		
En caso de haber respondido SI a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio consultar con su médico.			
En caso de haber respondido NO a todas las preguntas anteriores, puede realizar ejercicio de intensidad moderada, por máximo una hora de duración.			

ANEXO 2 (Planimetría espacio abierto)

PLANIMETRÍA - BALONMANO PLAYA



Liga de Balonmano de Bogotá D.C.

Cel. 313 377 0513
Tel. 668 47 00 Ext. 116.

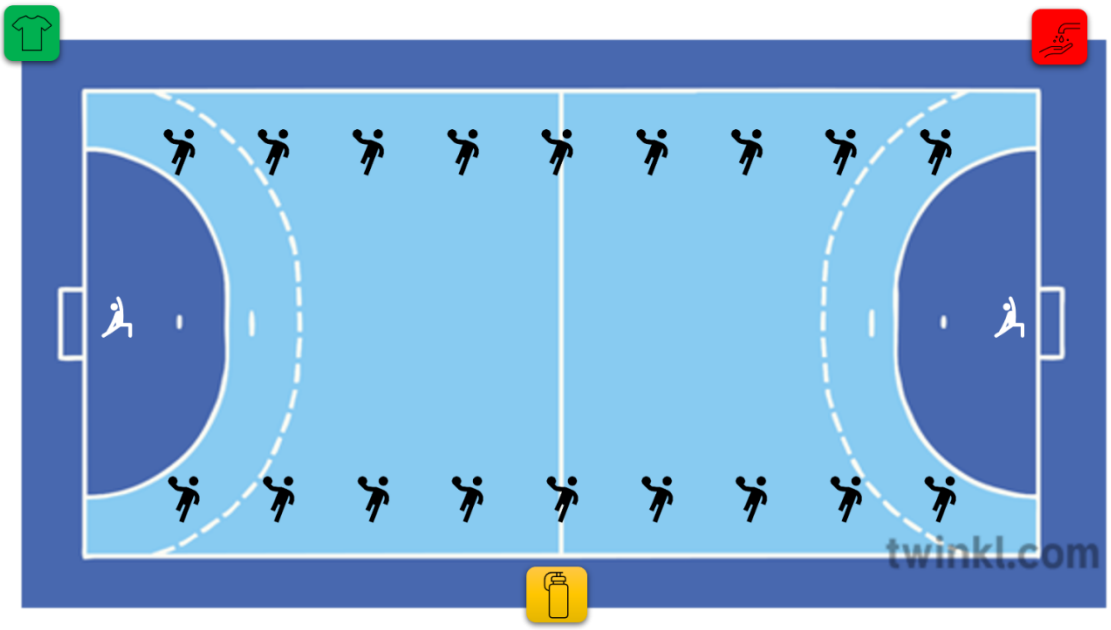
Dirección:
Calle 222 # 55 – 37.
Bogotá- Colombia

Email:
bogotabalonmano@gmail.com

NIT. 900.297.648-1
Personería jurídica No. 110
del 10 de abril de 2009

ANEXO 3 (Planimetría cerrado)

PLANIMETRÍA - BALONMANO PISO



ZONA DE INGRESO

ZONA DE HIDRATACIÓN

ZONA DE CAMBIO

JUGADOR CAMPO

PORTERO

Liga de Balonmano de Bogotá D.C.

Cel. 313 377 0513
Tel. 668 47 00 Ext. 116.

Dirección:
Calle 222 # 55 – 37.
Bogotá- Colombia

Email:
bogotabalonmano@gmail.com

NIT. 900.297.648-1
Personería jurídica No. 110
del 10 de abril de 2009

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO MENORES DE EDAD

En correspondencia a lo dispuesto por el punto 8. Medidas para la práctica deportiva formativa de niños, niñas y adolescentes, 8.1. Para padres de familia, cuidador o acudiente del anexo técnico de la Resolución 1840 de 2020 "*Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo del riesgo del coronavirus COVID – 19 para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva*", emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, se diligencia el presente documento, así como el cuestionario de síntomas COVID – 19 adjunto, en cumplimiento a lo dispuesto en el segundo párrafo del artículo 2 de la precitada resolución 1840 de 2020, que exige a cada usuario, deportista, entrenador, padre de familia o cuidador y personal de apoyo, otorgar el consentimiento informado para el reinicio de la práctica, y manifestar encontrarse sano, sin signos o síntomas sospechoso de COVID – 19 al igual que el menor de edad y el compromiso por parte de ambos de respetar las normas de bioseguridad y distanciamiento social para la actividad a realizar.

Yo, _____, identificado con el documento de identidad Nº _____ actuando como acompañante y responsable del menor _____ identificado con la tarjeta de identidad _____, entiendo y acepto que se deben cumplir los requisitos y recomendaciones establecidas para la actividad a realizar. Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del IDRD para entrenamiento, servicios de alimentos y Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte, para mí, para el menor que acompaño y mi familia.

Nos fueron explicados todos los riesgos adicionales a que se está expuesto al realizar esta práctica deportiva y, por lo tanto, asumo la responsabilidad de comunicar de inmediato algún signo de alarma en el menor o en mí, e iniciar el aislamiento preventivo de rigor.

El hecho de haber tenido una exposición previa al virus, no libera de una reinfección, por lo que nos comprometemos a cumplir con todos los protocolos de bioseguridad.

Soy consciente de que, pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad, existe una probabilidad de contagio del COVID 19.

Cabe señalar que a pesar de que existan pruebas anteriores y que no se presenten síntomas, existe la posibilidad de que el menor de edad o yo seamos portadores asintomáticos de la enfermedad y que los riesgos asociados a la

Liga de Balonmano de Bogotá D.C.

Cel. 313 377 0513
Tel. 668 47 00 Ext. 116.

Dirección:
Calle 222 # 55 – 37.
Bogotá- Colombia

Email:
bogotabalonmano@gmail.com

NIT. 900.297.648-1
Personería jurídica No. 110
del 10 de abril de 2009

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, contenido, expresamos conocer, aceptar y acatar los lineamientos para la reactivación de la actividad a realizar y protocolos de bioseguridad de estas actividades a mi nombre y del menor que acompaño.

Datos del menor de edad	**Datos del Padre, madre de Familia / Acompañante**
Firma	**Firma**
NOMBRE:	**NOMBRE:**
No. Documento de Identidad	**No. Documento de Identidad**
Teléfono:	**Teléfono:**
Correo Electrónico:	**Correo Electrónico:**

El firmante, además de aportar su consentimiento informado autorizando la práctica deportiva del menor, liberando de cualquier compromiso al Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD, asume la responsabilidad que conllevan los desplazamientos y exposición durante la práctica deportiva comprometiéndose con el cumplimiento de bioseguridad previsto en la resolución 1840 de 2020, diligenciando además el cuestionario para síntomas de COVID – 19, adjunto a este documento, y garantizar que el niño o adolescente use de manera permanente el tapabocas y se lave las manos al llegar al lugar de entrenamiento, al finalizar la práctica y después de ir al baño. De igual manera expresa su compromiso para informar si el menor o algún miembro del grupo familiar resulta sospechoso, probable o confirmado para COVID – 19 e instruir al niño, niña o adolescente para que evite en todo momento el contacto físico, como chocar palma de mano, apretones de manos, golpes de puño o abrazos.

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

CONSENTIMIENTO INFORMADO MAYORES DE EDAD

Yo, _____, identificado con el documento de identidad Nº _____ entiendo y acepto que debo acatar los requisitos y recomendaciones establecidas para la actividad a realizar, cumpliendo lo dispuesto en el 2º párrafo del artículo 2º de la Resolución 1840 de 2020 "*Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo del riesgo del coronavirus COVID – 19 para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva*", emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, exigible a cada usuario, deportista, entrenador, padre de familia o cuidador y personal de apoyo, por medio del presente otorgo el consentimiento informado para el reinicio de la práctica, manifiesto encontrarme sano, sin signos o síntomas sospechosos de COVID – 19 y me comprometo a respetar de manera estricta las normas de bioseguridad y distanciamiento social para la actividad a realizar.

Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del IDRD 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 inmediatamente si tengo algún síntoma de alarma concordante con el cuadro propio del COVID 19 e iniciar el aislamiento preventivo de rigor.

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 toma de las pruebas seriadas.

Soy consciente de que, pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad, existe una probabilidad de contagio del 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, contenido, expreso conocer, aceptar y acatar los lineamientos para la reactivación de la actividad a realizar y protocolos de bioseguridad de estas actividades.

Firma:

_____

Nombre: _____

No. de documento de identidad: _____

Teléfono: _____

Email:

Los consentimientos se pueden ubicar en el siguiente enlace: https://www.idrd.gov.co/reactivacion-deporte-recreacion-actividad-fisica-y-escenarios

Como recomendación cada organismo deportivo verifica los consentimientos informados anexos si se ajustan a las características y particularidades de la liga, club o escuela de formación bajo la normativa vigente.