



PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DEPORTIVA LIGA DE TRIATLÓN

- 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 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, 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, y estarán basados en los reportados por los entrenadores IDRDR en la base del sistema de información Misional SIM; de igual forma se tendrá listados con personal liga, entrenadores, personal técnico, multidisciplinario de la UCAD, 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 o de apoyo que no esté registrado en el listado.
- No podrán ingresar al escenario aquellos deportistas o personal que al momento del registro de temperatura se encuentren con 38 o más.
- Cada grupo de deportistas deberá ingresar con el entrenador asignado por el IDRDR, 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%, una toalla limpia y una toalla de cuerpo completo estilo bata).
- 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 este en movimiento y de 20 metros cuando la actividad se realice en bicicleta o trabajos 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.
- Las distancias sociales equivalentes para la práctica de actividad física, recreativa y de entrenamiento deportivo 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) 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 5m² 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 cardíaca; 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.
- 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 metodólogo IDRDR y profesionales del equipo multidisciplinario de la UCAD.
- Se debe programar, informar y respetar los horarios asignados por la liga y el IDRDR 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.
- El personal logístico se encargará del proceso de desinfección de todas las zonas de entrenamiento y de las zonas comunes del escenario
- 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 las 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.

LINEAMIENTOS GENERALES DE BIOSEGURIDAD PARA EJECUCIÓN DE LA LIGA DE TRIATLON

- 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

Calle 63 No. 42 – 00 Módulo 2 Complejo Acuático Tel contacto:301 7227842

www.tribogota.com.co

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; dicho listado será el que reposa en la base de datos del sistema de información misional SIM del IDRD de igual forma deberán estar registrados los 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 IDRD.
- 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.
- El uso de las piscinas tendrá un aforo de la siguiente forma: Piscina Olímpica un máximo de 8 nadadores por carril, Piscina Semiolímpica un máximo de 5 nadadores, Foso de clavados un máximo de 5 deportistas.
- 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.
- 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 de deportistas o personas por cada área del escenario y el aforo por carril y por piscina.

- Determinar en conjunto con el IDRD 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.
- 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 IDRDR del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas, con el fin de tomar las medidas de control que eviten aglomeraciones en su desarrollo.
- 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 IDRDR 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 IDRDR 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 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 contará con sus kits de protección el cual consta de: traje antifluido, 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.

PROCOLOS DE BIOSEGURIDAD COMPLEMENTARIOS

Calle 63 No. 42 – 00 Módulo 2 Complejo Acuático Tel contacto:301 7227842

www.tribogota.com.co



PARA CADA MODALIDAD DEL TRIATLON LIGA DE TRIATLON

ATLETISMO EN PISTA

- Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones de la pista atlética de la Unidad Deportiva El Salitres UDS; siendo el escenario que reúne las condiciones para un adecuado desarrollo de esta modalidad. En el caso del atletismo en ruta se utilizarán los escenarios zonas externas o alrededores de los escenarios: pista atlética de la Unidad Deportiva el Salitre, Parque Metropolitano Simón Bolívar, Circuito del Parque El Lago o en escenarios externos que garanticen el distanciamiento social y que reúnan las condiciones para un adecuado desarrollo de esta modalidad.
- Podrán participar los deportistas adscritos a la liga de Triatlón de Bogotá, y los cuales deberán ser seleccionados previamente por la liga, metodólogo y el entrenador asignado por el IDR D.
- Se garantizará durante el entrenamiento el distanciamiento físico que debe ser mínimo de 3 metros en actividad pasiva y de 20 metros en actividad de carrera.
- El proceso de entrenamiento para la modalidad de atletismo en pista se realizará de acuerdo con la sectorización de la pista utilizando solamente los carriles 1, 4 y 8.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento de 20 metros.
- Las prácticas permitidas son todas aquellas que se relacionen con el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica tales como: carrera continua, repeticiones, intervalos, fartlek en ruta y pista; toma de tiempos; desarrollo y correcciones de actividades técnicas y tácticas que requiere la modalidad.

- No se podrán programar sesiones de entrenamiento en escenarios o espacios diferentes a las zonas de trabajo establecidas para el atletismo en pista y en ruta.
- Durante el desarrollo de las sesiones de ruta se deberá establecer un circuito donde se realicen los desplazamientos en un solo sentido y así evitar cruces o acercamientos entre los deportistas.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador.
- Planificación de microciclos y sesiones de entrenamiento de forma individual y relacionados con la modalidad y estos serán preferiblemente de orden personalizado para cada atleta.

NATACIÓN

- No podrán haber más de ocho (8) deportistas por carril en la piscina olímpica por sesión de entrenamiento; cinco (5) deportistas por carril en la piscina semiolímpica y foso de clavados por sesión de entrenamiento.
- Se debe evitar al máximo que durante la sesión de entrenamiento en piscina se generen cruces entre los deportistas; por tal razón se debe programar la salida en cada ejercicio de forma escalonada.
- Se deberá contar con un reloj de paso o cronómetros digitales en las sesiones para evitar el contacto con el cuerpo técnico.
- Ducharse antes y después del entrenamiento con abundante agua y jabón, cumpliendo con la capacidad máxima y distancia mínima establecida por la administración.
- El uso del gimnasio será autorizado una vez las autoridades locales lo determinen.
- Evitar al máximo la entrada a los vestidores. De ser posible habilitar vestidores se habilitarán vestidores portátiles alrededor de las piscinas, garantizando el distanciamiento físico el cual será de 2 metros. De no ser posible, los triatletas deberán llegar con el traje de baño puesto e irse con el traje de baño puesto.



- No podrán compartir sus equipos de entrenamiento (pull buoy, tabla, remos, snorkel, aletas) así como tampoco kit de hidratación.
- Los horarios de entradas y salidas en cada uno de los turnos de las sesiones de entrenamiento tanto de la piscina olímpica (50mts), como de la piscina semiolímpica (25mts) y foso de clavados; estarán separadas de 30 minutos, con el fin garantizar el distanciamiento social en el proceso de salida del escenario.
- Los deportistas ingresarán al área de piscinas (playas) en chancletas o Cross que serán desinfectadas al ingreso y salida del escenario. El calzado normal lo utilizara en la salida del escenario. Las chancletas deberán ser lavadas y desinfectadas en casa y dejarlas de uso exclusivo para el CASB.

CICLISMO

Ciclismo Ruta

- No se permitirá el trabajo en parejas, cada deportista deberá conocer su objetivo de entrenamiento previo al inicio de la sesión
- Programar acceso al entrenamiento en ruta para entrenamientos INDIVIDUALES y definir el número y deportistas simultáneos de acuerdo con el área disponible del escenario. (Distancia planificada)
- Conservar medidas de distanciamiento físico entre deportistas, entrenadores, personal de apoyo. que en este caso será de 20 mts.
- El triatleta debe utilizar gafas y casco.
- Mantener cerca, y debidamente marcado, el recipiente con su hidratación.
- Durante el entrenamiento debe respetarse la distancia física con otros atletas o entrenadores, que debe ser mínimo de 5 metros y 20 metros si el deportista se encuentra rodando sobre la bicicleta.



- La Finalización debe ser escalonada para evitar aglomeración en la salida, y dejar un espacio temporal con el siguiente grupo para evitar encuentros y contactos.
- En el sitio de entrenamiento, el desplazamiento debe hacerse en un solo sentido para evitar cruces.
- Portar la cédula y documento del servicio de salud.
- El vehículo acompañante, debe mantener la distancia recomendada, 20 metros.
- En cada vehículo acompañante solo pueden ir dos personas. (idealmente una).

Ciclismo Velódromo

- Se autoriza la entrada de cuatro deportistas por sesión de entrenamiento. Respetando la distancia que se debe tener sobre la bicicleta, de 20 metros.
- No se permitirá el trabajo en parejas, cada deportista deberá conocer su objetivo de entrenamiento previo al inicio de la sesión.
- Programar con la liga que está a cargo del escenario los horarios de utilización, esto para evitar que se coincida con otros deportistas durante la sesión de entrenamiento.
- El triatleta debe utilizar gafas y casco. Mantener cerca, y debidamente marcado, el recipiente con su hidratación.
- La Finalización debe ser escalonada para evitar aglomeración en la salida, y dejar un espacio temporal con el siguiente grupo para evitar encuentros y contactos.
- En el sitio de entrenamiento, el desplazamiento debe hacerse en un solo sentido para evitar cruces.