



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD: LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ

**SUBDIRECCIÓN TÉCNICA DE RECREACIÓN Y DEPORTE
GRUPOS DE TRABAJO ÁREA DE DEPORTES
GRUPO DE TRABAJO UNIDAD DE CIENCIAS APLICADA AL DEPORTE
SUBDIRECCIÓN TÉCNICA DE PARQUES Y ESCENARIOS
GRUPO DE TRABAJO ÁREA DE ADMINISTRACION DE ESCENARIOS**

Bogotá, D.C. Octubre 26 de 2020

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DEPORTIVA PARA EL DEPORTE DE CICLISMO EN TODAS SUS MODALIDADES

- 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 (tosser, 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.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- Contar con prueba PCR negativa, esto aplicará solo para los deportistas de selecciones distritales que hayan sido COVID-19 positivo y esta estará a cargo de la liga deportiva.
- Se contará con un listado de deportistas los cuales serán autorizados y actualizados diariamente por el IDR, de igual se tendrá listados con personal liga, entrenadores, personal técnico, médico y de apoyo autorizados para la reactivación de entrenamientos, los cuales contarán con asignación de horario. No se permite el ingreso al escenario de deportistas, entrenadores, personal técnico, médico o de apoyo que no esté registrado en el listado.
- 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 IDR, no se permitirá el ingreso de deportistas sin su entrenador.
- Diligenciamiento del consentimiento informado, el cual deberá estar firmado por el atleta si es mayor de edad, y firmado por el acudiente padre de familia si es menor de edad; en este deberá quedar registrado que el atleta realizará la actividad de entrenamiento de forma voluntaria.
- Se debe contar con un kit de hidratación personal y un kit de sanitización para limpieza de superficies comunes (Alcohol antiséptico al 70% o alcohol glicerinado mínimo al 60% y una toalla limpia)
- Realizar la adecuada desinfección de los elementos e implementación antes, durante y terminada la sesión de entrenamiento; esto se debe hacer con alcohol con una concentración mínima al 70% y lavarse las manos con agua y jabón, de no ser posible, utilizar alcohol glicerinado o gel antibacterial.
- Está prohibido compartir los elementos de bioseguridad y material como: hidratación, toalla, gel antibacterial, implementación, etc.).
- Permanecer y respetar en todo momento el distanciamiento físico entre personas; este estará comprendido entre 2 metros y 5 metros en situación de

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- reposo, de 5 metros cuando se este en movimiento y de 20 metros cuando la actividad se realice en patines, bicicleta o trabajos de velocidad en atletismo.
- Evitar el contacto directo con los practicantes de la actividad deportiva.
- Los entrenadores, personal de apoyo o demás personas que dirijan el entrenamiento o la actividad deportiva, deberán ubicarse con una distancia mínima de 2 metros.
- El aforo presencial en los entrenamientos no deberá superar las 50 personas garantizando mínimo 2 metros de distancia entre ellas. Lo anterior tendrá sus respectivas restricciones teniendo en cuenta el espacio total del escenario, el deporte y la modalidad que se practique.
- No estará permitido las aglomeraciones, dentro y fuera del escenario deportivo.
- Las distancias sociales equivalentes para la práctica de actividad física y recreativa serán: caminata ligera 2 m (2km/h), 5 m para caminata rápida (4 km/h), 10 m para carrera rápida (14,4 km 1 h), patinar 10 m (15 km/h), y 20 m para ciclismo rápido (30 km/h). La distancia social aerodinámicamente equivalente que debe mantenerse cuando se está en la ‘estela’ de la persona, debe aumentarse si la velocidad aumenta.
- Cada deportista tendrá un área asignada no inferior o igual a 4m² para el desarrollo de su entrenamiento, por ningún motivo podrá interferir en el espacio de los demás deportistas.
- Dentro del escenario se establecerán las zonas donde los deportistas podrán dejar su kit de autocuidado y elementos personales, estos espacios respetarán el distanciamiento social.
- Se deberá hacer uso del tapabocas en todo momento el cual debe cubrir boca, nariz y mentón, estarán exentos del uso mientras realicen la actividad deportiva los deportistas de alto rendimiento deportivo o deportistas profesionales. El entrenador o demás personal que intervenga en el direccionamiento de la

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- actividad deportiva su uso será obligatorio y de forma constante. El uso del mismo también se realizará a la llegada y salida del escenario.
- Guardar el tapabocas en su empaque original o en una bolsa cerrada mientras se consumen bebidas. En ningún caso, el tapabocas debe ponerse en contacto con superficies o personas
- Durante el desarrollo de la actividad deportiva se deberá contar con tapabocas adicionales.
- Cambiar el tapabocas por uno nuevo en caso de que este resulte contaminado, húmedo, sucio o roto. Cada vez que se realice cambio de tapabocas se deberá cumplir con el proceso de desechos biosanitarios, adicionalmente se debe realizar lavado y desinfección de manos antes y después de haberlo manipulado (retirarlo o colocarlo). Nota: la manipulación del tapabocas se debe realizar únicamente de los elásticos.
- Las deportistas, entrenadores o personal relacionado con el proceso de entrenamiento con algún tipo de enfermedad crónica asociada tales como enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca: enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas realizarán actividades físicas, recreativas y deportivas en casa, hasta que su médico tratante posterior a una 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. Y están en la obligación de hacer el reporte a su EPS, o la línea de emergencia de la S.D.S. Y CUMPLIR CON EL PROTOCOLO INDICADO POR ORGANIZACIONES DE SALUD
- 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.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- Dentro del escenario solo se permitirá la permanencia del deportista, entrenador, metodólogo IDR y personal del equipo multidisciplinario de la UCAD quienes periódicamente realizarán visitas a los entrenamientos.
- Se debe programar, informar y respetar los horarios asignados por la liga y el IDR para cada grupo de entrenamiento, siempre deben coincidir los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.
- Para el ingreso al escenario deportivo se debe llegar con 30 minutos de anterioridad al inicio del entrenamiento, con el fin de realizar la toma y registro de temperatura, no se permite el ingreso a deportistas que lleguen 10 minutos tarde, esto con el objetivo de mantener el orden y cumplimiento de protocolos de bioseguridad.
- Para la ejecución de los procesos de entrenamiento, la liga, personal técnico, y demás personas que estén involucradas en el proceso deportivo del deportista, deberán realizar una planificación del entrenamiento teniendo como base la clasificación de los deportistas atendiendo su condición física, condiciones de salud si han sido COVID-19 positivo, y los efectos que ha tenido el confinamiento sobre la salud de los mismos.
- Los deportistas serán los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales, tales como ropa, kit de autocuidado, implementación deportiva, durante su ingreso y salida de los escenarios deportivos.
- Evitar el contacto con los implementos del deportista, en caso de ser necesario realizar inmediatamente el lavado de manos o desinfección con gel antibacteriano 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 toda la implementación utilizada durante las jornadas de entrenamiento.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



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

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



PROTOSCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA LA LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ Y SUS DIFERENTES MODALIDADES EN EL PROCESO REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

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

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- 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 por cada área del escenario.
- 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.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- 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 IDRD del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas, con el fin de tomar las medidas de control que eviten aglomeraciones en su desarrollo.
- 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

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



permite evidenciar las características proclives al riesgo de contagio en los lugares de trabajo.

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

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- El personal logístico de la liga contara 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.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



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

- Se debe hacer uso de elementos de protección personal establecido en los lineamientos de bioseguridad dispuestos por el ministerio de salud (Uso de protector respiratorio, gafas de seguridad o careta facial en caso de estar expuesto a salpicaduras o gotas); como también el uso del tapabocas de forma permanente y con la correcta colocación, una vez se retira se procede al lavado de manos.
- Mantener un continuo lavado y desinfección de manos
- Diligenciar cada 24 horas el documento de control sintomático en línea y estar dentro de los parámetros de normalidad.
- Diligenciamiento del consentimiento informado, el cual deberá estar firmado por el atleta si es mayor de edad, y firmado por el acudiente padre de familia si es menor de edad; en este deberá quedar registrado que el atleta realizará la actividad de entrenamiento de forma voluntaria.
- Se debe contar con un kit de hidratación personal y un kit de sanitización para limpieza de superficies comunes (Alcohol antiséptico al 70% y una toalla limpia)
- No se deben compartir los elementos de bioseguridad y material como: hidratación, toalla, gel antibacterial, implementación, etc.).
- Se contará con un listado de atletas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico, para el ingreso a los escenarios donde se realicen los entrenamientos de atletismo; este listado será diseñado, evaluado y publicado por la liga en conjunto con el metodólogo del IDRD.
- Los entrenadores, deportistas y personal de apoyo deberán contar con sus elementos de protección personal (EPP) antes mencionados, así mismo, respetar el distanciamiento físico que para este deporte estará comprendido entre 5 metros y 20 metros o según se establezca por cada modalidad del ciclismo, en el momento de la ejecución de ejercicios o trabajos del deporte o modalidad; y de 2 metros al momento de realizar alguna indicación o corrección.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- Se deberá hacer uso del tapabocas en espacios donde no se pueda o no se cuente con una distancia mínima de 2 metros. El uso del mismo también se realizará a la llegada y salida del escenario.
- Dentro del escenario o pista velódromo solo se permitirá la permanencia del deportista, entrenador y metodólogo IDRDR.
- El apoyo logístico del escenario brindara o prestara los implementos necesarios para el entrenamiento.
- Los entrenadores deberán programar con un día de anticipación y en conjunto con el personal logístico de la liga, la implementación requerida para la sesión de entrenamiento del día siguiente, con el objetivo que esta se ubique en el espacio de entrenamiento que se va a utilizar evitando la manipulación de los mismos por personal ajeno.
- El personal logístico se encargará del proceso de desinfección de toda la implementación utilizada durante las jornadas de entrenamiento y una vez terminada la misma.
- Los deportistas y entrenadores serán los responsables de la adecuada desinfección de los elementos e implementación utilizada antes, durante y terminada la sesión de entrenamiento.
- Se debe programar y respetar los horarios asignados para el entrenamiento, siempre deben coincidir los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.
- Evitar el contacto con los implementos del deportista, en caso de ser necesario realizar inmediatamente el lavado de manos o desinfección con gel antibacterial cuando no se cuente con la instalación física de lavado de manos.
- Como mecanismo de autocuidado se debe realizar periódicamente el lavado de manos, o uso de gel antibacterial cuando no se cuente con la instalación física para el lavado.
- Realizar la limpieza y desinfección de áreas de tránsito y escenarios antes de cada sesión de entrenamiento.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- Al ingreso al escenario se debe proceder a la desinfección del calzado, o en su defecto retirarlo y guardarlo con la ropa de uso común, posteriormente proceder al cambio de indumentaria propia de la sesión de entrenamiento, el respectivo lavado de manos e higiene respiratoria
- La implementación deportiva para el desarrollo adecuado del entrenamiento será de uso personal y se deberá desinfectar antes, durante y después de la sesión.
- Prohibido escupir y lanzar secreciones nasales sobre la pista o zonas donde se realice la actividad de entrenamiento según la modalidad.
- Llegar con el traje de entrenamiento vestido bajo la sudadera, no habrá disponibilidad de vestidores para el cambio. Solo estarán disponibles los lavamanos y los inodoros.
- Se hará un inicio y una finalización escalonada y anticipada del entrenamiento para evitar la aglomeración en la entrada y la salida, y así evitar el contacto con el siguiente grupo.
- Antes de salir del escenario, se debe repetir el proceso de lavado de manos y el uso de elementos de bioseguridad y de protección personal.
- Identificar los residuos generados al realizar la práctica deportiva como toallas desechables, tapabocas para el adecuado manejo biosanitario de la forma correcta, bolsas plásticas y el correcto lavado de manos.
- Durante el trabajo técnico-táctico los deportistas no podrán hacer uso del tapabocas para la ejecución de los ejercicios, por tal motivo deberán mantenerse distanciados según las indicaciones de distanciamiento por modalidad deportiva.
- Realizar monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre deportistas y entrenadores según el lineamiento de bioseguridad.
- Se debe realizar desinfección continua al escenario, zonas de entrenamiento y aquellas zonas de uso permanente; al igual que inmuebles y otros elementos que estén en continuo contacto con el personal.
- Se debe contar con un recipiente plano grande o fosa de poca profundidad para inmersión de las ruedas de las bicicletas al ingreso y salida del escenario.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



DISPOSICIONES PARA EL CICLISMO DE RUTA

Lugar y frecuencia:

Se realizarán sesiones presenciales hasta 6 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte; secretaría de Movilidad del Distrito y demás entes territoriales por donde se ejecuta la actividad de ciclismo ruta.

Horarios:

- Los horarios para la práctica serán: 6:00 am a 10:00 am
- La duración de la sesión de entrenamiento no será superior a tres horas

Usuarios:

Podrán participar aquellos deportistas que pertenecen a la Liga de ciclismo de Bogotá, y los cuales serán identificados por el IDR, teniendo como base el listado que se encuentra registrado en el SISTEMA DE INFORMACIÓN MISIONAL SIM del IDR.

Limitaciones de Escenario:

- La práctica se desarrolla al aire libre.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento mínimo de 20 metros entre deportistas.
- Solo podrán salir a realizar la actividad, ciclistas que sean del registro de la liga de ciclismo de Bogotá.
- No se podrán programar sesiones de entrenamiento en escenarios o espacios diferentes a los autorizados por los entes distritales y territoriales especialmente por la Gobernación de Cundinamarca.
- Agendar y programar los entrenamientos de ruta con la Liga, metodólogo IDR y entrenador asignado por el IDR para entrenamientos

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- INDIVIDUALES y definir el número de deportistas simultáneos de acuerdo al área disponible del escenario (Distancia planificada).
- Publicar las franjas horarias y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo.
- El uso de la implementación de entrenamiento, debe ser de carácter unipersonal.
- El atleta debe utilizar gafas y casco.
- Mantener cerca, y debidamente marcado, el recipiente con su hidratación.
- El vehículo o moto acompañante, deberá mantener la distancia recomendada, 20 metros mínimo.
- En cada vehículo/moto acompañante solo pueden ir hasta dos personas. (Se recomienda una sola persona) las cuales deberán respetar el distanciamiento, y deben portar en todo momento los elementos de protección personal, incluso cuando se esté dando indicaciones a los deportistas.
- Se debe notificar a la liga, metodólogo y entrenador del IDR, el vehículo, deportistas, acompañante y ruta a cubrir durante la sesión de entrenamiento.
- No está permitido el entrenamiento de ciclismo ruta en grupos de deportistas.
- En caso de sufrir un desperfecto mecánico en la bicicleta, se debe proceder primero a la desinfección de la misma, seguidamente se realizará la reparación, luego debe realizar el lavado de manos o desinfección de la mismas con gel antibacterial si no se cuenta con el lavamanos cerca. Si se presta apoyo por parte del entrenador o acompañante este adicionalmente a lo anteriormente enunciado deberá mantener una distancia mínima de 2 metros con el deportista.
- La asistencia a entrenamientos estará condicionada a las restricciones de movilidad que imparta en la Alcaldía Mayor de Bogotá, (género, edad y demás que se adicionen a la práctica).

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



DISPOSICIONES PARA EL CICLISMO DE PISTA

Lugar y frecuencia:

Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Velódromo Unidad Deportiva El Salitre, Velódromo Primera De Mayo.

Horarios:

- Los horarios para la práctica serán: 6:00 am a 7:00 pm
- La duración de la sesión de entrenamiento no será superior a dos (2) horas

Usuarios:

Podrán participar aquellos deportistas que pertenecen a la Liga de ciclismo de Bogotá, y los cuales serán identificados por el IDR, teniendo como base el listado que se encuentra registrado en el SISTEMA DE INFORMACIÓN MISIONAL SIM del IDR.

Limitaciones de Escenario:

- La práctica se desarrolla en los velódromos del IDR (Velódromo Luis Carlos Galán UDS, Velódromo Primera de Mayo).
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento mínimo de 20 metros entre deportistas al momento de estar rodando dentro del escenario, y de 2 metros al momento de actividades pasivas del entrenamiento (indicaciones, correcciones y descansos)
- No se podrán programar sesiones de entrenamiento en escenarios o espacios diferentes a los velódromos del IDR.
- Agendar y programar los entrenamientos con la Liga, metodólogo IDR; para entrenamientos INDIVIDUALES y definir el número de deportistas simultáneos de acuerdo al área disponible del escenario.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- Publicar las franjas horarias y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo.
- El uso de la implementación de entrenamiento, debe ser de carácter unipersonal.
- El atleta debe utilizar gafas, casco y todos los implementos que requiere el ciclismo pista.
- Elementos como platos, piñones, bielas, manubrios, ruedas, herramienta será de uso personal e intransferible.
- Mantener cerca, y debidamente marcado, el recipiente con su hidratación.
- Cuando se realicen trabajos de ciclismo ruta, el vehículo o moto acompañante, deberá mantener la distancia recomendada, 20 metros mínimo.
- En cada vehículo/moto acompañante solo pueden ir hasta dos personas. (Se recomienda una sola persona) las cuales deberán respetar el distanciamiento, y deben portar en todo momento los elementos de protección personal, incluso cuando se esté dando indicaciones a los deportistas.
- Se debe notificar a la liga, metodólogo y entrenador del IDRD, el vehículo, deportistas, acompañante y ruta a cubrir durante la sesión de entrenamiento.
- Los ciclistas de la modalidad de pista, deberán cumplir estrictamente los protocolos de bioseguridad de ciclismo ruta, cuando el entrenamiento se realiza en carreteras.
- En caso de sufrir un desperfecto mecánico en la bicicleta, se debe proceder primero a la desinfección de la misma, seguidamente se realizará la reparación, luego debe realizar el lavado de manos o desinfección de la mismas con gel antibacterial si no se cuenta con el lavamanos cerca. Si se presta apoyo por parte del entrenador o auxiliar mecánico estos adicionalmente a lo anteriormente enunciado deberá mantener una distancia mínima de 2 metros con el deportista.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- La asistencia a entrenamientos será de forma voluntaria y estará condicionada a las restricciones de movilidad que imparta en la Alcaldía Mayor de Bogotá, (género, edad y demás que se adicionen a la práctica).
- No serán habilitados los vestidores, solo se permitirá el ingreso a inodoros y lavamanos, estos ingresos se deberán realizar de forma individual y respetando el distanciamiento social.
- El uso de la implementación de entrenamiento, como partidores, debe ser de carácter uni-personal.
- No se permite sostener al deportista, por la parte delantera y trasera de la bicicleta, teniendo en cuenta que esto no cumple con el distanciamiento mínimo.
- Se debe contar con un recipiente plano grande o fosa de poca profundidad para inmersión de las ruedas de las bicicletas al ingreso y salida del escenario.
- Para la entrega de bicicletas que reposan en la bodega del Velódromo se hará de forma individual y evitando las aglomeraciones, de igual forma esta se hará por medio del mecánico o personal asignado por el IDR y Liga; de igual forma cada deportista deberá desinfectar al momento de recibir y devolver la bicicleta.
- No se permitirá el ingreso de acompañantes a los velódromos.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



DISPOSICIONES PARA EL CICLISMO BMX RACING

Lugar y frecuencia:

Se realizarán sesiones presenciales hasta 6 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Pista Mario Soto Unidad Deportiva El Salitre, Pista SX PRD El Salitre.

Horarios:

- Los horarios para la práctica serán: 7:00 am a 11:00 am, y de 2:00pm a 5:00pm
- La duración de la sesión de entrenamiento no será superior a dos (2) horas

Usuarios:

Podrán participar aquellos deportistas que pertenecen a la Liga de ciclismo de Bogotá, y los cuales serán identificados por el IDR, teniendo como base el listado que se encuentra registrado en el SISTEMA DE INFORMACIÓN MISIONAL SIM del IDR.

Limitaciones de Escenario:

- La práctica se desarrolla en la pista SX del PRD del Salitre, Pista Mario Soto UDS.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento mínimo de 15 metros entre deportistas al momento de estar rodando o realizando alguna ejecución técnica del deporte; y de 2 metros al momento de actividades pasivas del entrenamiento (indicaciones, correcciones y descansos).
- No se permite el cruce o sobrepaso de deportistas durante el desarrollo de la sesión.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- Solo podrán realizar la actividad, bicrosistas que estén afiliados a la liga de ciclismo de Bogotá y que se encuentren registrados en la plataforma SIM (Sistema de Información Misional) del IDRDR.
- No se podrán programar sesiones de entrenamiento en escenarios o espacios diferentes a las pistas del IDRDR anteriormente mencionadas.
- Agendar y programar los entrenamientos con la Liga, metodólogo IDRDR; para entrenamientos INDIVIDUALES cumpliendo con el máximo aforo permitido que es del 35% de la capacidad del escenario.
- Publicar las franjas horarias y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo.
- El uso de la implementación de entrenamiento, debe ser de carácter unipersonal.
- El atleta debe utilizar gafas, casco y todos los implementos de protección que requiere el BMX Racing.
- Elementos como platos, piñones, bielas, manubrios, ruedas, herramienta; será de uso personal e intransferible y deberán ser desinfectados antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento.
- Mantener cerca, y debidamente marcado, el recipiente con su hidratación.
- En caso de sufrir un desperfecto mecánico en la bicicleta, se debe proceder primero a la desinfección de la misma, seguidamente se realizará la reparación, luego debe realizar el lavado de manos o desinfección de la mismas con gel antibacterial si no se cuenta con el lavamanos cerca.
- Si se presta apoyo por parte del entrenador o auxiliar mecánico estos adicionalmente a lo anteriormente enunciado deberá mantener una distancia mínima de 2 metros con el deportista.
- La asistencia a entrenamientos será de forma voluntaria y estará condicionada a las restricciones de movilidad que imparta en la Alcaldía Mayor de Bogotá, (género, edad y demás que se adicionen a la práctica).

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- El entrenamiento de fuerza se realizará en casa, no estarán habilitadas las unidades de fuerza del IDRDR o de la liga.
- Todas las sesiones de entrenamiento velarán por la integridad física y de salud de los participantes, evitando traslados a centros médicos asistenciales. El uso del partidador será restringido.
- Limpieza y desinfección de la pista, después de cada turno de entrenamiento, con las sustancias indicadas y aprobadas.
- Se debe contar con un recipiente plano grande o fosa de poca profundidad para inmersión de las ruedas de las bicicletas al ingreso y salida del escenario.
- Las bicicletas serán de uso personal, no está permitido el préstamo de ellas.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



DISPOSICIONES PARA EL CICLISMO CROSS COUNTRY MTB – DONW HILL

Lugar y frecuencia:

Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte como lo son el Velódromo Luis Carlos Galán y la pista de BMX Mario Soto UDS, Parque Nacional; pista MTB municipio de cota, carreteras y rutas establecidas por el gobierno distrital (patios, el verjón) y autoridades gobernación de Cundinamarca, (Rutas de la Sabana Bogotá, Alto del Vino, Siberia, Soacha)

Horarios:

- Los horarios para la práctica serán: 6:00 am a 12:00 m, y de 2:00pm a 5:00pm
- La duración de la sesión de entrenamiento no será superior a dos (2) horas

Usuarios:

Podrán participar aquellos deportistas que pertenecen a la Liga de ciclismo de Bogotá, y los cuales serán identificados por el IDRD, teniendo como base el listado que se encuentra registrado en el SISTEMA DE INFORMACIÓN MISIONAL SIM del IDRD.

Limitaciones de Escenario:

- La práctica se desarrolla en los escenarios descritos en el cronograma semanal de este deporte.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se debe cumplir con un distanciamiento mínimo de 30 metros entre deportistas al momento de estar rodando o realizando alguna ejecución técnica del deporte (saltos, descensos; etc); y de 2 metros al momento de actividades pasivas del entrenamiento (indicaciones, correcciones y descansos).

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- No se permite el cruce o sobrepaso de deportistas durante el desarrollo de la sesión.
- Solo podrán realizar la actividad, los ciclomontañistas que estén afiliados a la liga de ciclismo de Bogotá.
- No se podrán programar sesiones de entrenamiento en escenarios o espacios diferentes a los descritos en el ítem cronograma señala para el deporte de ciclomontañismo.
- Agendar y programar los entrenamientos con la Liga, metodólogo IDRD; para entrenamientos INDIVIDUALES de acuerdo al número de ciclomontañistas establecidos en el presente lineamiento y definir el número de deportistas simultáneos de acuerdo al área disponible del escenario.
- Publicar las franjas horarias y número de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas, entrenadores y personal de apoyo.
- El uso de la implementación de entrenamiento, debe ser de carácter unipersonal.
- El atleta debe utilizar gafas, casco y todos los implementos de protección que requiere el ciclomontañismo en sus dos modalidades (cross country – Down Hill).
- Elementos como ruedas, herramienta y otros que requiera la modalidad deportiva; serán de uso personal e intransferible y deberán ser desinfectados antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento.
- Mantener cerca, y debidamente marcado, el recipiente con su hidratación.
- En caso de sufrir un desperfecto mecánico en la bicicleta, se debe proceder primero a la desinfección de la misma, seguidamente se realizará la reparación, luego debe realizar el lavado de manos o desinfección de las mismas con gel antibacterial si no se cuenta con el lavamanos cerca. Si se presta apoyo por parte del entrenador o auxiliar mecánico estos

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- adicionalmente a lo anteriormente enunciado deberá mantener una distancia mínima de 2 metros con el deportista.
- La asistencia a entrenamientos será voluntaria y estará condicionada a las restricciones de movilidad que imparta en la Alcaldía Mayor de Bogotá, (género, edad y demás que se adicionen a la práctica).
- El entrenamiento de fuerza se realizará en casa, no estarán habilitadas las unidades de fuerza del IDRDR o de la liga.
- Todas las sesiones de entrenamiento velaran por la integridad física y de salud de los participantes, evitando traslados a centro médicos asistenciales
- Cuando se realicen trabajos dentro de la pista de BMX Mario Soto, no se permite el uso del partidador esto con el fin de evitar accidentes y el posible traslado de algún deportista a centros médicos y así prevenir el contagio del COVID-19.
- Se debe contar con un recipiente plano grande o fosa de poca profundidad para inmersión de las ruedas de las bicicletas al ingreso y salida del escenario, este será suministrado por la liga de ciclismo de Bogotá.
- Las bicicletas serán de uso personal, no está permitido el préstamo de ellas.

Restricciones:

- No está permitido los acompañantes.
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permite actividades diferentes al ciclismo y sus diferentes modalidades.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.





- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad o que incumplan con los lineamientos de bioseguridad.
- No se permite el trabajo de rodillos en los pasillos o zonas aledañas tanto externas como internas de las pistas.
- La zona destinada para el almacenamiento y mantenimiento de bicicletas u otros elementos solo se permite la permanencia del personal mecánico del IDRD o el autorizado por la liga.
- No estará permitido los entrenamientos de equipo o parejas
- El uso del gimnasio será de forma restringida y acordada previamente por la liga, metodólogo y entrenador del IDRD; es recomendado que los trabajos de fuerza se realicen en casa.
- No habrá disposición de duchas en los escenarios como velódromos, pista de BMX; solo estará habilitado lavamanos e inodoros.
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- El aforo de cada uno de los escenarios que se utilicen para el desarrollo de los procesos de entrenamiento en cada una de las modalidades del ciclismo no deberá superar el 35% de la capacidad del escenario.

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- Las prácticas permitidas son todas aquellas que requiera el ciclismo en sus diferentes modalidades tales como: calentamiento, técnica sobre bicicleta, desarrollo de las capacidades básicas y especiales que requiere este deporte.
- No se permitirá el trabajo en parejas, esto solo se permitirá al momento de rodar, cada deportista deberá conocer su objetivo de entrenamiento previo al inicio de la sesión
- Trabajo de desarrollo y mantenimiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica, las cuales involucran trabajos continuos, fraccionados, intermitentes, repeticiones, intervalos.
- Desarrollo, corrección y perfeccionamiento del gesto técnico
- Los trabajos serán planificados de forma individualizada.
- Las sesiones de fuerza que se programen se deberán realizar en sus sitios de vivienda.
- Se realizarán trabajos de ejercicios específicos tales como: Aceleraciones, mantenimiento de la cadencia, fuerza en pedales, escalada y/o cuestas, saltos, piques, trabajos de velocidad, arranques, trabajos de potencia, trabajos de fuerza explosiva, manejo de situaciones y de escenarios y demás que requiera cada una de las modalidades del ciclismo.
- En el sitio de entrenamiento, el desplazamiento debe hacerse en un solo sentido para evitar cruces.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador, liga y metodólogo del IDRD; o personal que designe el IDRD
- Desarrollo y perfeccionamiento del gesto técnico

PBX.: 231 3585

E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.



- 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.
- Todos los trabajos deben velar por la integridad física y de salud de los ciclistas practicantes; esto con el fin de evitar accidentes, disminuir los riesgos de lesión y limitar los traslados a sitios medico asistenciales.

NOTA IMPORTANTE: Los lineamientos establecidos por la Liga deben estar en concordancia con la resolución 1840 del 14 de octubre de 2020.

Estas indicaciones se deberán seguir paso a paso según el Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas y serán de estricto y obligatorio cumplimiento.

Cordialmente,

JAIME SILVA BARRETO
Presidente Liga de Ciclismo de Bogotá

PBX.: 231 3585

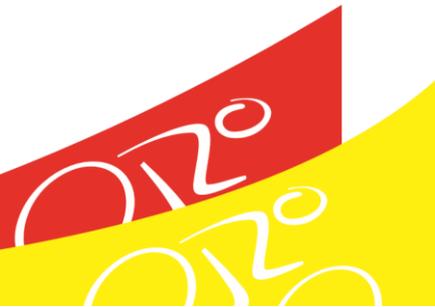
E-mail: ligaciclismobogota@yahoo.es

LIGA DE CICLISMO DE BOGOTÁ D.C.

NIT.: 860.045.454-4 - PERSONERÍA JURÍDICA No.: 1813 DEL 25 DE ABRIL DE 1964

UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE- VELÓDROMO LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO

BOGOTÁ, COLOMBIA D.C.





CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo, _____, identificado con el documento de identidad N° _____ entiendo y acepto que debo cumplir los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del 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 si tengo algún signo de alarma.

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

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

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

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

Firma:

Nombre: _____

No. de documento de identidad: _____

Teléfono: _____

Email: _____

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

Firma:

Nombre Representante legal: _____

No. Documento de identidad: _____