



**LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C**

**Protocolo de actuación y plan de contingencia**

**frente Al Coronavirus**

COVID-19

**Bogotá 27 de abril de 2020**  
**RESOLUCION 000666 DEL 2020**

Administración

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
NIT. 830.057.963-4		Fecha:25/10/2020

## **LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C** frente al Coronavirus Covid-19

### **INDICE**

<b>1. Introducción.....</b>	.....
<b>2. Objetivos.....</b>	.....
<b>3. Alcances.....</b>	.....
<b>4. Normatividad.....</b>	.....
<b>5. Ámbitos de Aplicación.....</b>	.....
<b>6. Definiciones .....</b>	.....
<b>7. Medidas para reducción del riesgo.....</b>	.....
<b>7.1. Medidas Generales.....</b>	.....
<b>8. Medidas Específicas.....</b>	.....
<b>8.1. Protocolo Deportistas.....</b>	.....
<b>8.2. Espacios exteriores.....</b>	.....
<b>8.3. Espacios Comunes.....</b>	.....
<b>8.4. Áreas de los puestos de trabajo y equipo entrenamiento.</b>	.....
<b>9. Protocolo de Visitantes.....</b>	.....
<b>10. Protocolo para adoptar por fuera de la liga.....</b>	.....
<b>10.1. Al salir de la liga.....</b>	.....
<b>10.2. Al ingresar a la liga.....</b>	.....
<b>10.3. Al convivir con personal de alto riesgo.....</b>	.....
<b>11. Actuación ante un caso de Coronavirus.....</b>	.....
<b>12. Divulgación de la información a personal y deportistas.....</b>	.....
<b>13. Recomendaciones finales. Ingreso de deportistas.....</b>	.....
<b>14. Ajuste protocolo con resolución 1840 del 14 de octubre del 2020</b>	

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

## 1. INTRODUCCIÓN

*Tras la declaración del pasado mes de enero por parte de la OMS en la que se informaba del nuevo coronavirus SARS-CoV-2 como un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas, detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China y de que todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce: COVID-19, suponiendo dicha situación una emergencia de salud pública de importancia internacional, el Ministerio de Salud y la presidencia de la Republica han venido realizando un seguimiento constante de la situación y evolución del Covid-19 para adoptar las medidas de prevención y contención necesarias.*

*En consecuencia y teniendo en cuenta que los síntomas que presenta el COVID-19 son similares a los de cualquier Infección Respiratoria Aguda (IRA), el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) reconoce la importancia de tomar todas las medidas necesarias para garantizar en la población trabajadora en sus áreas de operación y en los deportistas un seguimiento de bioseguridad con el fin de garantizar la continuidad de las diferentes actividades que se generen.*

*En este sentido, a fecha de hoy y siguiendo las directrices que nos indican, la liga. ha establecido un Protocolo de Actuación y Plan de Contingencia para los deportistas, entrenadores y personal administrativo de la liga de canotaje de Bogotá frente al Coronavirus Covid-19. Este protocolo está sujeto a los cambios que puedan ser derivados de recomendaciones futuras de las Autoridades Sanitarias y a la propia evolución de la enfermedad.*

## 2. OBJETIVOS

*El Protocolo y Plan de Contingencia pretende conseguir los siguientes objetivos:*

*Colaboración de los deportistas, entrenadores y personal administrativo de LA LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA*

- *frente a las recomendaciones de promoción y prevención mínimas requeridas para la ejecución de sus respectivas funciones en los lugares de trabajo del personal que labora, entrenamiento de deportistas, garantizando el control y prevención del contagio por COVID 19.*
- *Minimizar los efectos derivados de esta situación y garantizar la normalidad en todas las actividades desarrolladas en la liga de canotaje.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

### 3. ALCANCE

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

### 4. NORMATIVIDAD

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

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

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

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

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

*Que, el artículo 598 ibidem establece que, "toda persona debe velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes".*

*Que de acuerdo con el artículo 10 del Reglamento Sanitario Internacional se considera emergencia de salud pública de importancia internacional un evento extraordinario que*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

*constituye un riesgo para la salud pública de otros Estados a causa de la propagación internacional de una enfermedad, y podría exigir una respuesta internacional coordinada.*

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

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

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

*Que, a la fecha, no existe un medicamento, tratamiento o vacuna para hacer frente al virus y, en consecuencia, por su sintomatología y forma de obrar en la persona, genera complicaciones graves y que, de acuerdo con las recomendaciones de 105 expertos, la forma más efectiva de evitar el contagio es tener una higiene permanente de manos y mantener 105 sitios de afluencia de público debidamente esterilizados.*

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

### **casos individuales y hacer seguimiento a sus contactos.**

*Que, con el objeto de garantizar la debida protección de la salud de los habitantes del territorio nacional, se hace necesario declarar la emergencia sanitaria en todo el territorio nacional, por causa del coronavirus COVID-19 y establecer disposiciones para su implementación.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

## RESOLUCION 000666 DEL 2020 DEL 24 DE ABRIL

*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*

### 5. AMBITO DE APLICACIÓN

*Deportistas, entrenadores, funcionarios, trabajadores internos y externos, así como visitantes y partes interesadas que en el marco del trabajo deportivo intervienen en el desarrollo de las actividades administrativas, técnicas y operativas de la liga.*

**AFECTADO:** *persona, deportistas, entrenadores, equipaje, carga, contenedor, medio de transporte, mercancía, paquete postal o resto humano que está infectado o contaminado, o que es portador de fuentes de infección, plagas o contaminación, de modo tal que constituyen un riesgo para la salud pública y la sanidad animal y vegetal.*

**DESINFECCION:** *es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.*

### 6. DEFINICIONES

- ✓ **Endemia:** *Proceso patológico que se mantiene a lo largo de mucho tiempo en una población o zona geográfica determinada.*
- ✓ **Epidemia:** *Enfermedad que afecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado; a veces, en lugar de epidemia, se utiliza la expresión “Brote epidémico”.*
- ✓ **Pandemia:** *Enfermedad epidémica extendida a muchos países y que afecta a muchos individuos del mismo país a la vez; a veces, se denomina “epidemia mundial”.*
- ✓ **Desinfectante:** *es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, como por ejemplo las esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.*
- ✓ **Hipoclorito:** *es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
NIT. 830.057.963-4		Fecha:25/10/2020

- ✓ **Material Contaminado:** es aquel que ha estado en contactos con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.
- ✓ **Microorganismo:** es cualquier organismo vivo de tamaño microscópico, incluyendo bacterias, virus, levaduras, hongos, algunas algas y protozoos.
- ✓ **Limpieza:** es un procedimiento mecánico que remueve el material extraño u orgánico de las superficies que puedan preservar bacterias al oponerse a la acción de biodegradabilidad de las soluciones antisépticas.
- ✓ **Precaución en ambiente:** es el principio según el cual cuando exista peligro de daño grave e irreversible, la falta de certeza científica absoluta no deberá utilizarse como razón para postergar la adopción de medidas eficaces para impedir la degradación del medio ambiente
- ✓ **Definición de grupos especialmente sensibles (grupos de riesgo):** en relación con los funcionarios de la empresa especialmente sensibles, deberán extremarse las medidas preventivas de higiene de manos y respiratorias, si bien hoy no existen indicaciones diferenciadas por parte del Ministerio de Salud. Se entiende por personal sensible.
  - Se considera población de riesgo personas con mal nutrición: desnutrición u obesidad no necesariamente mórbida, solo a partir de IMC mayor a 30
  - Inmunosupresión: Lupus, VIH, Cáncer, toma de corticoides.

## 7. MEDIDAS PARA LA REDUCCION DEL RIESGO EN DIFERENTES ESCENARIOS.

*Todos Los empleadores tienen la responsabilidad global de asegurar que se adopten todas las medidas de prevención y protección factibles para reducir al mínimo los riesgos laborales Por ello, debes tener en cuenta los diferentes escenarios en los que se presenta mayor riesgo de contagio en las actividades en los que se requiera proximidad entre personas y/o trabajadores.*

### 7.1 MEDIDAS GENERALES:

- Promover la higiene respiratoria al toser o estornudar en el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable, y deshacerse de él inmediatamente después de usarlo Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Disponer de las áreas de mayor circulación del suministro de gel antibacterial (administración, oficina, vestieros, oficinas, entre otros espacios).

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

- Disponer en el área de baños el suministro permanente de agua potable, jabón y toallas desechables.
- Disponer de gel desinfectante antibacterial a base de alcohol al 70% cuando no se disponga fácilmente de agua y jabón.
- Tener en cuenta que los elementos de protección personal son individuales e intransferibles. Por lo tanto, son uso exclusivo de cada trabajador, deportista y entrenador.
- Realizar una campaña de comunicación a los trabajadores, deportistas, entrenadores en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el Covid-19 y las maneras de prevenirlo, por medio de charlas y folletos.
- Disponer de canecas con tapa y con dispositivo de pedal para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal.
- Mantener una distancia mínima de dos metros entre las personas evitando el contacto directo (no saludar de beso o de mano, y no dar abrazos), en todos los escenarios en donde pueda estar varias personas a la vez.
- Lavado periódico de manos con agua y jabón tres veces al día al menos una vez cada dos o tres horas con la técnica adecuada recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Mantener las áreas de trabajo despejadas de elementos ajenos a la labor.
- Evitar reuniones presenciales con más de cinco participantes.
- No compartir equipos, celulares, elementos de escritura, en tanto son de uso personal de cada trabajador o deportista.
- Realizar limpieza y desinfección permanente de los elementos de la oficina de administración con alcohol a base del 70% y de las superficies de espacios de trabajo como baños, pasillos, áreas de recepción, manijas barandas y muebles en general de uso para trabajadores o residentes con dilución de hipoclorito de sodio.
- Usar productos de limpieza y desinfección certificados, evitando hacer mezclas artesanales, entre productos de diferentes características químicas (mezclas entre detergentes y desinfectantes). Seguir las indicaciones de las fichas de seguridad.
- Se debe disponer de forma exclusiva de los implementos y elementos destinados para la limpieza y desinfección de las áreas de trabajo por COVID-19.

### Elementos de protección personal

Tapabocas / Mascarilla quirúrgica	Visor / Monogafa	Guantes de caucho	Cofias / Gorro	Delantal
<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>

- Asegurar que los procedimientos de limpieza y desinfección que realice el personal de aseo se sigan de manera consistente y correcta de acuerdo a lo establecido con los procedimientos generales de limpieza y desinfección de la liga y a sí mismo, se realice la verificación del proceso para garantizar la efectividad del mismo.



LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

- *Los procedimientos estándar de limpieza y desinfección que son apropiados para el Covid-19 se deben realizar con productos que tengan actividad contra virus encapsulados como hipoclorito, peróxido de hidrógeno, amonios cuaternarios de quinta generación calor húmedo, entre otros. Se debe tener en cuenta que los desinfectantes deben ser usados de acuerdo con las recomendaciones del fabricante y nunca podrán ser usados de manera directa o rocío sobre las personas.*
- *Previo a efectuar la desinfección se debe ejecutar un proceso de limpieza, mediante la remoción de materias orgánicas e inorgánicas usualmente mediante fricción con la ayuda de detergentes, enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad por arrastre.*
- *Se recomienda el uso de hipoclorito de sodio al 0.1% (dilución 1:50), con una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que por cada litro de agua se debe agregar 20 centímetros cúbicos de cloro, (cuatro cucharaditas) a una concentración de un 5%.*
- *De acuerdo a la OMS, una de las sustancias recomendadas para la desinfección de superficies es la dilución del hipoclorito de sodio, en caso contrario se puede utilizar una concentración de etanol al 70%.*
- *El Ministerio de la salud indica que los agentes que tengan la capacidad de desinfección de virus con estructura lipídica también pueden ser usados para procesos de desinfección del COVID-19, que se extraen a continuación.*

**TABLA DE PRODUCTOS DE CONCENTRACION, NIVEL DE DESINFECCION**

Compuesto	Concentración	Nivel de desinfección	Virus	hidrolificos
Cloro	2500ppm	Intermedio/Bajo	+	+
Peróxido de hidrogeno	3-25%	Intermedio	+	+
Alcoholes	60-95%	Intermedio	+	+
Fenoles	0.4-5%	Intermedio/Bajo	+	+
Amonios cuaternarios	0.4-1.6%	Bajo	+	-
Ácido Peracético	0.001-02	Alto	+	+
Glutaraldehido	2%	Esterilizante Químico	+	+

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

- *Cuando se utilizan productos químicos para la limpieza, es importante mantener instalación ventilada por ejemplo abrir las ventanas, si ello es factible, para proteger la salud del personal.*
- *Para efectuar la limpieza y desinfección, hacer uso preferiblemente de utensilios desechables como toallas de papel paños, etc. En el caso de usar utensilios reutilizables para estas tareas, estos deben desinfectarse después de cada uso, utilizando los productos anteriormente señalados.*
- *Las etiquetas de la dilución deben estar alineadas a lo establecido por el fabricante y se debe ajustar a lo emanado en el SGA. (sistema globalmente armonizado) Del mismo modo, para efectos de la caducidad del producto, se debe validar lo referenciado con el fabricante.*

## **8. MEDIDAS ESPECIFICAS**

### **A. Protocolo deportistas**

- *Uso de tapabocas permanente de parte de los deportistas*
- *El sitio de lavado de manos al llegar a la zona de entrenamiento es en los baños públicos cerca a la concha o en su defecto se hará la desinfección con gel antibacterial, garantizando la limpieza de las manos. En caso de optar por lavado de manos en baños cerca de concha el parque debe tomar las medidas necesarias para asegurar la adecuada higiene de manos, aspecto básico en la prevención del COVID-19.*
- *Para el ingreso a la Concha no es necesario que la ropa sea desinfectada con soluciones de hipoclorito, solo zapatos. Adecuado lavado de manos con agua y jabón.*
- *Antes de ir al sitio de entrenamiento debe llenar el formulario de síntomas, sin él no se le permitirá el ingreso al área de entrenamiento.*
- *Reportar al entrenador y al médico si presenta síntomas respiratorios o contacto estrecho con caso COVID-19 positivo*
- *No uso de vestidores, los deportistas deben llegar con su ropa de entrenamiento debajo de la ropa de calle, posterior al entrenamiento colocarse su ropa de calle y llegar a bañarse a su casa.*
- *Lavado de manos cada 2 horas o cada que las manos estén sucias, de no tener acceso al mismo, desinfectar con gel antibacterial mientras las manos estén limpias.*
- *Distanciamiento de 5 metros entre deportistas, esto en relación con la velocidad promedio en que van en sus botes.*

### **8.1 ESPACIOS EXTERIORES.**

*Es importante contemplar las zonas exteriores de la liga como objeto de desinfección, tales como andenes exteriores y zonas verdes anexas.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

### 8.1.1 ESPACIOS COMUNES

- *Los primeros espacios que deben ser desinfectados son las puertas de acceso a la liga, concha acústica, muelle, escaleras teniendo en cuenta vidrios, manijas, puertas alternas, botones, espejos y dispositivos de reconocimiento biométricos y talanqueras de acceso.*
- *Si en las áreas comunes existe mobiliario también deben ser desinfectados. Hay que realizar el proceso sobre toda la estructura de las superficies de los puestos de trabajo de recepción, sillas, cajoneras, manijas de cajoneras, buzones de correspondencia, pasamanos de escaleras y rampas, así como el mobiliario para atención al cliente.*
- *Vaciar en bolsas los residuos de las papeleras y desinfectar cada una de ellas, ya que en los residuos puede haber pañuelos o papel higiénico usados por los trabajadores o deportistas afectados con el COVID-19.*
- *Las canecas de basura deben ser desalojados de residuos para hacer una desinfección profunda.*
- *A nivel general suelos, paredes, ventanas internas, divisiones modulares deben ser desinfectadas bajo el procedimiento general de limpieza con el uso de agua y jabón, y con dilución de hipoclorito de sodio.*

### 8.1.2. AREAS DE LOS PUESTOS DE TRABAJO Y EQUIPO ENTRENAMIENTO.

- *Limpiar la superficie del suelo de oficina de administración, bodega de botes, remos y chalecos, vistieres y zona social, con agua y jabón y dilución de hipoclorito de sodio con cepillo de barrer y trapeador.*
- *Limpiar con toallas, paños de fibra o microfibra las paredes.*
- *Los puestos de trabajo deben ser desinfectados teniendo en cuenta superficies, cajoneras, manijas de las cajoneras y en sillas en su parte plástica, metálica y de tela.*
- *Desinfectar los puestos de trabajo con soluciones de alcohol etílico al 70% incluidos teléfonos, dispositivos electrónicos, cargadores, lapiceros, escritorios, mesas, puertas, barandas, manijas de cajones y puertas, interruptores, botones, computadores, teclados, ratones, tubos, grifos y cisternas.*
- *El máximo de trabajadores que pueden ingresar por turno de alimentación será el correspondiente al que el lugar lo permita en tanto cada mesa y silla debe estar a una distancia de entre uno y dos metros.*
- *Evitar la limpieza en seco para no remover polvo, se realizará arrastre húmedo (quitar el polvo que se haya depositado en botes, remos, chalecos, mesas u objetos con agua y jabón y no con trapos secos). Se evitará barrer y se utilizarán trapos de un solo uso. No sacudir*
- *Se revisará y repondrá diariamente el jabón en todos los dispensadores de los aseos de la liga, así como el papel para el secado de manos.*
- *Las bolsas de basura deberán ser de un solo uso.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

- Realizar la difusión de la información oficial sobre el COVID 19, publicado en la
- página web del Ministerio de Salud y Protección Social.
- (<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Nuevo-nCoV.aspx>). Coronavirus-

## **9. PROTOCOLO PARA VISITANTES O PROVEEDORES.**

Los proveedores, y visitantes son personas constantes en una liga y no están excluidos de los protocolos frente a la prevención del COVID-19. Para el manejo de ellos debes tener presente las siguientes orientaciones:

- Deben ingresar y utilizar tapabocas durante el tiempo que permanezcan en las instalaciones de la liga.
- Deben aplicarse gel antibacterial a base de alcohol dispuestos en las zonas de liga.
- Se deben realizar las operaciones de carga y descarga con la mayor celeridad, seguridad y agilidad posible para evitar el contacto estrecho.

## **10. PROTOCOLO PARA ADOPTAR LOS TRABAJADORES Y DEPORTISTAS FUERA DE LA LIGA**

### **10.1 AL SALIR DE LA LIGA**

- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares y amigos, sobre todo si alguno presenta cuadro respiratorio.
- Utilizar tapabocas todo el tiempo en áreas de afluencia masiva de personas, en el transporte público, supermercados, bancos, entre otros, así como en los casos de sintomatología respiratoria o si es una persona en grupo de riesgo.
- Evitar saludar con besos, abrazos o de mano.

### **10.1.2 AL INGRESAR A LA LIGA**

- Uso de tapabocas permanente
- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Antes de tener contacto con los miembros de la liga, cambiarse de ropa para entrenamiento.

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

- *Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano. Buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.*
- *La ropa debe guardarse en los lockers asignados para luego lavarse en casa, con agua y jabón suficiente.*
- *Desinfectar con alcohol o lavar con agua y jabón los elementos que han sido manipulados al exterior de la liga.*
- *Mantener la liga ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.*

### **10.1.3. AL CONVIVIR CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO**

- *Si el trabajador o deportistas convive con personas mayores de 60 años, con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, o con personal de servicios de salud, debe:*
- *Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.*
- *Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona de alto riesgo y al cocinar y servir la comida.*
- *Aumentar la ventilación del hogar.*
- *Asignar un baño y habitación individual para la persona que tiene riesgo, si es posible. Si no lo es, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de las superficies.*
- *Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.*

## **11. ACTUACIONES ANTE UN CASO DE CORONAVIRUS**

*Informar de manera inmediata al área médica para establecer acciones a seguir, si tiene el deportista contacto estrecho con caso Covid +, o si presenta síntomas como fiebre, tos, dificultad respiratoria, diarrea, vomito, dolor de garganta.*

- *Coordinación del Servicio de Salud Departamental y la administración de la liga.*
- *En el caso de existir un caso confirmado por las autoridades sanitarias, se comunicará a la administración. para establecer las medidas recomendadas por el servicio de salud y ARL.*
- *Limpieza y desinfección de las superficies en contacto con la persona afectada.*
- *Se pondrá en marcha las actuaciones pertinentes en el lugar de trabajo determinado especialmente las de limpieza de zonas, utilizando hipoclorito sódico al 0,1% (1000ppm), eficaz para virus con cubierta lipídica como es el caso del coronavirus. El personal que realice estas tareas utilizará batas desechables resistentes a líquidos, guantes, mascarillas y protección ocular frente a salpicaduras.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

**Incorporación. SEGUIR PROTOCOLO DE VUELTA A ENTRENAMIENTOS SEGÚN FLUJOGRAMA POR PARTE DEL AREA MEDICA.**

## **12. DIVULGACION DE LA INFORMACION AL PERSONAL Y DEPORTISTAS.**

*La información para el personal que labora y deportistas de la liga de canotaje de Bogotá. Se realizará a través de carteles y folletos.*

*En esta información se incluirá:*

- *Información sobre las características del Coronavirus*
- *Medidas preventivas a tener en cuenta: lavado de manos, higiene respiratoria, ventilación, limpieza, hábitos, etc.*
- *Normas establecidas de distanciamiento social*

## **13. RECOMENDACIONES FINALES INGRESO DE DEPORTISTAS AL LAGO**

- *Uso de tapabocas permanente de los deportistas, hasta estar en su bote individual donde lo podrá guardar en una bolsa plástica y volver a colocar al acercarse a desembarcar, teniendo en cuenta que el distanciamiento entre persona y persona al estar en su bote debe ser de 5 metros.*
- *El ingreso se hará en forma individual; con registro de toma de temperatura; planilla de ingreso; tomando los datos del deportista. Deben usar el tapabocas permanente y tener el distanciamiento físico de dos metros en la fila para ingreso a los entrenamientos.*
- *El sitio de lavado de manos al llegar a la zona de entrenamiento es en los baños públicos cerca a la concha o en su defecto se hará la desinfección con gel antibacterial, garantizando la limpieza de las manos. En caso de optar por lavado de manos en baños cerca de concha el parque debe tomar las medidas necesarias para asegurar la adecuada higiene de manos, aspecto básico en la prevención del COVID-19.*
- *Cada deportista tiene asignado su propio bote y remos. Los que se encuentran almacenados al interior de la concha acústica. El deportista dispone de 3 minutos para sacar los elementos de entrenamiento e ingreso al agua.*
- *El ingreso de los deportistas al lago para mantener el distanciamiento físico se hará con ingreso de cada 3 minutos entre deportista y con distancia mínima de cinco metros entre botes.*
- *Para evitar contactos se hará un circuito para cada ocho deportistas; y con distancia mínima de cinco metros entre botes. evitando que confluyan en ciertas zonas del lago.*

LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTÁ D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
NIT. 830.057.963-4		Fecha:25/10/2020

### Horarios de práctica deportiva

- Primer grupo de deportistas; máximo ocho deportistas; ingreso a las 7 am y hasta las 9 am, deportistas de alto rendimiento. Al finalizar entrenamiento deben abandonar las zonas de entrenamiento para evitar aglomeraciones
- Segundo grupo va de 9:30 am a 11:30 am, Al finalizar entrenamiento deben abandonar las zonas de entrenamiento para evitar aglomeraciones
- Tarde grupo de alto rendimiento de 2:30 pm a 4:30 pm. Al finalizar entrenamiento deben abandonar las zonas de entrenamiento para evitar aglomeraciones
- Cada sesión de entrenamiento está conformada con ocho deportistas para no sobrepasar el aforo pertinente para el adecuado distanciamiento.
- Esta será la ruta que tomarán los deportistas dentro del lago para que no tengan que coincidir en el mismo. Identificado Línea negra inicio recorrido dentro del lago y línea roja de regreso.

## PARQUE METROPOLITANO "SIMÓN BOLÍVAR"



LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

#### **14. AJUSTE PROTOCOLOS CON LA RESOLUCION 1840 DEL 14 DE OCTUBRE DEL 2020.**

- *Se estable el uso del tapete de desinfección al ingreso al escenario del complejo acuático para natación y actividades subacuáticas y el sitio de entrenamiento del Lago Simón Bolívar para canotaje.*
- *Desinfectar superficies incluyendo las llantas de las bicicletas al ingresar a los escenarios deportivo con alcohol con una concentración de por lo menos 60%.*
- *Los entrenadores deben realizar lavado de manos al llegar a los escenarios deportivos de la misma manera que lo realizan los deportistas.*
- *Asistencia de cada uno de los deportistas y entrenadores a las nuevas capacitaciones virtuales, con evaluación al final de la sesión de los ítems allí explicados, esto como evidencia del conocimiento adecuado acerca del protocolo y el autocuidado que se debe tener para prevenir el contagio por el COVID-19.*
- *Es necesario la disponibilidad de las toallas desechables en baños.*
- *Es necesario indicar a través de letreros la capacidad máxima por cada área del escenario.*
- *Son necesarios los carteles informativos del correcto lavado de manos*
- *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.*
- *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.*
- *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.*
- *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.*
- *El agendamiento de los entrenamientos debe corresponder a la capacidad de cada espacio, la cual se calcula en función de la aplicación del distanciamiento físico.*



LIGA DE CANOTAJE DE BOGOTA D.C.	<b>PLAN DE CONTINGENCIA COVID 19</b>	Código: SST-HS-1
		Versión: 04
Fecha:25/10/2020		
NIT. 830.057.963-4		

**RECUERDE QUE TODOS SOMOS LA  
PREVENCION**