

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

### PRESENTACIÓN

Es una necesidad y una obligación de todos los actores de la comunidad deportiva el trabajar de manera coordinada por un retorno responsable a las actividades deportivas y recreativas en el marco de la nueva realidad. La pandemia por el nuevo coronavirus COVID-19, ya nos ha dejado múltiples lecciones, algunas muy difíciles de asimilar, pero es responsabilidad de todos sobreponernos y continuar con el impulso natural de la vida, incluyendo el necesaria retorno a la actividad física, el deporte y la recreación, los cuales son mecanismos de supervivencia, de salud física, mental, de construcción social y de vida.

La Esgrima es un deporte individual de combate de multiples características específicas tanto para entrenamiento individual, colectivo y para competencia lo cual facilita la adaptación a las condiciones actuales haciendo viable la práctica accesible y segura. De acuerdo a lo anterior se tiene en cuenta las siguientes características:

1. Es un deporte individual, donde es posible adaptar y adelantar la practica deportiva de diferentes componentes generales y específicos sin la necesidad de que se genere contacto físico con otra persona.
2. Es un deporte que se realiza en un escenario con condiciones espaciales flexibles para adapatar actividades específicas de entrenamiento individualizado garantizando que no se genere aglomeración de personas y que se de el debido distanciamiento social requerido.
3. El material deportivo de los atletas es personal no compartida.

Dadas las anteriores características, la Liga de Esgrima de Bogotá presenta este protocolo mientras se mantengan las condiciones de presencia del COVID19, para la revisión y aprobación por parte del Ministerio de Salud y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD).

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## OBJETIVOS

### GENERAL

Presentar lineamientos y medidas de retorno a la práctica deportiva y entrenamiento presencial de la Esgrima en Bogotá, que deberán ser adoptadas en cumplimiento de los requisitos de bioseguridad previniendo el riesgo de contagio del nuevo coronavirus COVID-19, acorde a las disposiciones y recomendaciones dadas por el gobierno nacional y distrital.

### ESPECIFICOS

1. Proteger a los deportistas, entrenadores y personal de apoyo mínimo necesario de un eventual contagio del virus durante el desarrollo de la actividad deportiva programada.
2. Permitir a los deportistas del registro de Esgrima en Bogotá, realizar sesiones de entrenamiento presencial progresivo que les permita recuperar una forma deportiva óptima y limitar la aparición de lesiones producto del desacondicionamiento físico.
3. Recuperar un escenario de “normalidad” fundamentado en un nuevo modelo de actividad deportiva adaptado a la situación actual producto de la crisis sanitaria generada
4. Monitorización del desarrollo de las sesiones de entrenamiento garantizando el cumplimiento de los lineamientos establecidos.

### ALCANCE

El presente documento pretende establecer las medidas y recomendaciones mínimas que deben tener en cuenta e implementar los Clubs deportivo, entrenadores, deportistas y personal logístico o de apoyo de la comunidad deportiva de la Esgrima en Bogotá, 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 deportivas desarrolladas de carácter operativo, deportivo o administrativo en los espacios físicos de entrenamiento coordinados y administrados por la Liga de Esgrima de Bogotá.

**UNIDAD DEPORTIVA “EL SALITRE” Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESRIMA EN BOGOTÁ

## RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN ESRIMA

*La reanudación de las actividades deportivas y recreativas no debe comprometer la salud de los individuos o la comunidad. Las medidas requeridas serán específicas para el deporte y el entorno de entrenamiento.*

*El retorno al deporte de rendimiento se debe hacer de una manera cuidadosa y metódica, basado en la mejor evidencia disponible ya que la efectiva protección de la salud y seguridad de atletas, entrenadores, personal administrativo y familia del deporte debe ser una prioridad.*

*Siempre debemos orientarnos bajo los lineamientos del Gobierno Nacional y Distrital, cumpliendo las recomendaciones de los Entes de Salud.*

### 1. CONSIDERACIONES GENERALES

- Realizar lavado de manos antes y después de actividad física.
- Utilizar alcohol glicerinado al 60%.
- Limpiar las superficies antes y después de usarlas.
- Conocer y aplicar lineamientos de lavado de manos de Minsalud.
- Mantener distanciamiento físico de 2 metros (mts) en todo momento, 5 metros (mts) en actividades moderadas y 10 metros (mts) corriendo o en actividades intensas.
- Evitar reuniones en grupos.
- Evitar lugares muy concurridos.
- Permanecer dentro del área asignada.
- Mantener y usar elementos personales y kit autocuidado, en área asignada.
- Uso correcto del tapabocas.
- Guardar tapabocas en empaque mientras consume bebidas.
- Cambiar tapabocas si ensucia, rompe o humedece.
- Lavar manos antes de colocar o retirar tapabocas.
- Aislarse si presenta fiebre, tos, dolor garganta, estornudos u otros síntomas asociados o ha tenido contacto con persona COVID 19 positiva; y avisar a la EPS respectiva.
- No asistir con acompañantes a entrenamientos
- Informar a todos los participantes y respetar horarios y grupos de práctica.
- Sólo los deportistas manipulan sus objetos personales.
- No compartir implementos.
- Llevar toalla, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas de repuesto e hidratación.
- Higiene de manos al llegar al escenario, al finalizar y después de ir al baño.
- Prohibido escupir.
- Lavar y desinfectar indumentaria al llegar a casa.

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

El regreso al entrenamiento se regirá fundamentalmente por la normatividad emitida por el gobierno central y la alcaldía como principios para la **población, para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas**, en 6 pasos, así:

- 0 - Planeación
- 1 - Alistamiento
- 2 - Condición salud
- 3 - Entrenamiento general
- 4 - Entrenamiento específico
- 5 - Competencias

### Aspectos relevantes a tener en cuenta:

- Se deben diligenciar encuestas de seguimiento de síntomas o contactos, cada día que vayan a asistir a entrenamientos.
- Aislamiento de 14 días al personal que presente síntomas de COVID 19.
- Solicitar pruebas **RT-PCR o de antígenos a personal con síntomas**.
- El Deportista que haya sufrido COVID19, debe tener una segunda PCR RT (negativa), para el retorno a entrenamientos.
- Reportar listado del personal que asista a entrenamientos.
- Retirar a personas que incumplan los protocolos.
- Notificar a los acompañantes el distanciamiento que se debe guardar, como refuerzo pedagógico a los atletas. En espacios de entrenamiento cerrados, se restringe la entrada de acompañantes a las sesiones de entrenamiento, estos deberán dejar y recoger a los deportistas en la puerta del escenario.

**Requerimientos especiales** para todos los **deportistas del registro de Bogotá** que quieran retornar **VOLUNTARIAMENTE** a los entrenamientos:

- Consentimiento informado firmado por cada deportista, o su acudiente, en caso de ser menor de edad.
- Los elementos de uso personal no se deben compartir, como hidratación, toallas, implementación, etc.
- Toma y registro de la temperatura corporal al ingreso al sitio de entrenamiento.
- Diligenciar cada 24 horas el documento de control sintomático en línea y estar dentro de los parámetros de normalidad.
- Los vestuarios, superficies y objetos en espacios relevantes deben limpiarse entre sesiones de ejercicio con desinfectante.
- La Liga informará al administrador del escenario la persona encargada de realizar los procesos de limpieza y desinfección de las áreas de entrenamiento.
- Los atletas y otro personal deben mantener un distanciamiento social de al menos 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros en carrera, o actividades de alta intensidad.
- No debe haber contacto corporal innecesario (por ejemplo, chocar los cinco, abrazos)
- Las estaciones de higiene de manos deben colocarse en áreas de alto tráfico y puntos de entrada / salida.

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## **2. CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS PARA UNA REANUDACIÓN SEGURA DEL ENTRENAMIENTO FORMAL DEPENDERÁN DEL DEPORTE Y EL MEDIO AMBIENTE.**

- Entre los esfuerzos de entrenamiento (pausas de descanso entre series o ejercicios), manténgase al menos a 5 metros (mts) de distancia del resto de personas.
- Garantizar no sobrepasar el máximo número de atletas y demás personal, permitido por escenario (aforo del escenario).
- Las capacitaciones, talleres y trabajos teóricos se podrán realizar de manera sincrónica o virtual, para asistir desde su hogar.
- Aquellas personas que no puedan asistir de manera presencial a las sesiones de entrenamiento, se les asignará un trabajo para desarrollar en su hogar.
- Limpieza y Desinfección frecuente (después de cada sesión) del equipo o material deportivo utilizado para la práctica.
- "Entre, entrene y salga". Deben implementarse estrategias para limitar el tiempo y el contacto de persona a persona en el lugar de entrenamiento. Minimizar o evitar el uso de instalaciones compartidas (baños / vestuarios, áreas de recuperación, camas y equipos de fisioterapia y medicina y piscinas.)
- Velar por el cumplimiento de protocolos y la frecuencia de limpieza de las instalaciones compartidas para la práctica.
- Llegar al lugar de la práctica con la vestimenta que llevará a cabo el entrenamiento debajo de la ropa de calle.
- Minimice el uso de vestuarios, baños y áreas comunes.
- Ubicar los elementos personales y kit de autocuidado dentro del área asignada para cada deportista
- Control epidemiológico permanente a deportistas, entrenadores y equipo de apoyo, mediante "registro diario de signos y síntomas por COVID 19".
- Capacitación en autorresponsabilidad y autocuidado
- Capacitar en prevención de lesiones

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

### **3. PREPARACIÓN PARA LA REANUDACIÓN DEPORTIVA.**

Antes del retorno al entrenamiento formal, las organizaciones deportivas individuales deben preparar y capacitar a los atletas, al personal y al entorno deportivo para un retorno seguro.

#### ➤ **Educación**

No se debe suponer que los atletas y personal de apoyo tienen el conocimiento actualizado de los riesgos para la salud. La educación ayudará a promover y establecer pautas de comportamientos requeridos frente a las actividades a desarrollar en torno a COVID-19.

Se debe proporcionar y publicar material educativo a los atletas y demás personal para promover los comportamientos adecuados:

- Capacitación virtual a todo el personal de deportistas y entrenadores (obligatorio) para poder iniciar la práctica.
- Guía de lavado de manos.
- Capacitación en uso de tapabocas
- Forma adecuada cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o una manga durante la tos o estornudos
- Fomentar y garantizar buenas prácticas de higiene y limpieza para escenarios y oficinas
- No compartir botellas de bebidas y toallas.
- Recomiende a los atletas y personal de apoyo que descargue la aplicación CORONOAPP de seguimiento de contactos del Gobierno Nacional Colombiano.
- Autoaislamiento (cuarentena automática) para personal con sintomatología sugestiva para coronavirus (COVID-19)
- Listado de deportistas y propuesta de división en grupos por sesión
- Listado de menores de 18 años
- Listado de miembros del cuerpo técnico, médico, preparación físico y personal de apoyo que acompañen los entrenamientos.
- La Liga de Esgrima de Bogotá D.C. asignará una persona que vigile, informe y monitoree el cumplimiento de los protocolos y procedimientos.

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESRIMA EN BOGOTÁ

## 4. PASOS PARA EL INICIO DEL RETORNO A LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

### PASO 0 - PLANEACIÓN

- Protocolos aprobados.
- Calendarios de competencias Distrital y Nacional (Cuando así lo determine la Federación Nacional).

### PASO 1 - ALISTAMIENTO

- Verificar adecuación de escenarios.
- Capacitación en autocuidado, uso de tapabocas, corresponsabilidad, lavado de manos, distanciamiento.
- Garantizar limpieza y desinfección de los escenarios.

### PASO 2 - CONDICIÓN DE SALUD

- Reportar listado del personal que participa en los entrenamientos de manera presencial, y las franjas horarias.
- Retirar a las personas que no cumplan los protocolos establecidos por la Liga deportiva.
- Firmar el Consentimiento informado, obligatorio para todos los participantes en los entrenamientos de manera presencial.
- Tener examen médico de APTITUD (deportistas del programa de rendimiento) o diligenciar formato de condición de Salud
- Personas diagnosticadas COVID 19, tener una segunda prueba PCR RT (negativa)
- Aislamiento durante 14 días a la(s) persona(s) con COVID 19

### PASOS 3 Y 4. ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO.

- Diligenciar diariamente Encuestas de síntomas y contactos COVID 19, todos los deportistas, entrenadores y equipo de apoyo.
- Medidas de autocuidado.
- Mantener los escenarios adecuados para las prácticas deportivas.
- **Número de Personas:** según aforo permitido por escenario.
- **Tipo de entrenamiento:** Individual hasta que se habilite calendario competitivo por parte de la respectiva Federación Nacional, lo cual habilitará entrenamientos en parejas, tríos o grupos.
- **Lugar de entrenamiento:** El escenario debe ser adecuado para mantener un flujo continuo de aire. Así mismo, se debe determinar el número de deportistas por área de entrenamiento, acorde al distanciamiento sugerido por tipo de actividad a desarrollar (reposo, en movimiento, carrera).

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

- **Contacto físico:** No
- **Riesgo de trauma:** Bajo
- **Distanciamiento:**
  - a. No proximidad en un radio de 2 metros en reposo
  - b. Movimiento: 5 metros
  - c. Carrera y actividades intensas: 10 metros
- **Implementación deportiva:** Individual no compartida
- **Acompañantes:** **NO EN ESPACIOS CERRADOS.** Únicamente entrenadores y personal de apoyo.

## **PASO 5 COMPETENCIA (ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)**

- **Número de Personas:** según aforo permitido por escenario.
- **Tipo de entrenamiento:** Una vez publicado el calendario competitivo Nacional por parte de la Federación Colombiana de Esgrima y el Distrital por parte de la Liga de Esgrima de Bogotá, quedarán habilitados los entrenamientos de modelaje competitivo en parejas o grupos.
- **Lugar de entrenamiento:** El escenario debe ser adecuado para mantener un flujo continuo de aire. Así mismo, se debe determinar el número de deportistas por área de entrenamiento, acorde al distanciamiento sugerido por tipo de actividad a desarrollar (reposo, en movimiento, carrera).
- **Contacto:** Normal, ya puede haber combate y chequeos competitivos.
- **Riesgo de Trauma:** El esperado de acuerdo al deporte
- **Implementación deportiva:** Se sugiere que sea individual.
- **Acompañantes:** solo 1 acompañante por deportista, hasta completar el aforo máximo, según el área.

UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## 5. MEDIDAS ESENCIALES Y RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS POR FASES EN EL ENTRENAMIENTO DE LA ESGRIMA

### REFERENTE AL PASO 3 – ENTRENAMIENTO GENERAL

#### PROTOCOLO DE EXTREMA VIGILANCIA - NIVEL DE VIGILANCIA 3

**APLICACIÓN:** Aplicable mientras sea prohibido tener contacto directo con otras personas, el uso de mascarillas es obligatorio y se permiten las actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento.

#### **CONDICIONES SANITARIAS:**

1. **Distancia de seguridad sanitaria:** 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros corriendo.
2. **Número limitado de deportistas:** el actual número de participantes es calculado con base en el espacio disponible y la posibilidad de distancia sanitaria y las restricciones gubernamentales.
3. **Restricciones de contacto COVID-19:** Actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento son permitidas.
4. **Utilización de máscaras.**
5. **No hay permiso de uso de duchas en los lugares de entrenamiento.**

#### **RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:**

1. Entrenamiento individual con cita previa
2. Preparación física especial de diferentes componentes (fuerza específica, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad/amplitud) partiendo sobre la base de la posición en guardia, utilizando desplazamientos adelante y atrás en espacios reducidos e insertando gestos técnicos como el fondo, entre otros.
3. Preparación física general acondicionada a elementos y espacio disponible considerando tren superior e inferior y realizando énfasis sobre la elasticidad y amplitud de los movimientos - Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, fondos, actividad en movimiento, desplazamientos, actividad de pesas con máquinas y elementos.
4. Preparación técnica específica, desplazamientos, coordinación, movilidad, reacción, trabajos específicos de mano con apoyo de elementos (arma, pelotas, guante, monedas)
5. Clase individual estática con el maestro (No desplazamientos).
6. No es permitido el uso de equipamiento compartido.

UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESRIMA EN BOGOTÁ

## REFERENTE AL PASO 4 – ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

### PROTOCOLO DE MEDIA VIGILANCIA - NIVEL DE VIGILANCIA 2

**APLICACIÓN:** Aplicable cuando se flexibiliza la medida de distanciamiento social, el uso de mascarillas sigue siendo obligatorio y se permite el entrenamiento en parejas.

#### **CONDICIONES SANITARIAS:**

1. **Distancia de seguridad sanitaria:** mientras se realizan entrenamientos individuales de alta intensidad se recomienda mantener las medidas de 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros corriendo. Para entrenamientos técnico-tácticos de baja y media intensidad en parejas, se debe asignar un espacio de entrenamiento de al menos 16m<sup>2</sup>/pareja.
2. **Número limitado de deportistas:** el actual número de participantes es calculado con base en el espacio disponible y la posibilidad de distancia sanitaria y las *restricciones gubernamentales*.
3. **Restricciones de contacto COVID-19:** Actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento son permitidas.
4. **Utilización de máscaras.**
5. **Permiso de uso de baños en los lugares de entrenamiento.**

#### **RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:**

1. Entrenamiento grupal (4 a 5) con cita previa por franja horaria.
2. Preparación física especial de diferentes componentes (fuerza específica, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad/amplitud) partiendo sobre la base de la posición en guardia, utilizando desplazamientos adelante y atrás en espacios reducidos e insertando gestos técnicos como el fondo, entre otros.
3. Preparación física general acondicionada a elementos y espacio disponible considerando tren superior e inferior y realizando énfasis sobre la elasticidad y amplitud de los movimientos - Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, fondos, actividad en movimiento, desplazamientos, actividad de pesas con máquinas y elementos.
4. Preparación técnica específica, desplazamientos en pareja, coordinación, movilidad, reacción, trabajos específicos de mano con apoyo de elementos (arma, pelotas, guante, monedas), trabajo en pareja.
5. Clase individual con el maestro. (Se incluyen desplazamientos).
6. Asaltos de entrenamiento autorizados.
7. No es permitido el uso de equipamiento compartido.

UNIDAD DEPORTIVA “EL SALITRE” Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## **PASO 5 – COMPETENCIAS (ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)**

### PROTOCOLO DE VIGILANCIA PREVENTIVA - NIVEL DE VIGILANCIA 1

#### **CONDICIONES SANITARIAS:**

1. **Restricciones de contacto COVID-19:** se permiten las actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento. Uso de mascarillas fuera del área de competencia / entrenamiento competitivo.
2. **El uso de vestuarios y baños son permitidos en los lugares de entrenamiento y competencia.**

#### **RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:**

3. Sin restricciones pedagógicas, se habilita los asaltos de entrenamiento y las competencias.

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## 6. OTRAS APRECIACIONES IMPORTANTES POR PASOS

### PASO 3 Y 4 – ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
MEDIDAS DE FUNCIONAMIENTO DEL PROTOCOLO	GENERAL	<ul style="list-style-type: none"><li>Las directrices sanitarias mencionadas en el protocolo prevalecen tanto para el atleta, como para el entrenador y personal de apoyo.</li><li>Respetar el horario de entrenamiento. Para un ejemplo práctico de una sesión de 1h, se tomará en cuenta lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>De 5 a 10min desde el lobby hasta el comienzo de la sesión.</li><li>45min de sesión.</li><li>De 5 a 10min, desde la finalización de la sesión hasta la salida del gimnasio.</li><li>+15min extra entre las sesiones para evitar el encuentro de grupos y para ventilar la zona de entrenamiento.</li></ul></li><li>Los acompañantes deben llegar al gimnasio 5 minutos antes de que acabe la sesión y esperar en la entrada, respetando la distancia de seguridad junto con los demás acompañantes. No se autoriza el ingreso de acompañantes al espacio de entrenamiento designado.</li></ul>

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	ANTES DE LLEGAR AL ESCENARIO DE PRACTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>Ducharse y lavarse el pelo.</li><li>Asegurarse que el equipamiento de Esgrima ha sido lavado adecuadamente (la sudadera, uniforme, etc.).</li><li>Lavarse las manos correctamente y mantener las uñas cortas.</li><li>Ir al baño en su hogar, antes del entrenamiento.</li><li>Evitar el transporte público en la medida de lo posible</li><li>Llevar mascarilla en el transporte público, si no se puede evitar este tipo de transporte.</li><li>En lo posible, no llevar expuesto el equipamiento de entrenamiento, se recomienda llevar el material higienizado y guardado en un bolso cerrado para mantener el equipamiento de entrenamiento limpio de camino hacia el sitio de entrenamiento.</li><li>Tener una bolsa deportiva o una mochila suficientemente grande para meter los pañuelos desechables de papel, el gel desinfectante/liquido, las botas o las zapatillas, un botellón de agua y un documento que lleve los detalles de contacto de su acompañante, con quien se pueda contactar en caso de emergencia durante la sesión de entrenamiento (para los menores de edad).</li><li>El uso de mascarilla (cumpliendo con las normativas gubernamentales en cuanto a la calidad de la mascarilla).</li></ul>

UNIDAD DEPORTIVA “EL SALITRE” Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	EN EL ESCENARIO DE PRACTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>Desinfección inicial y final del espacio de entrenamiento, el cual será aireado debidamente.</li><li>En el momento del inicio de la actividad hay que disponer de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, equipos de Protección Individual, etc...), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.</li><li>Deben estar presentes y disponibles en la sala de esgrima y en los espacios adyacentes distribuidores de geles higienizantes para manos y jabón higienizante en los servicios.</li><li>Contar con un punto de bienvenida en la entrada, atendido por un responsable adulto del club que lleva mascarilla y guantes desechables y que asita en las funciones de control de ingreso.</li><li>Señalar la distancia de seguridad (utilizando cinta adhesiva u otros medios que sean visibles) para asegurarse que cada atleta y su acompañante respeten una distancia mínima de 2 metros.</li><li>Medir la temperatura de los participantes utilizando un termómetro infrarrojo sin contacto.</li><li>Descartar de la práctica a todos los Esgrimistas que presenten una lectura de temperatura alta: mayor o igual a (38°C).</li><li>Controlar que todas las personas lleven sus respectivas mascarillas.</li><li>El entrenador permite a los esgrimistas pasar por la zona de entrenamiento.</li><li>El entrenador sigue el trayecto de circulación organizado (señalización, cinta reflectora, etc.). Los planes de circulación tomarán en cuenta la configuración del escenario, pero deberán garantizar que la distancia de seguridad sanitaria se cumpla.</li><li>Un asistente del entrenador acompaña a los atletas que requieren una atención especial.</li><li>La distancia de seguridad deberá ser señalada en la zona de entrenamiento para que cada atleta sepa donde tiene que cambiarse.</li><li>Los atletas colocan sus bolsas en la zona señalada y se quitan la sudadera, debajo de cual (en lo posible) llevan puesta la ropa deportiva, doblándolo con cuidado y colocándolo en la bolsa (junto con el abrigo, si el caso).</li><li>Los atletas sacan de la maleta o bolsa deportiva la botella, los pañuelos y el gel/liquido desinfectante. Las demás pertenencias tienen que estar guardadas en la bolsa (teléfono, etc.)</li><li>Los atletas aplican el gel/liquido desinfectante en las manos.</li><li>Los atletas esperan que el entrenador los invite a proceder hacia la zona señalada en el escenario.</li><li>El entrenador asigna una zona para cada atleta.</li><li>El entrenador se asegura que el material pedagógico necesario esté proporcionado, limpio y desinfectado.</li><li>La sesión de entrenamiento efectuada por el entrenador se adapta conformemente a los requisitos sanitarios.</li></ul>

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	AL TERMINAR LA SESIÓN HASTA LLEGAR A LA SALIDA DEL ESCENARIO DE PRACTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los atletas aplican el gel/liquido desinfectante y lo guardan junto con la botella de hidratante en el bolso.</li><li>• Los atletas se ponen la sudadera encima del uniforme (recomendado) y esperan la autorización del entrenador para salir (y juntarse con los padres o el acompañante en el exterior de las instalaciones de entrenamiento).</li><li>• Antes de salir del gimnasio, los atletas limpian las manos con gel/liquido desinfectante.</li><li>• Los atletas menores de edad tienen que esperar hasta que el responsable del lobby autorice su salida y puedan dirigirse hacia el acompañante.</li></ul>

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	A LA LLEGADA A CASA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retirarse las prendas exteriores al ingresar a casa y proceder a Ducharse.</li><li>• Lavar el equipamiento de entrenamiento (Ropa deportiva y el uniforme).</li><li>• Lavar el botellón de agua.</li><li>• Desinfectar la maleta, bolsa de entrenamiento o mochila utilizada.</li><li>• Reabastecer el equipo sanitario (gel/liquido desinfectante, pañuelos, mascarilla).</li></ul>

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## PASO 5 – COMPETENCIAS (ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)

*En el caso de plantearse la realización de una competencia, esta requiere de un protocolo particular avalado por el Ministerio del Deporte y la Federación Colombiana de Esgrima. Para entrenamientos competitivos se debe atender a las siguientes recomendaciones:*

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO COMPETITIVO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
MEDIDAS DE FUNCIONAMIENTO DEL PROTOCOLO	GENERAL	<ul style="list-style-type: none"><li>Las directrices sanitarias mencionadas en el protocolo prevalecen tanto para el atleta, como para el entrenador y personal de apoyo.</li><li>Respetar el horario de entrenamiento. Para un ejemplo práctico de una sesión de 1h, se tomará en cuenta lo siguiente:<ul style="list-style-type: none"><li>De 5 a 10min desde el lobby hasta el comienzo de la sesión.</li><li>45min de sesión.</li><li>De 5 a 10min, desde la finalización de la sesión hasta la salida del gimnasio.</li><li>+15min extra entre las sesiones para evitar el encuentro de grupos y para ventilar la zona de entrenamiento.</li></ul></li><li>Los acompañantes deben llegar al gimnasio 5 minutos antes de que acabe la sesión y esperar en la entrada, respetando la distancia de seguridad junto con los demás acompañantes.</li></ul>

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO COMPETITIVO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	ANTES DE LLEGAR AL ESCENARIO DE PRACTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>Ducharse y lavarse el pelo.</li><li>Asegurarse que el equipamiento de Esgrima ha sido lavado adecuadamente (la ropa deportiva, sudadera, el uniforme, etc.)</li><li>Lavarse las manos correctamente y mantener las uñas cortas.</li><li>Ir al baño antes del comienzo de la sesión.</li><li>En lo posible llevar puesto ropa deportiva para entrenamiento debajo de una sudadera y el uniforme en un bolso para mantener el equipamiento de entrenamiento limpio de camino hacia el escenario.</li><li>Tener una bolsa deportiva o mochila suficientemente grande para meter los pañuelos desechables de papel, el gel desinfectante/liquido, las botas, un botellón de agua y un documento que lleve los detalles de contacto de su acompañante, con quien se pueda contactar en caso de emergencia durante la sesión de entrenamiento (para los menores de edad).</li></ul>

UNIDAD DEPORTIVA “EL SALITRE” Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO COMPETITIVO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	EN EL ESCENARIO DE PRACTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>Desinfección inicial y final del espacio de entrenamiento, el cual será aireado debidamente.</li><li>En el momento del inicio de la actividad hay que disponer de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, equipos de Protección Individual, etc...), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.</li><li>Deben estar presentes y disponibles en la sala de esgrima y en los espacios adyacentes distribuidores de geles higienizantes para manos y jabón higienizante en los servicios.</li><li>Contar con un punto de bienvenida en la entrada, atendido por un responsable adulto del club que lleva mascarilla y guantes desechables y que asita en las funciones de control de ingreso.</li><li>Señalar la distancia de seguridad (utilizando cinta adhesiva u otros medios que sean visibles) para asegurarse que cada atleta y su acompañante respeten una distancia mínima de 2 metros.</li><li>Medir la temperatura de los participantes utilizando un termómetro infrarrojo sin contacto.</li><li>Descartar de la práctica a todos los Esgrimistas que presenten una lectura de temperatura alta: mayor o igual a (38°C).</li><li>Controlar que todas las personas lleven sus respectivas mascarillas.</li></ul>

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO COMPETITIVO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	AL TERMINAR LA SESIÓN HASTA LLEGAR A LA SALIDA DEL ESCENARIO DE PRACTICA	<ul style="list-style-type: none"><li>Antes de salir del escenario, los atletas se limpian las manos con el gel/liquido desinfectante.</li><li>Los atletas menores de edad tienen que esperar hasta que el responsable del lobby autorice su salida y puedan dirigirse hacia el acompañante.</li></ul>

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO COMPETITIVO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIENICAS Y SANITARIAS	A LA LLEGADA A CASA	<ul style="list-style-type: none"><li>Retirarse las prendas exteriores al ingresar a casa y proceder a Ducharse.</li><li>Lavar el equipamiento de entrenamiento (Ropa deportiva y el uniforme).</li><li>Lavar el botellón de agua.</li><li>Desinfectar la maleta, bolsa de entrenamiento o mochila utilizada.</li><li>Reabastecer el equipo sanitario (gel/liquido desinfectante, pañuelos, mascarilla).</li></ul>

UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

## **7. PROTOCOLO DE REQUISITOS SANITARIOS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (CLUBES)**

Las siguientes recomendaciones son para proveer pautas para proteger a todos los individuos responsables de la gestión de grupos de atletas en cualquier nivel, incluyendo a los entrenadores, voluntarios, etc.

### ➤ **Higiene individual**

- Ducharse antes de llegar al escenario.
- Lavarse las manos con un desinfectante (gel/licuado) al entrar en el gimnasio.
- Dirigirse a la zona personal designada para vestirse/desvestirse.
- Aplicar desinfectante en los pies al entrar/salir del gimnasio.
- El uso de mascarilla de acuerdo con el nivel de vigilancia (según las recomendaciones gubernamentales en términos de la calidad de la mascarilla).

### ➤ **La limpieza y la asepsia de la zona de entrenamiento y del equipo pedagógico**

- Asegurarse de que el escenario y las pistas han sido limpiados/desinfectados y que la zona está bien ventilada después de cada sesión de entrenamiento (30min- 15min limpieza y 15 min de secado).
- Asegurarse que el equipo pedagógico utilizado por los atletas has sido limpiado/desinfectado.

### ➤ **El monitoreo de la circulación y la gestión de los atletas desde la entrada hasta la salida del escenario.**

- Planear y marcar el trayecto de circulación dentro del escenario.
- Los planes de circulación tendrán en cuenta la configuración del escenario. Tiene que garantizar que la distancia sanitaria y de seguridad.

### ➤ **Requerimientos en cuanto a los pasos personales para los Esgrimistas en el escenario.**

- Señalar el trayecto de circulación dentro del escenario asegurándose de que una distancia de 2 metros se guarde entre cada zona.

### ➤ **Requerimientos en cuanto a las zonas de actividad en el escenario.**

- Calcular el máximo número de atletas / sesión de entrenamiento, dependiendo de la zona disponible y las medidas gubernamentales.
- Señalar las zonas designadas para cada atleta / pareja (cinta adhesiva, etc.).

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESGRIMA EN BOGOTÁ

**Del escenario deportivo ofertado por el IDRD para el desarrollo de las diferentes etapas del programa de Rendimiento Deportivo:** Para la etapa de Entrenamiento General y Específico en nivel de vigilancia 3, la priorización de uso del espacio disponible para la Liga de Esgrima y las actividades a desarrollar con el talento humano de entrenadores, corresponde al grupo de deportistas del programa apoyados resolución 406, a los deportistas relacionados en los listados de atención y asistencia de los Entrenadores de tecnificación y Rendimiento IDRD para Esgrima, y a los deportistas que por su edad y desarrollo deportivo se encuentran proyectados para Juegos Nacionales 2023.

**ANEXO 1:** “Listado de reinicio de entrenamientos - Liga de Esgrima de Bogotá D.C.”

*El presente protocolo de recomendaciones es un documento vivo en continua construcción y podrá estar sujeto a modificación, integración o actualización, según las normas que emanen de las autoridades competentes, tanto en el ámbito nacional, como en el ámbito local.*

*De igual manera, la Liga de Esgrima de Bogotá recomienda a aquellas personas incluidas en la categoría de mayor riesgo, no iniciar sus entrenamientos sin haber consultado con su médico y seguir estrictamente los protocolos determinados por las autoridades sanitarias.*

*Dada la enorme incertidumbre imperante en este momento entre los expertos en sanidad, la Liga de Esgrima de Bogotá no asume ninguna responsabilidad por el posible contagio por COVID-19 durante los entrenamientos de los que son objetos el presente protocolo.*

**COMITÉ EJECUTIVO  
2018-2022  
LIGA DE ESGRIMA DE BOGOTÁ**

**UNIDAD DEPORTIVA “EL SALITRE” Avenida 68 Calle 63  
Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)  
Bogotá, D.C. - Colombia**

# LIGA DE ESRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESRIMA EN BOGOTÁ

## ANEXO 1.

LISTADO DE REINICIO DE ENTRENAMIENTOS - LIGA DE ESRIMA DE BOGOTÁ D.C.				
#	DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	FUNCIÓN
1	C.C 1032414912	Tatiana Catalina	Prieto Aljure	Deportista
2	C.C 1010042667	Juliana	Rios Mora	Deportista
3	C.C 1010052671	David	Ospina Ladron De Guevara	Deportista
4	C.C 1014185219	Diego Sebastian	Arenas Gomez	Deportista
5	C.C 1014273739	Linda Ibeth	Gonzalez Castellanos	Deportista
6	C.C 1015430289	Maria Angelica	Sandoval Diaz	Deportista
7	C.C 1015461727	Nicolás Camilo	Fernandez Alfonso	Deportista
8	C.C 1015482075	Daniel Alfredo	Perez Triana	Deportista
9	C.C 1018500029	Juan Antonio	Urbina Villalobos	Deportista
10	C.C 1020786473	Michael Steven	Agudelo Rincon	Deportista
11	C.C 1020823352	Adriana Yinneth	Ibañez Villalba	Deportista
12	C.C 1022380797	Fabian Andres	Parra Collazos	Deportista
13	C.C 1022384991	Maria Victoria	Ramos Rengifo	Deportista
14	C.C 1026267806	Santiago	Pachon Niño	Deportista
15	C.C 1026596294	Mario Daniel	Fang Valbuena	Deportista
16	C.C 1026597552	Camilo Alfonso	Mosquera Beltran	Deportista
17	C.C 1032395836	Laskmi Natalia	Lozano Olarte	Deportista
18	C.C 1032473343	Carolina Maria	Vargas Leon	Deportista
19	C.C 1032485667	Ernesto	Botero Ladino	Deportista
20	C.C 1110566965	Luis Enrique	Correa Vila	Deportista
21	C.C 1125678159	Dimitri Patrick	Clairet Roa	Deportista
22	C.C 80872416	Alejandro	Hernandez Vasquez	Deportista
23	C.C 6334323	Gustavo Adolfo	Coqueco Guerrero	Deportista
24	NUIP 1000077113	Manuela Isabel	Santamaria Trujillo	Deportista
25	R.C 1011216559	Sara	Dediego Garcia	Deportista
26	R.C 1012977145	Leonardo	Medina Plazas	Deportista
27	R.C 1019906617	Juan Diego	Perez Bello	Deportista
28	T.I 1027402158	Nicharis Michell	Jimenez Rosado	Deportista
29	T.I 1000273655	Gabriela	Monroy Herrera	Deportista
30	T.I 1000337368	Sophia Alejandra	Rojas Lopez	Deportista
31	T.I 1000339270	Andres Camilo	Borondy Londoño	Deportista
32	T.I 1000379242	Luisa Maria	Choachi Gomez	Deportista
33	T.I 1000603689	Maria Del Mar	Nusa Nusa	Deportista

UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63

Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)

Bogotá, D.C. - Colombia

# LIGA DE ESRIMA DE BOGOTÁ D.C.

Nit: 860.536.282-1

Reconocimiento deportivo Resol. No. 002757 de 2017-12-05



## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS PRESENCIALES DE LA ESRIMA EN BOGOTÁ

34	T.I 1000697282	Tomas	Vargas Escobar	Deportista
35	T.I 1000795755	Maria	Leyva Vanegas	Deportista
36	T.I 1000940142	Simon	Lombana Bonilla	Deportista
37	T.I 1001218815	María Camila	Roa Ruiz	Deportista
38	T.I 1001289511	Cristian Camilo	Lemus Macias	Deportista
39	T.I 1004922509	Andres Eduardo	Orellana Correa	Deportista
40	T.I 1011092494	Oscar David	Niño Villarraga	Deportista
41	T.I 1011095525	Juan Manuel	Hernandez Jaramillo	Deportista
42	T.I 101694612	Christian Daniel	Morales Jimenez	Deportista
43	T.I 1016950382	Juan Felipe	Baquero Herrera	Deportista
44	T.I 1016950382	Juan Felipe	Baquero Herrera	Deportista
45	T.I 1019844667	Emilio	Vargas Escobar	Deportista
46	T.I 1019994603	Gabriel Santiago	Santamaria Trujillo	Deportista
47	T.I 1021394885	Paula Andrea	Forero Clever	Deportista
48	T.I 1025145155	Martín	Fajardo Salazar	Deportista
49	T.I 1027280051	Nicolás	Toro Novoa	Deportista
50	T.I 1034517487	Tatiana	Rios Mora	Deportista
51	T.I 1083871502	Cómbita Lopera	Leslie Nicolle	Deportista
52	T.I 1107846522	García López	Jorge David	Deportista
53	T.I 1192738863	Gustavo	Oviedo	Deportista
54	T.I 1018510538	Joshua	Paternina	Deportista
55	T.I 1000714271	Elias	Zea	Deportista
56	T.I 1000729958	Sofia	Valderrama	Deportista
57	T.I 1034398688	María Alejandra	Solera	Deportista
58	C.C 1018497747	Juliana	Pineda	Deportista
59	T.I 1000150042	Santiago	Bonilla	Deportista
60	C.C 1032498326	Oriana	Tovar	Deportista
61	C.C 1018501005	Pablo	Torchez	Deportista
62	T.I 1019844667	Emilio	Vargas Escobar	Deportista
63	T.I 1004922509	Andres	Orellano	Deportista
64	C.E 434854	BERNARDO ALEJANDRO	CISTERNAS LAGUNA	ENTRENADOR
65	C.E 712681	ELIEZER GERARDO	RINCONES ALMAO	ENTRENADOR
66	C.C 17076583	JACINTO	BENAVIDES	ARMERO
67	C.E 393557	ODALYS	BARROSO	APOYO
68	C.C 41667250	MARIA	LEÓN	APOYO
69	C.C 65701841	CLARA	GUZMAN	APOYO

**UNIDAD DEPORTIVA "EL SALITRE" Avenida 68 Calle 63**

**Teléfonos: (571) 2404722 – 3183912334 Email: [esgrimabogota2022@gmail.com](mailto:esgrimabogota2022@gmail.com)**

**Bogotá, D.C. - Colombia**