



LIGA DE GIMNASIA DE BOGOTÁ

Personería Jurídica 5961 de Diciembre de 1969

Nit. 860.510.546-8

**Protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus
COVID 19**

Liga de Gimnasia de Bogotá

NIT. 860 510 546 - 8

Contacto:

ligadegimnasiadebogota@yahoo.es – admiligagimnasiabta@gmail.com

Celular: 350 849 93 68

Calle 77a #78a -03 Barrio la Granja, Bogotá D.C.
www.ligagimnasiabogota.com



Introducción:

El protocolo que se presenta a continuación se toma como propuesta para la reactivación deportiva en la modalidad de gimnasia para los servicios presenciales de entrenamientos prestados por la Liga de Gimnasia, el fin último de este protocolo es reducir los contagios y evitar que se propague con mayor rapidez el virus COVID19 en la ejecución de la práctica deportiva.

En contexto; El Gobierno nacional en cabeza del Señor presidente de la república, decreto emergencia nacional mediante la resolución N.385 y posterior se establece por medio del decreto No. 457 del 22 de marzo de 2020 el aislamiento preventivo obligatorio de todos los habitantes del país.

A fin del reinicio de actividades el ministerio del deporte por medio de sus directrices comunicó el inicio de las practicas individuales deportivas y posterior a ello el 3 de agosto de 2020 bajo la resolución 1313 del ministerio de salud y protección social adopta el protocolo general de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID 19 en las actividades relacionadas de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID 19 con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico. Acogiéndose a la nueva normalidad propuesta por el gobierno nacional, se plantea este protocolo.

Este documento debe ser conocido y compartido con la comunidad usuaria de la Liga de Gimnasia de Bogotá para su estricto cumplimiento y ejecución.

Justificación:

Según la OMS (organización mundial de la salud) algunos de los beneficios del deporte son: *“reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y. es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.”* Es por esta razón que al ser importante en el cuidado y mejora de la salud de los seres humanos se hace de vital importancia la reactivación deportiva.

Teniendo en cuenta lo anterior es de puntualizar que la gimnasia es un deporte que permite a sus practicantes mejorar sus condiciones físicas, mentales y de aprendizaje y en la población objeto de la Liga de Gimnasia que primordialmente son la infancia y adolescencia, en tiempo posterior a la cuarentena que se vivió en el distrito los programas que se ofrecen son de alto valor para retomar las condiciones estables y/o mejorar las existentes, también es importante resaltar que al ser un deporte que tiene en si componentes prácticos que necesitan altura y condiciones físicas especiales para su práctica, se propone este protocolo para el inicio de actividades presenciales.



Objetivo General:

Establecer los procedimientos que garanticen el cuidado de la salud de los usuarios que asisten al espacio físico de la Liga de Gimnasia de Bogotá.

Objetivos específicos:

- Prevenir el posible contagio del virus COVID 19 en nuestra comunidad, por medio de la aplicación de la normatividad
- Desarrollar prácticas deportivas con autocuidado que fortalezcan de mejora de la salud física y mental
- Establecer los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones de la Liga
- Ejecutar el protocolo propuesto con las normas de bioseguridad.

Marco legal:

Como marco legal se toma en consideración la actual normatividad, decretos, resoluciones expedidas por los organismos competentes para la implementación de la nueva normalidad en el país y específicamente en el Distrito Capital.

Este protocolo está sujeto a actualizaciones permanentes con relación a los requerimientos de los diferentes organismos que expidan o soliciten dichas modificaciones, este se hará sin previo aviso, pero con comunicación de las modificaciones de las partes interesadas

Este protocolo es de obligatorio cumplimiento en conjunto con las normas nacionales, distritales y locales; junto con las disposiciones que exprese la Federación Colombiana de Gimnasia.

El siguiente cuadro rescata la normatividad y la descripción de lo expedido competente para este documento:

NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Ley 181 de 1995	Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema nacional del Deporte.

Decreto 1072 de 2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
Resolución 385 de 2020	Por la cual se declara emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus
Decreto 417 de 2020	Se declaró estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional.
Decreto 457 de 2020	Se Ordenó aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia al 13 de abril de 2020
Decreto 531 de 2020	Se prorroga el aislamiento obligatorio de todos los habitantes de la República de Colombia al 27 de abril
Ministerio del Deporte	Permite el inicio de entrenamientos de selecciones nacionales y alto rendimiento a partir del 1 de junio de 2020 de forma escalonada.
Resolución 1313	Del 3 de agosto de 2020 del ministerio de salud y protección social.
Decreto 1168	Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID - 19, y el mantenimiento del orden público y se decreta el aislamiento selectivo con distanciamiento individual responsable
Resolución 1840	Del 14 de Octubre de 2020 del ministerio de salud y protección social.

Fuente: Federación Colombiana de Gimnasia

Consideraciones generales:

- Uniéndose al protocolo de Bioseguridad de la Federación, se observan 4 partes participantes de cada modalidad las cuales son:
 - Deportista
 - Entrenador y auxiliares
 - Escenario deportivo
 - Personal Administrativo



- La reactivación de prácticas deportivas siempre debe propender por salvaguardar la salud física y mental de quien la hace.
- No es excluyente el protocolo abarca los principales actores y debe ser de obligatorio cumplimiento, para no afectar la salud propia o la salud del otro.
- Se debe evitar que las tasas de crecimiento del virus se incrementen por la mala ejecución de las normas de bioseguridad
- Es responsabilidad y compromiso de todos cuidarnos y cuidar la salud.

1. Población.

- Deportistas. Estos deberán cumplir con los siguientes requisitos:
 - Requisitos de la población
 - Consentimiento informado (anexo)
 - Encuesta de aptitud médica, esta se debe llenar quincenal (anexo)
- Entrenadores.
 - Requisitos de la población
 - Consentimiento informado (anexo)
 - Encuesta de aptitud médica, esta se debe llenar quincenal (anexo)
 - Curso COVID 19 de la OMS
- Administrativos
 - Requisitos de la población
 - Consentimiento informado (anexo)
 - Encuesta de aptitud médica, esta se debe llenar quincenal (anexo)
 - Curso COVID 19 de la OMS

2. Fase de preparación

Recomendaciones generales

- Toda persona se debe manejar como potencialmente infectado, por lo que las normas universales deben aplicarse con todos las personas independientemente del diagnóstico.
- Todas las personas involucradas en el proceso deben inscribirse en la aplicación móvil Coronapp y mantendrá su información actualizada.
- Los elementos de protección personal son importantes para la prevención de infecciones.
- Mantenga la zona de entrenamiento en óptimas condiciones de aseo e higiene.
- Únicamente ingerir alimentos y bebidas en las áreas destinadas para este fin.
- Lávese cuidadosamente las manos según el protocolo de higiene de manos universal, utilizando la técnica correcta.
- Mantener el cabello totalmente recogido



LIGA DE GIMNASIA DE BOGOTÁ

Personería Jurídica 5961 de Diciembre de 1969

Nit. 860.510.546-8

- Las manos siempre deben de estar despejadas de anillos, pulseras, manillas, reloj y demás accesorios
- Limpie y desinfecte las superficies, elementos y equipos de trabajo al inicio y final de la jornada
- El calzado utilizado por entrenadores y personal de apoyo administrativo debe ser cerrado, sin orificios delanteros, con suelas antideslizantes, resistentes a lavados constantes, de fácil limpieza Y DE USO EXCLUSIVO DENTRO DEL GIMNASIO. No se permitirá usar zapato de calle adentro de las instalaciones de entrenamiento.

Al salir se casa

- Estar atento a las indicaciones de las autoridades sobre la movilidad, en cada ciudad.
- Al salir de casa debe usar siempre tapabocas (al ponerse el tapabocas tener las manos limpias, cubrir boca y nariz, asegurándose que no queden espacios, presione el ajuste metálico en la nariz para darla forma).
- Use chaquetas o blusas de manga larga.
- Para el trayecto en el transporte público dejar una distancia de dos metros en lo posible, no se debe llevar las manos a los ojos, cara o boca, aunque lleve guantes.
- Si usa taxi para llegar el uso del tapabocas es esencial. Si usa carro particular limpie las manillas de las puertas, el timón, palanca de cambios, hebilla de cinturón de seguridad, comandos del vehículo, radios, etc., con alcohol de concentración superior al 70%.
- Si emplea su bicicleta use guantes durante el recorrido, desinfecte con regularidad el manubrio y los elementos de seguridad (casco, gafas, rodilleras, etc.).
- Evite usar joyas, anillos, pulseras o aretes largos en los cuales pueda albergarse el virus, para las mujeres llevar el cabello recogido.
- Evite sacar su celular durante el trayecto en el transporte público.
- Usar pantalón largo y al salir utilizar una chaqueta o camisa de manga larga.

Área administrativa y escenario deportivo:

Cuidado del Personal de Servicios Generales

- Mantenga presente las técnicas de lavado y desinfección.
- Maneje todas las áreas de entrenamiento como potencialmente infectadas.
- Al efectuar la limpieza recuerde iniciar de lo más limpio a lo más contaminado.
- Para los procesos rutinarios de limpieza de áreas comunes, utilizar guantes diferentes a los utilizados en el área clínica.



- Antes de escurrir las trapeadoras, sacúdalas y obsérvelas con el fin de detectar la presencia de otros materiales.
- Recoja todos los desechos líquidos del piso, utilizando trapero húmedo.
- Utilice el uniforme sólo para las labores de aseo; para salir a la calle cámbiese totalmente.
- No realice aseo a alguna zona de entrenamiento si en el momento se están realizando alguna actividad.
- No toque superficies limpias con los guantes de aseo.
- Utilice guantes de caucho y todos los elementos de protección personal asignados para la recolección de desechos.
- Nunca pase elementos de un recipiente a otro, aunque su contenido sea mínimo.
- Lave los recipientes temporales y de transporte de los residuos con hipoclorito de sodio a 5000 ppm. • Evite salpicar agua al lavar los recipientes. Utilice protección de caucho. • Utilice el sistema de doble balde, uno para la suciedad y otro para mantener las preparaciones de limpias.

Si el desplazamiento la Liga es caminando

- Mantener una distancia superior a un metro con otros peatones y evitar caminar por lugares con basuras, charcos y posibles focos de contaminación.

Si el desplazamiento hacia la liga es en transporte público

- Mantener en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios del sistema y evitar desplazarse en horas pico para alejarte de las aglomeraciones.
- No manipular el celular mientras viaja, ya que puede contaminarse durante el recorrido.
- Evitar contacto con pasamanos, barras de agarre y otras superficies que diariamente son utilizadas por miles de personas. En caso de utilizarse se recomienda lavarse luego las manos con agua y jabón o usa gel antibacterial.
- No tocarse la cara, ni consumir o recibir alimentos durante el recorrido.
- Lavarse o desinfectarse las manos en caso de utilizar dinero en efectivo.
- Abrir las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo o utilizar aire acondicionado de ser posible.

Si el desplazamiento hacia la liga es en bicicleta, moto o patineta

- Utilizar guantes durante todo el recorrido y limpiarlos frecuentemente con gel antibacterial. Además, limpiar tu vehículo a diario, especialmente en la parte de los manubrios.
- Mantener desinfectados: cascos, gafas y elementos de protección. No permitas que otras personas los usen.



- Tener cuidado al acercarse o sobrepasar un vehículo. Sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir tu presencia.
- Evitar tocar pasamanos y barras de agarre.
- No tocarse la cara durante el recorrido hacia el lugar de trabajo, sólo se puede hacer siempre y cuando se tenga las manos limpias.
- Evitar consumir alimentos durante el recorrido.

Si el desplazamiento hacia la liga es en carro

- En condiciones normales, mantener los vidrios arriba puede contribuir a que respire un mejor aire, puesto que la mayoría de los carros cuentan con filtros.
- Evitar viajar junto con personas que tengan síntomas de infecciones respiratorias y, si lo haces, pídeles que usen tapabocas y mantengan ventilado el vehículo durante el desplazamiento.
- Limpiar las superficies del vehículo con las que esté en contacto: cinturón de seguridad, volante, tablero, radio y freno de mano.
- Verifica el estado del filtro de aire acondicionado o filtro de polen. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.

Área de Entrenamiento

La Liga de Gimnasia de Bogotá cuenta con puntos de control de acceso especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, de elementos técnicos que permiten comprobar la temperatura, de las personas que accedan al recinto.

Limpieza de Aparatos

- Durante la limpieza general se deben usar los elementos de protección personal.
- Para la limpieza de Peana o Tapete, se requiere aspirar después de cada sesión de Entrenamiento.
- Al limpiar los aparatos de cada disciplina, se debe evitar sacudir el paño para no dispersar el polvo.
- Comenzar la limpieza por las partes altas, continuar hacia las partes más bajas, superficies planas, lados y soportes.

Limpieza de Piso

- Este procedimiento se realiza con el fin de limpiar y desinfectar los pisos. Se debe conocer el tipo de piso para prevenir el deterioro de estos.
- Iniciar trapeando los bordes por el lugar más alejado de la vía de acceso. Los movimientos deben hacerse en forma de ocho, tratando de no pasar dos veces por el mismo lugar y cubriendo toda la superficie.



- Se debe enjuagar el trapeador hasta verlo limpio y repasar de nuevo. Hay que tener cuidado de no dejar charcos o sitios mojados que favorezcan el crecimiento bacteriano. Verificar el estado de los drenajes (desagües) y retirar todas las suciedades que se encuentren en el piso como chicles, manchas, etc.
- Colocar avisos de precauciones de piso húmedo para evitar accidentes.

Higiene de manos

- Antes de iniciar la jornada de Entrenamiento.
- Cuando las manos y pies estén visiblemente sucias luego de practicar algunos elementos.
- Antes y después de ir al baño.
- Si se sospecha o se comprueba la exposición a patógenos.
- Antes de consumir cualquier tipo de alimento.
- Al terminar la jornada de Entrenamiento.

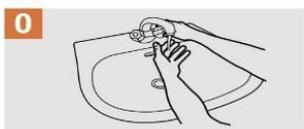
Técnica de lavado de manos

Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:

- Mojarse las manos.
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
- Frotar las palmas entre sí.
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo, aunque la normatividad vigente exige usar grifería manos libres.

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



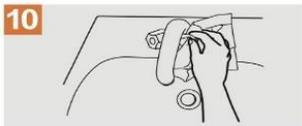
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



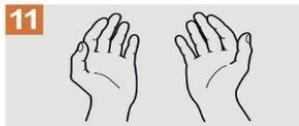
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

¡La mejor prevención en tus manos!

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente, podemos reducir hasta el **50% de los casos** de las infecciones respiratorias, incluyendo el **Coronavirus COVID -19**.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- ▶ Cada vez que llegues de la calle.
- ▶ Cada vez que salgas de una reunión.
- ▶ Antes de tocarte la cara.

1.
Moja tus manos y agrega jabón

2.
Frota las palmas de tus manos

3.
Frota también el dorso

4.
Hazlo también entre tus dedos

5.
No olvides el pulgar

6.
Frota las uñas de tus manos contra tus palmas

7.
Lava también las muñecas

8.
Enjuágatelas bien

9.
Seca bien tus manos

Instituto del Corazón de Bucaramanga
Un compromiso de Vida

MinSalud
Ministerio de Salud y Protección Social



Uso de Tapabocas

- Entre el Entrenador y deportistas se debe conservar el espacio a una distancia de 1 metro como mínimo, de ahí que sea imprescindible el uso de tapabocas en el caso que tenga que cuidar elementos.
- No debe circularse con los tapabocas colgando del cuello.
- Después de manipular los tapabocas siempre se debe realizar lavado de manos.
- Debe cubrir boca y nariz, ajustado en los lados para que no filtre el aire, con un adaptador nasal que se moldea a la nariz. No debe tocar labios ni orificios nasales, de modo que permita la normal respiración. No debe irritar la piel, empañar los lentes de protección, ni contar con olores desagradables.
- Es necesario lavar nuevamente las manos antes de quitar el tapabocas.
- Cuando comience el proceso de retirado, debe tocar solamente los elásticos y no la parte frontal que podría haberse contaminado.

Ingreso de la sede

- Delimitar los puntos de espera para evitar la aproximación entre afiliados con las distancias mínimas requeridas. (2m).
- Recomendar el pago con tarjeta para evitar el contacto con monedas y billetes.
- Disponer suministros de alcohol glicerinado al ingreso de la sede, con una concentración de 70%.
- Disponer de recipientes adecuados (canecas cerradas) para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal que sean de un solo uso o desechables. Los recipientes y las bolsas usadas en los mismos deberán ser de color rojo, indicando que se trata de residuos de manejo especial. Esta se ubicará en el cuarto de aseo de la sede. La caneca debe estar rotulada con el tipo de residuo almacenado.
- Se utilizará tapete de desinfección para acceso a la sede.

Restricciones de ingreso a la Sede

- Afiliados con preexistencias en salud (hipertensión, diabetes, obesidad, antecedentes respiratorios, inmunodeficiencia etc.).
- Mujeres embarazadas
- Afiliados con cirugías recientes menores a 3 meses
- Afiliados Menores de 5 años
- Al ingresar a la sede se realizará diariamente la medición de temperatura a todos los usuarios. Si tiene 38° o superior demás serán direccionados al médico de la EPS



- Clasificación de riesgo para COVID-19, aptitud para ingreso a entrenar a través de “encuesta de riesgo” para Coronavirus que consta de 10 preguntas con una escala de puntuación de 0 a 18. Aquellas personas que tengan 2 puntos o menos pueden ingresar a la sede los demás serán direccionados al médico de la EPS.

3. Fase de entrenamiento

Ingreso de Entrenadores y Deportistas

Al llegar al escenario de Entrenamiento, deberá aplicar el siguiente protocolo de sanitación, teniendo en cuenta que el horario de entrada y de salida tanto de administrativos, entrenadores y deportistas, debe tener una diferencia, de mínimo 5 minutos entre cada asistente, para no tener saturación en la entrada, vestidores y demás áreas.

- Se debe llegar en transporte individual no usar transporte masivo.
- Se debe contar con personal con los debidos elementos de protección personal (EPP) en la puerta con un escritorio.
- Higiene de manos
- Chequeo de admisión (previamente entregada)
- Utilizar tapete o pediluvio con hipoclorito o solución desinfectante para las suelas de los zapatos
- Toma de temperatura con termómetro infrarrojo se reportará de forma diaria y no se permitirá el ingreso con temperaturas superiores a 38 grados centígrados.
- Comprobación de elementos de protección personal, zapatillas para dentro del gimnasio, gel hidroalcoholico o antibacterial, tapabocas, gafas protectoras, toalla y jabón para la ducha e hidratación personal.
- Una vez realizado el paso anterior, dirigirse al sitio destinado para realizar el cambio de ropa por la de entrenamiento que debe ser de uso exclusivo para esta actividad, LOS ZAPATOS DE CALLE NO PUEDEN ENTRAR AL GIMNASIO.
- Disponer de un área específica para el almacenamiento de la ropa de calle.
- No se permitirán acompañantes.
- Todo el proceso debe ser documentado y se debe tomar la firma de asistencia luego que la lista de chequeo este completa en la planilla.

Zona de Entrenamiento

- En las zonas de entrenamiento se respetará, en sus diferentes segmentos, la distancia física de seguridad. Para ello se establecieron los turnos necesarios, con limpieza y desinfección entre turno y turno bajo responsabilidad del Entrenador y administrativos.
- Para tomar descanso o retirarse a un lugar a tomar su hidratación, los deportistas podrán ir por turnos, para no saturar dichos lugares.



- Uso de calzado exclusivo para el gimnasio, siempre se deben dejar los zapatos afuera del gimnasio e ingresar con chanclas que quedarán sólo para uso dentro del escenario deportivo.

Consideraciones generales obligatorias

Estas consideraciones deben ser repasadas y socializadas a todos los involucrados en los entrenamientos y no está por encima de cualquier instrucción dado por los organismos gubernamentales, además que las medidas dadas por las autoridades de la salud se deben seguir cumplimiento dentro y fuera del lugar de entrenamiento.

Estas consideraciones deben acatarse de forma obligatoria:

- No asistir a los entrenamientos si tiene algún síntoma enfermedad o no ser considerado apto por el equipo médico de gimnasia.
- Acatar todas las normas impartidas por el personal médico y técnico.
- Tratar a todos los acompañantes como posibles vectores de contagio.
- Utilizar de manera correcta los elementos de seguridad.
- Asistir y aprender las instrucciones para el uso correcto de los elementos de protección personal.
- Se prohíbe el entrenamiento sin camiseta.
- Comunicar de forma oportuna y veraz si tiene algún síntoma o si presenta algún contacto con alguna persona sintomática.
- Prestar la debida colaboración para la examinación diaria.
- Propender por la desinfección adecuada de los implementos deportivos.
- No usar en lo posible transporte público para llegar al lugar de entrenamiento.
- Mantener limpio y ordenado todos los elementos de entrenamiento, ropa y morrales.
- Uso de tapabocas, gafas y tener geles limpios para salir de casa.
- Llevar su propia hidratación y no compartirla con nadie.
- Evitar tocarse la boca, nariz, ojos con las manos.
- Para toser estornudar: deberá hacerlo en el pliegue del codo.
- Evitar el contacto físico con los demás compañeros de entrenamiento inclusive para saludar.
- Proteger a sus asistentes técnicos y personal de apoyo.
- Evitar el contacto con cualquier superficie a menos que sea estrictamente necesario
- No escupir, ni soplar la nariz durante el entrenamiento
- No ingresar el celular, joyas, cadenas, aretes ni piercings a la zona de entrenamiento.
- Mantener una disposición amable y positiva a la situación para evitar el riesgo y sacar provecho a los entrenamientos.
- Respetar todas las indicaciones y aportar ideas siempre positivas para mejorar día a día.

4. Fase de salida

- El entrenador organizara la salida para evitar aglomeraciones o personas saliendo al mismo tiempo
- Debe salir con todos los elementos de seguridad puestos
- Debe lavarse las manos antes del retiro

Consideraciones específicas para la sede: Parque Metropolitano Cayetano Cañizares

Indicaciones de Ubicación:

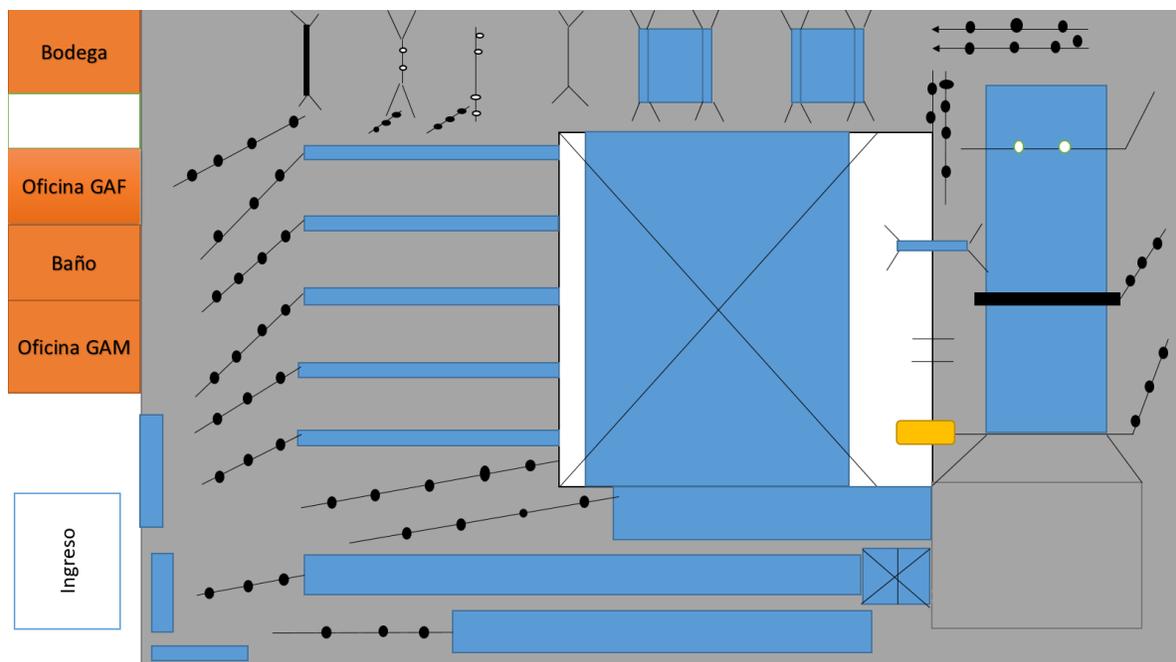
Nombre: Parque Metropolitano Cayetano Cañizares

Dirección: Cl. 41b Sur #81a80

Ubicación: Salón de Gimnasia

MODALIDADES: Se reactivan todas las referentes a la Gimnasia Artística femenina y masculina.

Plano de las instalaciones:



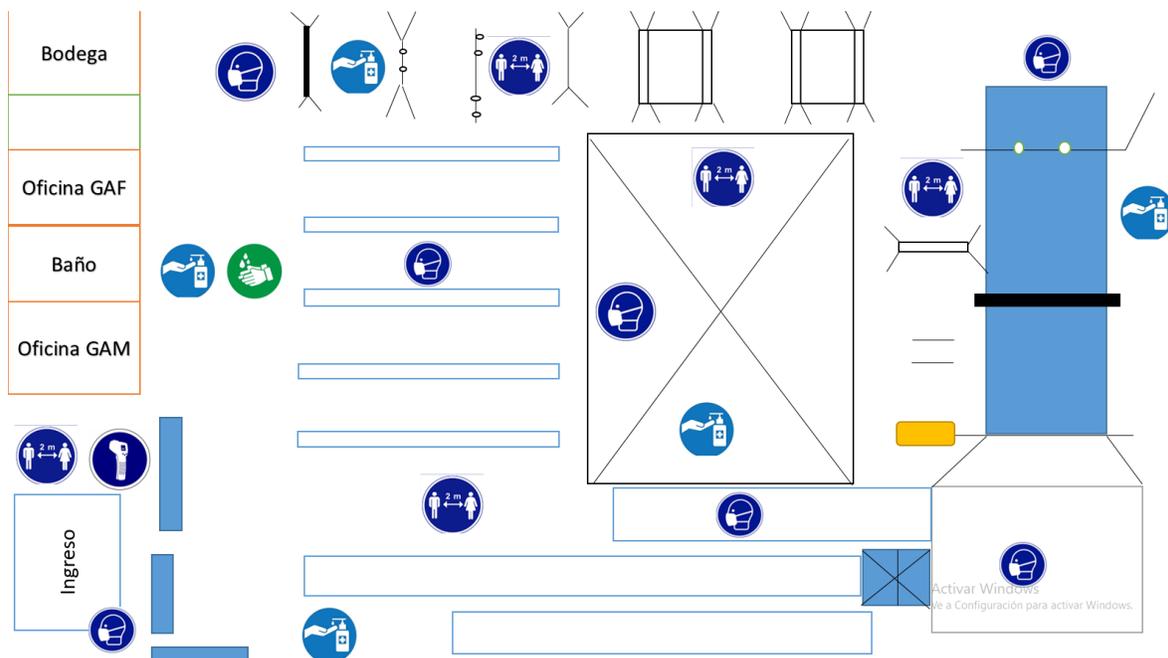
Medidas:

1024 metros cuadrados (operacionales) - Largo 38 metros x ancho 32 metros

Máxima capacidad en el escenario:

Según la resolución 1313 en donde se permite por cada 12.8 metros cuadrados 1 persona el máximo aforo es de 50 personas incluido entrenadores, deportistas y personal administrativo y servicio general.

Plan de señalización del COVID 19



Gran
abog

Recomendaciones con el agua para consumo humano



La salud es de todos

Minsalud

1 Use agua potable para beber, preparar alimentos, lavar frutas y verduras, y lavado de manos.



2 Si tiene acceso a agua potable no la hierva, pues le hará perder la protección del cloro y el proceso de potabilización.



3 Si el agua no es tratada, déjela en el fogón durante 3 minutos aproximadamente luego de que hierva (presencia de burbujas), déjela enfriar, guárdela en un recipiente limpio y con tapa.



4 Si pasamos el agua hervida a otras vasijas, hagámoslo directamente desde el recipiente donde la hervimos, sin introducir ningún utensilio, para evitar contaminarla.



5 Los tanques o canecas para almacenamiento de agua para consumo humano se deben limpiar y desinfectar periódicamente para garantizar que el agua no se contamine y mantener cubierto el recipiente, evitando el contacto con el piso, alejado de la basura y de los animales.

6 Las vasijas y otros recipientes donde se transporte y almacene el agua potable deben estar limpias y no haber contenido ninguna otra sustancia diferente a agua como plaguicidas, detergentes o medicamentos.

7 Para fuentes de agua como aljibes, pozos y aguas lluvias, que se pueden emplear en limpieza de pisos y sistemas sanitarios es necesario que estén libres de residuos.



8 Lave las manos con agua y jabón para el manejo del agua para consumo, manejo de alimentos, después de ir al baño, después de entrar en contacto con personas enfermas y en general para prevenir la transmisión de enfermedades.



Uso del agua lluvia

El agua lluvia se puede utilizar para el consumo humano realizando el siguiente uso y tratamiento:

1 Recoja el agua en un recipiente limpio.

2 Retire del agua los sólidos grandes.

4 Filtre el agua por medio de paños limpios o filtros comerciales.

6 Recuerde: Esta agua también se puede usar en labores del hogar, lavado de ropa, y sistemas sanitarios.

3 Deje reposar por 10 minutos para que llegue al fondo del recipiente la mayor cantidad de sólidos.



5 Hierva el agua filtrada durante 3 minutos, déjela enfriar y posteriormente guárdela en recipientes limpios, con tapa, para evitar su contaminación.

Nota. Mantenga libre de maleza techos de la vivienda y canales.

Recomendaciones para contener el avance de la infección respiratoria aguda por **CORONAVIRUS (COVID-19)**



La salud es de todos

Minsalud



ENTORNO HOGAR

1 Lavado de manos

Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios, deben implementar el **lavado de manos**.



El contacto con el jabón debe durar **mínimo 20 - 30 segundos**.



Se deben lavar las manos al llegar a la casa.

Antes de preparar y consumir alimentos y bebidas.



Antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar.



Después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos.



2 Cubrir la nariz

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.



3 No fumar

No consumir tabaco al interior de la vivienda.



4 Limpieza y desinfección

Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).



5 Ventilación

Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.



6 Actividades en familia

De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizarse en casa, manteniendo una rutina diaria.



7 Informar

En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio. **Identifique oportunamente los datos de contacto.**



Recuerde que estas recomendaciones promueven nuestro autocuidado y el de nuestro núcleo cercano, en especial personas mayores de 65 años y personas con enfermedades de base.

CORONAVIRUS (COVID-19)

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

Medidas de prevención al salir de la vivienda



La salud es de todos

Minsalud

1

Si sale en carro particular limpie las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.



2

No salude con besos ni abrazos, ni de la mano.



3

Asigne **un** adulto para hacer las compras.

4

Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visite solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evite conglomeraciones de personas.

5

Restrinja las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.



Medidas de prevención al regresar a la vivienda

1

Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.



2

Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

3

Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

4

Báñese con abundante agua y jabón.



5

Haga el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.



6

Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.



7

Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.



8

Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.



Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas



La salud
es de todos

Minsalud



1

Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.



2

En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.

3

Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.



4

En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

5

Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.



6

Desinfecte los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.





Encuesta de Riesgo de coronavirus

Escala de puntuación de síntomas:	Puntos
1. Ha tenido tos en los últimos 14 días	1
1. Ha tenido fiebre o escalofrío en los últimos 14 días	1
1. Ha tenido diarrea en los últimos 14 días	1
4. Has tenido dolor de garganta en los últimos 14 días	1
5. Ha experimentado dolor muscular o fatiga en los últimos 14 días	1
6. Has tenido dificultad para respirar en los últimos 14 días	2
7. Ha experimentado pérdida del olfato en los últimos 14 días	2
8. En los últimos 14 días ha presentado un cuadro gripal	3
9. Ha estado hospitalizado durante los últimos 14 días	3
10. Has tenido contacto con una persona con diagnóstico de COVID-19	3

Requisito de la población

REQUISITO	SI	NO
Es Mayor de edad		
EPS al día		
Encuesta de aptitud Medica respondida previamente		
Consentimiento informado firmado		
Certificado de Aptitud emitida por el médico		
Control prueba Covid periódica (si aplica)		
Uso obligatorio de zapatillas CROCS o baletas en la peana		
Uso obligatorio de tapabocas con doble filtro		

Encuesta de aptitud médica

<https://forms.gle/b6S7v81BqvGPeXhBA>

Curso COVID 19 de la OMS

<https://openwho.org/courses/introduccion-al-ncov>

Encuesta diagnóstica de salud diaria en el siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJvD_Vdltb9n-EbDPZXXKiGFWWtSu_ZBaD_kBScu6LS2gqQnw/formResponse



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES DE EDAD RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo _____ con CC _____ de _____, padre o madre de la deportista _____ entiendo y acepto que mi hija(o) debe cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a informar el verdadero estado de salud de mi hija(o). Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus. Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico, administrativo y federativo 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 que se haya tenido una exposición previa al virus, no libera de una reinfección, por lo que me comprometo a que mi hija(o) cumpla con todos los protocolos de seguridad y cumpla con las tomas de las pruebas seriadas Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad existe una probabilidad de contagiarse con COVID 19. Cabe señalar que a pesar de las pruebas que se realicen previamente y que no se tenga síntomas, hay la posibilidad de que cualquiera sea portador asintomático de la enfermedad; los riesgos asociados a la exposición de COVID-19 son: muerte, síndrome de dificultad respiratoria del adulto, coagulopatías, eventos trombóticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionados con el COVID-19 y en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades pre existentes, así como las probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad. Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos es totalmente voluntaria, primando la salud del usuario y la del entorno familiar. Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno al entrenamiento.

Firma

Nombre:

No. de identificación:

Parentesco:



CONSENTIMIENTO INFORMADO MAYORES DE EDAD PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo _____, identificado con el documento de identidad _____ número _____ de _____, entiendo y acepto que como padre o madre del deportista que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia.

Me han explicado todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a informar el verdadero estado de salud mío y de mi hija(o). Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus. Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico, administrativo y federativo 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 que se haya tenido una exposición previa al virus, no me libera de una reinfección, por lo que me comprometo como padre o madre del deportista a cumplir con todos los protocolos de seguridad y cumplir con las tomas de las pruebas seriadas, soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad existe una probabilidad de contagiarse con COVID 19. Cabe señalar que a pesar de las pruebas que se realicen previamente y que no presente síntomas, hay la posibilidad de que cualquiera sea portador asintomático de la enfermedad; los riesgos asociados a la exposición de COVID-19 son: muerte, síndrome de dificultad respiratoria del adulto, coagulopatías, eventos trombóticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionados con el COVID-19 y en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades pre existentes, así como las probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad. Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos es totalmente voluntaria, primando la salud del usuario y la del retorno familiar. Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno al entrenamiento.

Firma:

Nombre: _____

N° Documento de Identidad: _____

Teléfono: _____

Email: _____

A continuación se enlistan los deportistas por modalidad que retoman entrenamientos en el espacio final de este protocolo.

- **EDY MAURICIO PICHIMATA**

KARLA SOFIA SANCHEZ PARDO
GINETH NATALIA BRICEÑO BENITEZ
LAURA VALENTINA PARDO GARZON
ANGIE NATALY RODRIGUEZ MEJIA
ALIX VALENTINA SANCHEZ ESCALONA
DANNA SOFIA DELGADO CAMARGO
DAYANA SOFIA BENITEZ BENITEZ
JUANITA MACANA RICO
KAROL SAMANTHA SANCHEZ PARDO
LAURA VALENTINA SANABRIA SEGURA
LINA FERNANDA RANGEL RODRIGUEZ
LUSIANA VALENTINA PADILLA SANCHEZ
NAYCLIS MANUELA PADILLA SANCHEZ
SARAH ALEXANDRA FIGUEROA BARRETO
VALERIA RODRIGUEZ CASTILLO
VALERIA VARGAS QUINTERO
MANUELA JURADO GOMEZ

- **LIZETH RUIZ**

DANNA SOFIA DELGADO CAMARGO
DAYANA SOFIA BENITEZ BENITEZ
JUANITA MACANA RICO
KAROL SAMANTHA SANCHEZ PARDO
LAURA VALENTINA SANABRIA SEGURA
LINA FERNANDA RANGEL RODRIGUEZ
LUSIANA VALENTINA PADILLA SANCHEZ
NAYCLIS MANUELA PADILLA SANCHEZ
SARAH ALEXANDRA FIGUEROA BARRETO
VALERIA RODRIGUEZ CASTILLO
VALERIA VARGAS QUINTERO



VALERY JIMENEZ RODRIGUEZ
MANUELA JURADO GOMEZ

- **CHRISTIAN VALBUENA**

MICHAEL JEFFERSON MANCERA LONDOÑO
DAVID MATEO DUARTE CARRILLO
ANGEL DAMIAN WALTEROS QUINTERO
JUAN CAMILO DIAZ VALENCIA
JUAN FELIPE RAMOS GUTIERREZ
JUAN ANDRES ALVIS DIAZ
ADRIAN JERONIMO MEDINA LEITON

- **LUIS GONZALEZ**

CAMILO ANDRES LOZANO BAHOQUES
AARON STEVEN CASTILLO ROA
DILAN SNAIDER RODRIGUEZ ESCOBAR
DAVID SANTIAGO BERNAL CASTRO
JERONIMO TOVAR DONADO
SAMUEL MATIAS LEON VARGAS
SERGIO LEANDRO BERNAL CASTRO
JHOAN GABRIEL SANCHEZ LUNA
JHOAN ESTEBAN BENAVIDEZ PRIETO
NICOLAS TRIANA GARCIA
CARLOS ALEXANDER SANCHEZ ESCALONA