

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



Bogotá D.C. 26 De Octubre De 2020

Señores:
IDRD - DEPORTES

Asunto: Protocolo de bioseguridad

Cordial Saludo

Con La Presente La Liga De Lucha Olímpica De Bogotá presenta:

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ D.C.

RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LUCHA OLIMPICA

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 2mts. en todo momento, 5 mts. En actividades moderadas y 10 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.

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDRD
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



- Prohibido escupir.
- Lavar y desinfectar indumentaria al llegar a casa.

El regreso al entrenamiento se registrá 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 en el siguiente link https://docs.google.com/forms/d/1Zr5mpi6D57fNP_WeJrex-VaUgRQYliY8nUPNnftRWw/edit
- 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.

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



- 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.



**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 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

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.

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



- 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, medico, preparación físico y personal de apoyo que acompañen los entrenamientos.
- La Liga de LUCHA OLIMPICA de Bogotá D.C. asignará una persona que vigile, informe y monitoree el cumplimiento de los protocolos y procedimientos.





4. EL INICIO DEL RETORNO A LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SE REALIZARÁ EN SEIS (6) PASOS.

❖ **PASO 0 - PLANEACIÓN**

- Protocolos aprobados.
- Calendarios de competencias (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).
- **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 por parte de la Federación Colombiana de Lucha Olímpica, quedarán habilitados los entrenamientos de modelaje competitivo 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).
- **Contacto:** Normal, ya puede haber combates, topes y o modelajes 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.

5. MEDIDAS ESENCIALES Y RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS POR FASES EN EL ENTRENAMIENTO DE LUCHA OLIMPICA

❖ PASO 3 – ENTRENAMIENTO GENERAL

PROCOLO 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

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



respectivo distanciamiento.

CONDICIONES SANITARIAS:

- ❶ **Distancia de seguridad sanitaria:** 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros corriendo.
- ❷ **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.
- ❸ **Restricciones de contacto COVID-19:** Actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento son permitidas.
- ❹ **Utilización de máscaras.**
- ❺ **No hay permiso de uso de duchas en los lugares de entrenamiento.**

RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:

- ❶ Trabajo de sombra, Fintas y movilidad en las posiciones básicas de la Lucha Olímpica (individual).
- ❷ Habilidades Técnicas, Motoras Fundamentales.
- ❸ Topes y/o combates tiempo reglamentario (individual).
- ❹ Preparación física especial variada, desplazamientos, coordinación, propiocepción, pliometría, movilidad – adelante – atrás en círculo, Core-estabilidad, ejercicios gimnásticos, elasticidad y estiramientos etc.
- ❺ No es permitido el uso de equipamiento personal compartido, aunque se habilita la utilización de los medios deportivos para la práctica de la Lucha Olímpica, tales como discos, barras, saco búlgaro, bandas de poder, conos, muñecos, vallas etc. Elementos que deberán ser desinfectados entre cada sesión de entrenamiento.



❖ **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:

- ❶ **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 16m²/pareja.
- ❷ **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.
- ❸ **Restricciones de contacto COVID-19:** Actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento son permitidas.
- ❹ **Utilización de máscaras.**
- ❺ **Permiso de uso de baños en los lugares de entrenamiento.**

RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:

- ❶ Trabajo de cooperación y oposición en escuela de combate libre y dirigida.
- ❷ Trabajo individual de sombra y movilidad en las posiciones fundamentales y básicas de la lucha olímpica (de pie y en tierra), acatando las medidas de bioseguridad pertinentes.
- ❸ **NO HAY SPARRING !!!**



④ Todos los recursos pedagógicos para adaptarse a la higiene respiratoria y las limitaciones de contacto.

❖ **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:

- ① Sin restricciones pedagógicas, se habilita el trabajo en parejas y/o las competencias.

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3





6. OTRAS APRECIACIONES IMPORTANTES POR PASOS

❖ PASO 3 Y 4 – ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO

MEDIDAS ESENCIALES PARA EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL PROTOCOLO

- Las directrices sanitarias mencionadas en el protocolo prevalecen tanto para el atleta, como para el entrenador y personal de apoyo.
- Respetar el horario de entrenamiento. Para un ejemplo práctico de una sesión de 1h, se tomará en cuenta lo siguiente:
 - De 5 a 10min desde el lobby hasta el comienzo de la sesión.
 - 45min de sesión.
 - De 5 a 10min, desde la finalización de la sesión hasta la salida del gimnasio.
 - +15min extra entre las sesiones para evitar el encuentro de grupos y para ventilar la zona de entrenamiento.
- 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.

LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA REALIZARSE ANTES DE LA LLEGADA AL GIMNASIO

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



- Ducharse y lavarse el pelo.
- Asegurarse que el equipamiento para la práctica de la Lucha Olímpica ha sido lavado adecuadamente (la sudadera, uniforme, etc.).
- Lavarse las manos correctamente y mantener las uñas cortas.
- Ir al baño en su hogar, antes del entrenamiento.
- Evitar el transporte público en la medida de lo posible
- Llevar mascarilla en el transporte público, si no se puede evitar éste tipo de transporte.
- En lo posible, llevar puesto parte del equipamiento de entrenamiento debajo de una sudadera, para mantener el equipamiento de entrenamiento limpio de camino hacia el sitio de entrenamiento.
- Tener una bolsa deportiva o una mochila suficientemente grande para meter los pañuelos desechables de papel, el gel desinfectante/liquido, las botas de Lucha Olímpica 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).
- El uso de mascarilla (cumpliendo con las normativas gubernamentales en cuanto a la calidad de la mascarilla).

REQUISITOS SANITARIOS EN EL LOBBY DE LOS CLUBES

- Preparar un mostrador de bienvenida en la entrada, atendido por un responsable adulto del club que lleva mascarilla y guantes desechables.
- 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.
- Medir la temperatura de los participantes utilizando un termómetro infrarrojo sin contacto.



- Descartar de la práctica a todos los Luchadores (as) que presenten una lectura de temperatura alta: mayor o igual a (38°C).
- Controlar que todas las personas lleven sus respectivas mascarillas.

REQUISITOS SANITARIOS DESDE EL LOBBY HASTA LA ZONA DE ENTRENAMIENTO

- El entrenador permite a los atletas el pasaje en la zona de entrenamiento.
- El entrenador sigue el trayecto de circulación organizado por el club (señalización, cinta reflectora, etc.). Los planes de circulación tomarán en cuenta la configuración del gimnasio, pero deberán garantizar que la distancia de seguridad sanitaria se cumpla.
- Un asistente del entrenador acompaña a los atletas que requieren una atención especial.
- La distancia de seguridad deberá ser señalada en la zona de entrenamiento para que cada atleta sepa donde tiene que cambiarse.
- Los atletas colocan sus bolsas en la zona señalada y se quitan la sudadera, debajo de cual (en lo posible) llevan puesto el uniforme, doblándolo con cuidado y colocándolo en la bolsa (junto con el abrigo, si el caso).
- 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.)
- Los atletas aplican el gel/liquido desinfectante en las manos.
- Los atletas esperan que el instructor los invite a proceder hacia la zona señalada en el gimnasio.

REQUISITOS SANITARIOS DURANTE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



- El entrenador invita a los atletas por turnos que vayan a la zona de entrenamiento marcada en el gimnasio (el gimnasio está segmentado en zonas, respetando los 5 metros de distanciamiento requeridos para prácticas en movimiento).
- El entrenador asigna una zona para cada atleta.
- Los atletas se dirigen hacia la zona señalada donde permanecerán durante toda la sesión de entrenamiento. El entrenador se asegura que el material pedagógico necesario esté proporcionado, limpio y desinfectado.
- El saludo habitual al comienzo de la sesión no se efectúa de manera tradicional, en línea, sino desde la zona asignada.
- La sesión de entrenamiento efectuada por el entrenador se adapta conformemente a los requisitos sanitarios.
- Al final de la sesión, el saludo habitual se realizará otra vez desde la zona asignada, el entrenador se despide de los atletas dejándolos que regresen en turnos a la zona asignada al lado del tatami (donde han dejado sus pertenencias antes del comienzo de la sesión).

REQUISITOS SANITARIOS DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO HASTA LA SALIDA DEL GIMNASIO

- Los atletas aplican el gel/liquido desinfectante y lo guardan junto con la botella de hidratante en el bolso.
- 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).



- Antes de salir del gimnasio, los atletas limpian las manos con gel/licuido desinfectante.
- Los atletas menores de edad tienen que esperar hasta que el responsable del lobby autorice su salida y puedan dirigirse hacia el acompañante.

RECOMENDACIONES SANITARIAS A LA LLEGADA A CASA

- Retirarse las prendas exteriores al ingresar a casa y proceder a Ducharse.
- Lavar el equipamiento de entrenamiento (el uniforme).
- Lavar el botellón de agua.
- Desinfectar la maleta, bolsa de entrenamiento o mochila utilizada.
- Reabastecer el equipo sanitario (gel/licuido desinfectante, pañuelos, mascarilla).

❖ 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 Lucha Olímpica, en caso de competencias Distritales, la Liga deberá elaborar un protocolo particular de la competencia y presentarlo al IDR para su respectivo aval. Para entrenamientos competitivos se debe atender a las siguientes recomendaciones:

MEDIDAS ESENCIALES PARA EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL PROTOCOLO



- Las directrices sanitarias mencionadas en el protocolo prevalecen tanto para los atletas, como para el entrenador y personal de apoyo.
- Para un ejemplo teórico de una sesión de 1h, se tomará en cuenta lo siguiente:
 - De 5 a 10min desde el lobby hasta el comienzo de la sesión.
 - 45min de sesión.
 - De 5 a 10min, desde la finalización de la sesión hasta la salida del gimnasio.
 - +15min extra entre las sesiones para evitar el encuentro de grupos y para ventilar la zona de entrenamiento.

LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA REALIZARSE ANTES DE LA LLEGADA AL GIMNASIO

- Ducharse y lavarse el pelo.
- Asegurarse que el equipamiento de práctica de la Lucha Olímpica ha sido lavado adecuadamente (la sudadera, el uniforme, trusa, licra, etc.)
- Lavarse las manos correctamente y mantener las uñas cortas.
- Ir al baño antes del comienzo de la sesión.
- En lo posible llevar puesto el equipamiento de entrenamiento (uniforme) debajo de una sudadera para mantener el equipamiento de entrenamiento limpio de camino hacia el gimnasio o llevar el uniforme limpio en un bolso y cambiarse en el vestuario.
- 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).



REQUISITOS SANITARIOS EN EL LOBBY DE LOS CLUBES

- Preparar un mostrador de bienvenida en la entrada, atendido por un responsable adulto del club.
- Medir la temperatura de los participantes utilizando un termómetro infrarrojo sin contacto.
- Descartar de la práctica a todos los deportistas que presenten una lectura de temperatura alta (> 38°C).
- Controlar que todas las personas lleven sus respectivas mascarillas.

REQUISITOS SANITARIOS DESDE EL LOBBY HASTA LA ZONA DE ENTRENAMIENTO

- Los atletas se dirigen hacia los vestuarios para cambiarse. Después de ponerse el uniforme, depositan todas las pertenencias en sus bolsas.
- Los atletas salen de los vestuarios con sus bolsos y se dirigen hacia la zona de entrenamiento.
- Los atletas sacan la botella, los pañuelos y el gel/liquido desinfectante. Las demás pertenencias tienen que estar guardadas en la bolsa (teléfono, etc.).
- Los atletas esperan que el instructor los invite a proceder hacia la zona señalada en el gimnasio.

REQUISITOS SANITARIOS DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO HASTA LA SALIDA DEL GIMNASIO



- Antes de salir del gimnasio, los atletas se limpian las manos con el gel/liquido desinfectante.
- Los atletas menores de edad tienen que esperar hasta que el responsable del lobby autorice su salida y puedan dirigirse hacia el acompañante.

RECOMENDACIONES SANITARIAS A LA LLEGADA A CASA

- Retirarse las prendas exteriores al ingresar a casa y proceder a Ducharse.
- Lavar el equipamiento de entrenamiento (el uniforme).
- Lavar el botellón de agua.
- Desinfectar la maleta, bolsa de entrenamiento o mochila utilizada.
- Reabastecer el equipo sanitario (gel/liquido desinfectante, pañuelos, mascarilla).

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 gimnasio.
- Tener un equipamiento de entrenamiento limpio cada vez que se haga el desplazamiento al gimnasio.
- Lavarse las manos con un desinfectante (gel/licuido) 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 gimnasio y/o la colchoneta 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 los medios utilizados por los atletas han sido limpiado/desinfectado.

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

- Planear y marcar el trayecto de circulación dentro del gimnasio (señalización, cinta reflectora, lona alquitranada fácil de lavar, etc.).
- Los planes de circulación tendrán en cuenta la configuración del gimnasio. Tiene que garantizar que la distancia sanitaria y de seguridad se mantiene.

➤ **Requerimientos en cuanto a los pasos personales para los en el gimnasio**

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



- Señalar el trayecto de circulación dentro del gimnasio (cinta adhesiva, lonas alquitranadas fácil de lavar, etc.) asegurándose de que una distancia de 2 metros se guarde entre cada zona.

➤ **Requerimientos en cuanto a las zonas de actividad en el gimnasio**

- 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.).

De Antemano Mil Gracias Por La Atención Y Colaboración Prestada.

Atentamente:


Wilson Cifuentes

Representante Legal

Liga De Lucha Olímpica De Bogotá

Email: cifuenteswilson@hotmail.com

Teléfono: 3042168921 Whatsapp: 3142533994



CONSENTIMIENTO INFORMADO MAYORES DE EDAD

Yo, _____, identificado con el documento de identidad N° _____ entiendo y acepto que debo acatar los requisitos y recomendaciones establecidas para la actividad a realizar, cumpliendo lo dispuesto en el 2° párrafo del artículo 2° de la Resolución 1840 de 2020 “*Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo del riesgo del coronavirus COVID – 19 para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva*”, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, exigible a cada usuario, deportista, entrenador, padre de familia o cuidador y personal de apoyo, por medio del presente otorgo el consentimiento informado para el reinicio de la práctica, manifiesto encontrarme sano, sin signos o síntomas sospechosos de COVID – 19 y me comprometo a respetar de manera estricta las normas de bioseguridad y distanciamiento social para la actividad a realizar.

Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del IDRDR para entrenamiento, servicios de alimentos y Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte, para mí, mi acompañante y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales a que me expongo al realizar esta práctica deportiva y, por lo tanto, me comprometo a comunicar inmediatamente si tengo algún síntoma de alarma concordante con el cuadro propio del COVID 19 e iniciar el aislamiento preventivo de rigor.

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

Soy consciente de que, pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad, existe una probabilidad de contagio del COVID 19.

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

Realizo reconocimiento de firma, contenido, expreso conocer, aceptar y acatar los lineamientos para la reactivación de la actividad a realizar y protocolos de bioseguridad de estas actividades.

Firma:

Nombre:

No. de documento de identidad:

Teléfono:

Email:



CONSENTIMIENTO INFORMADO MENORES DE EDAD

En correspondencia a lo dispuesto por el punto 8. Medidas para la práctica deportiva formativa de niños, niñas y adolescentes, 8.1. Para padres de familia, cuidador o acudiente del anexo técnico de la Resolución 1840 de 2020 “*Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo del riesgo del coronavirus COVID – 19 para la práctica de actividad física, recreativa y deportiva*”, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, se diligencia el presente documento, así como el cuestionario de síntomas COVID – 19 adjunto, en cumplimiento a lo dispuesto en el segundo párrafo del artículo 2 de la precitada resolución 1840 de 2020, que exige a cada usuario, deportista, entrenador, padre de familia o cuidador y personal de apoyo, otorgar el consentimiento informado para el reinicio de la práctica, y manifestar encontrarse sano, sin signos o síntomas sospechoso de COVID – 19 al igual que el menor de edad y el compromiso por parte de ambos de respetar las normas de bioseguridad y distanciamiento social para la actividad a realizar.

Yo, _____, identificado con el documento de identidad N° _____ actuando como acompañante y responsable del menor _____ identificado con la tarjeta de identidad _____, entiendo y acepto que se deben cumplir los requisitos y recomendaciones establecidas para la actividad a realizar. Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del IDR para entrenamiento, servicios de alimentos y Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte, para mí, para el menor que acompaño y mi familia.

Nos fueron explicados todos los riesgos adicionales a que se está expuesto al realizar esta práctica deportiva y, por lo tanto, asumo la responsabilidad de comunicar de inmediato algún signo de alarma en el menor o en mí, e iniciar el aislamiento preventivo de rigor.

El hecho de haber tenido una exposición previa al virus, no libera de una reinfección, por lo que nos comprometemos a cumplir con todos los protocolos de bioseguridad.

Soy consciente de que, pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad, existe una probabilidad de contagio del COVID 19.

Cabe señalar que a pesar de que existan pruebas anteriores y que no se presenten síntomas, existe la posibilidad de que el menor de edad o yo seamos portadores asintomáticos de la enfermedad y que los riesgos asociados a la exposición de COVID 19 son: muerte, síndrome de dificultad respiratoria, coagulopatías, eventos trombóticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionado con el COVID 19 y en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades preexistentes.

Realizo reconocimiento de firma, contenido, expresamos conocer, aceptar y acatar los lineamientos para la reactivación de la actividad a realizar y protocolos de bioseguridad de estas actividades a mi nombre y del menor que acompaño.

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE IDR
LIGA DE LUCHA OLIMPICA DE BOGOTÁ, D, C

Filial de la Federación Colombiana de Lucha y Fededeportes,
Personería Jurídica no. 3754/71
NIT. 860-035.881-3



Datos del menor de edad

**Datos del Padre, madre de Familia /
Acompañante**

Firma	Firma
NOMBRE:	NOMBRE:
No. Documento de Identidad	No. Documento de Identidad
Teléfono:	Teléfono:
Correo Electrónico:	Correo Electrónico:

El firmante, además de aportar su consentimiento informado autorizando la práctica deportiva del menor, liberando de cualquier compromiso al Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR, asume la responsabilidad que conllevan los desplazamientos y exposición durante la práctica deportiva comprometiéndose con el cumplimiento de bioseguridad previsto en la resolución 1840 de 2020, diligenciando además el cuestionario para síntomas de COVID – 19, adjunto a este documento, y garantizar que el niño o adolescente use de manera permanente el tapabocas y se lave las manos al llegar al lugar de entrenamiento, al finalizar la práctica y después de ir al baño. De igual manera expresa su compromiso para informar si el menor o algún miembro del grupo familiar resulta sospechoso, probable o confirmado para COVID – 19 e instruir al niño, niña o adolescente para que evite en todo momento el contacto físico, como chocar palma de mano, apretones de manos, golpes de puño o abrazos.