



LIGA DE DEPORTES DE
LIMITADOS VISUALES DE
SANTA FE DE BOGOTÁ.

PERSONERIA JURIDICA No. 076 DE 1997-07-16
RECONOCIMIENTO No. 000445 DEL 17 DE MARZO DE 2017
NIT. 830047260-2
CRA. 19 No. 63-C-35 APTO 103
TEL: 6958645 CEL: 3107672406
BOGOTÁ D.C. EMAIL ligaddlvb@gmail.com

LIGA DE DEPORTES DE LIMITADOS VISUALES DE BOGOTÁ

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD
PARA EL RETORNO A ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES
LIGA DE DEPORTES DE LIMITADOS VISUALES DE BOGOTÁ**

Bogotá, D.C. Septiembre - octubre de 2020



LIGA DE DEPORTES DE
LIMITADOS VISUALES DE
SANTA FE DE BOGOTÁ.

APROBACIÓN DE LINEAMIENTO

Firma

Aprobación	LIGA DE DEPORTES DE LIMITADOS VISUALES DE BOGOTÁ Martha Deyanira Calvo - Presidenta	
	CLUB	
	CLUB	
	CLUB	

CONTROL DE REVISIONES

REVISIÓN	FECHA DE REVISIÓN	JUSTIFICACIÓN CAMBIO DEL DOCUMENTO
01		
02		
03		



Tabla de contenido

1. LINEAMIENTOS FASES DE RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	4
2. MARCO LEGAL	5
3. ORIENTACIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO	7
3.1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA.....	10
3.2. ORIENTACIONES PARA EL TRANSPORTE HACIA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA Y EL RETORNO A CASA	11
3.3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL ESCENARIO DEPORTIVO	11
3.4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA.....	11
3.5. ORIENTACIONES AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA	12
3.6. ORIENTACIONES AL LLEGAR A CASA	12
4. DESARROLLO DE LA SESION POR DEPORTE:.....	13
4.1. BOLO.....	13
4.2 FÚTBOL 5.....	15
4.3 GOALBALL	16
4.4 PARAATLETISMO	18
4.5 PARACYCLING.....	21
4.6 PARANATACIÓN	22
4.7 JUDO	24
5. RESTRICCIONES PARA TODOS LOS DEPORTES DE LA LIGA DE DEPORTES DE LIMITADOS VISUALES DE BOGOTÁ.....	25
6. RECOMENDACIONES A LOS ADMINSITRADORES DE LOS ESCENARIOS	25
7. LINEAMIENTOS DE CONTROL	26
8. ANEXO.....	27

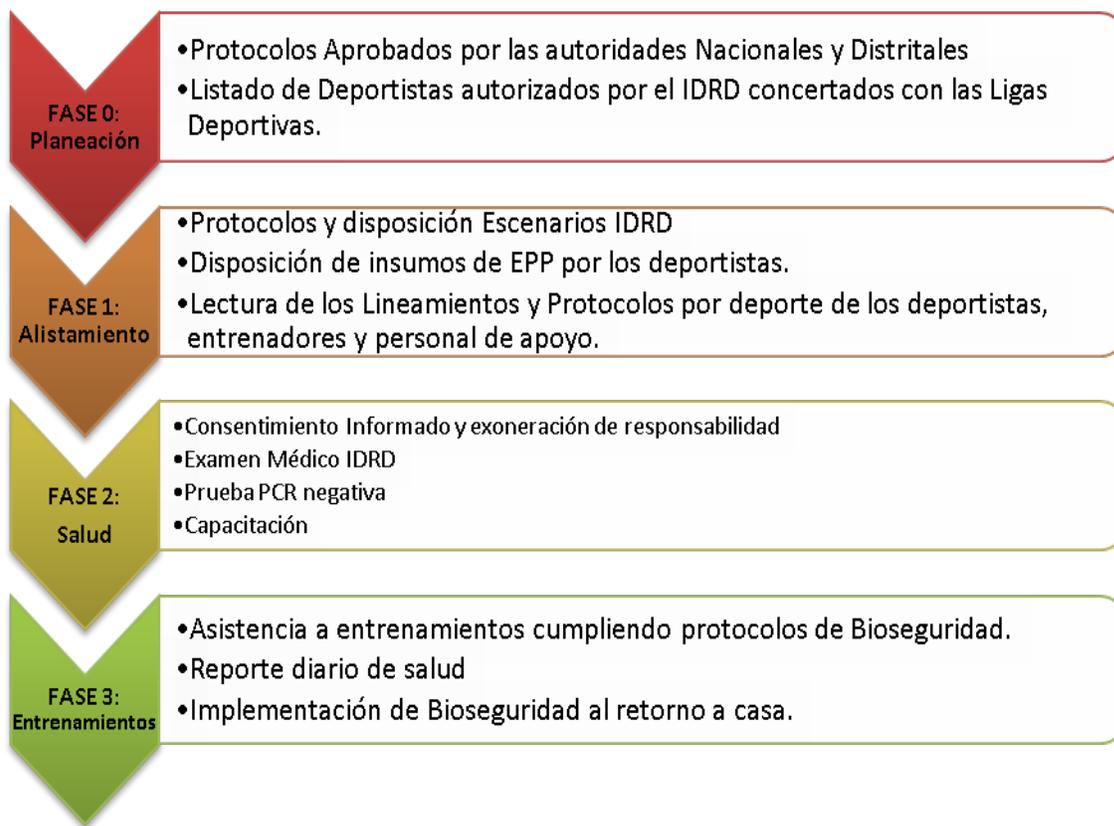


1. LINEAMIENTOS FASES DE RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El presente documento es un complemento desde la línea técnica al Lineamiento para la reactivación de entrenamiento del IDRD, por ende da alcance a los lineamientos generales planteados.

Para lo cual, deportistas, entrenadores y personal de apoyo deben haber realizado cada una de las fases establecidas en el Lineamiento para la reactivación de entrenamientos deportivos del IDRD, así como el diligenciamiento los documentos solicitados.

Gráfico 1. Fases de retorno a entrenamiento IDRD



Fuente. Lineamiento para la reactivación de entrenamientos deportivos IDRD



2. MARCO LEGAL

En este contexto, las entidades estatales se han pronunciado y han dispuesto lineamientos de bioseguridad para los ciudadanos, quienes deben continuar acatando las medidas sanitarias para la práctica del deporte de alto rendimiento, con la expedición desde el gobierno nacional distrital de los instrumentos o documentos relacionados a continuación, para cumplir los anteriores propósitos, entre otros son:

- Ministerio de Salud y Protección Social; Resolución 0666 de 24 de abril de 2020, Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19.
- Ministerio de Salud y Protección Social en Resolución 991 del 17 de junio de 2020, establece *“Por medio del cual se adopta el protocolo de Bioseguridad para el manejo y control de riesgo del Coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento profesionales y recreativos”*.
- Ministerio del Deporte, Resolución 632 del 17 de junio de 2020 *“Por la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus covid-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de Arquería, Ciclismo, Esquí Náutico y Wakeboard, Golf, Levantamiento de Pesas y Tenis”*
- Ministerio del Deporte: Resolución no. 000643 de 19 de junio de 2020 *“por la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus covid-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de actividades sub acuáticas, atletismo, canotaje, ecuestre, natación, patinaje carreras, surf, triatlón, tiro, vela”*
- Alcaldía Mayor de Bogotá: DECRETO No. 169 DE (JULIO 12 DE 2020) *“Por medio del cual se imparten órdenes para dar cumplimiento a la medida de aislamiento preventivo obligatorio y se adoptan medidas transitorias de policía para garantizar el orden público en las diferentes localidades del Distrito Capital”*
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR, Resolución 195 del 14 de julio de 2020 establece *“Por la cual se autoriza la práctica deportiva de manera individual de las y los deportistas de alto rendimiento en los escenarios deportivos administrados y autorizados por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR y se dictan otras disposiciones”*
- Ministerio del Interior: Decreto 1076 del 28 de julio de 2020 *“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”*.



- Ministerio del Interior: Decreto 1168 del 25 de agosto de 2020 *“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”*
- Ministerio de Salud y protección Social; Resolución No. 1462 de 25 de agosto de 2020, Por la cual se prorroga la emergencia sanitaria por el nuevo Coronavirus que causa la Covid-19, se modifican las resoluciones 385 y 844 de 2020 y se dictan otras disposiciones.
- Alcaldía Mayor de Bogotá: Decreto 193 de 26 de agosto de 2020 *“Por medio del cual se adoptan medidas transitorias de policía para garantizar el orden público en el Distrito Capital y mitigar el impacto social y económico causado por la pandemia de Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19) en el periodo transitorio de nueva realidad”.*
- Ministerio de Salud y Protección Social; Resolución No. 1513 de 1 de septiembre de 2020, Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19, en el espacio público por parte de las personas, familias y comunidades.
- Alcaldía Mayor de Bogotá: Decreto # 207 de 21 de septiembre de 2020 *“Por medio del cual se imparten las instrucciones necesarias para preservar el orden público, dar continuidad a la reactivación económica y social de Bogotá D.C., y mitigar el impacto causado por la pandemia de Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19) en el periodo transitorio de nueva normalidad”.*
- *El Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 1840 del 14 de octubre de 2020 “Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas y se deroga la Resolución 991 de 2020”*

NOTA: La normatividad Legal existente no prevista en el presente protocolo, y cuya aplicabilidad sea necesaria para la realización de las prácticas en las diferentes disciplinas y modalidades deportivas, en razón al regreso de los atletas del registro de Bogotá a la presencialidad, debe ser consultada y aplicada, de conformidad lo determinado en la misma.



3. ORIENTACIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO

El presente protocolo está concebido y direccionado a las actividades propias y exclusivas del entrenamiento o desarrollo de competencias de la liga deportes de limitados visuales de Bogotá.

El cumplimiento de estas orientaciones se fundamenta en la protección de la salud de los deportistas de Bolos, Fútbol 5, Para-atletismo, Goalball, Paranatación, Paracycling y Judo frente al COVID 19.

Con el propósito de sintetizar las orientaciones de protección de la salud antes, durante y después de una sesión de entrenamiento, se establecen en el presente protocolo, 6 orientaciones de los pasos que debe seguir un atleta, entrenador, juez o acompañante para el desarrollo de los entrenamiento o competencias. Estas orientaciones son:

- A. Orientaciones para antes de salir de casa
- B. Orientaciones para el transporte hacia el entrenamiento o competencia y el retorno a casa
- C. Orientaciones al llegar al escenario deportivo
- D. Orientaciones durante el entrenamiento o competencia
- E. Orientaciones al finalizar el entrenamiento o competencia
- F. Orientaciones al llegar a casa

Estas medidas están diseñadas para mitigar de manera importante el riesgo de contagio y propagación del virus y por tanto deben entenderse como una unidad en la que, el no cumplimiento de una sola de ellas invalida todo el proceso y pone en riesgo a toda la población, es fundamental cumplir con ellas y respetar la vida y la salud tanto de los entrenadores, jueces y deportistas que participen en la práctica, como de sus familias y de la ciudadanía en general.

Reiteramos que todas las medidas contempladas en este documento son igual de importantes, sin importar que tan obvias o complejas puedan parecer, son de obligatorio cumplimiento y que se requiere la implementación de las medidas en su totalidad, omitir cualquier detalle significa la anulación de todo el proceso y representa exposición al contagio y propagación del virus.

De la misma manera reiteramos que la participación de los deportistas y entrenadores en los entrenamientos o competencias realizados por la Liga dentro del contexto de la pandemia es de carácter VOLUNTARIO y que únicamente se podrá acceder a dicho eventos presentando consentimiento informado de los riesgos en salud. Ningún deportista o entrenador que decida abstenerse de incorporarse a estas actividades deportivas dentro del contexto de la pandemia será sujeto de proceso o sanción disciplinaria de ningún tipo.

La liga deportes de limitados visuales de Bogotá supervisará y coordinará la ejecución y cumplimiento del presente protocolo y hará su mayor esfuerzo por articularse con el IDRD para que nuestra comunidad tenga acceso a los escenarios deportivos.

OBJETIVO

Establecer una guía básica de comportamiento responsable para la ejecución de entrenamientos y competencias en los deportes de la comunidad invidente de los deportes de Ajedrez, Bolos, Fútbol 5, Para-atletismo, Goalball, Paranatación, Paracycling y Judo.



REQUISITOS PARA RETORNAR A ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

1. Para los deportistas de alto rendimiento se ha adoptado un modelo de pasos basado en la consecución del estado de forma óptimo por parte del atleta para afrontar la fase final de competencia y limitar la aparición de lesiones producto del desacondicionamiento físico. Esto implica que el reinicio de la práctica debe hacerse de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir en aumento de manera progresiva.
2. La progresividad de procesos y actividades dentro de cada paso contempla las siguientes condiciones generales:
 - a. Articulación con autoridades del sector para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones regionales.
 - b. Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo.
 - c. Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo.
 - d. Corresponsabilidad de entrenadores, federaciones, ligas, institutos departamentales, comités Olímpicos y Paralímpicos Colombiano y autoridades de salud.
 - e. Adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones. Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento.
 - f. Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.
 - g. Suspensión total de actividades ante la aparición de algún caso dentro del equipo o el personal de apoyo.
3. Tener los listados de los deportistas, miembros del cuerpo técnico, médico, personal de preparación física y personal de apoyo que hacen parte del acompañamiento a los entrenamientos.
4. Contar con el aval de la Liga.
5. Haber presentado el Protocolo de la Liga y que éste haya sido revisado y aprobado por el IDRDR.
6. Presentar el consentimiento informado autorizando la participación del deportista en el entrenamiento o competencia (en caso de los menores de edad o discapacidades que lo requieran, este consentimiento debe estar firmado por su representante legal o acudiente). https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ_hecAQ/viewform, anexo CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA RETORNO A ENTRENAMIENTO EN FISICO
7. Diligenciar diariamente, antes de iniciar la sesión de entrenamiento virtual, el link online de reporte de síntomas asociados a COVID-19 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ_hecAQ/viewform o cualquiera que designe el IDRDR
8. No Presentar síntomas gripales.
9. Cumplir con todos los requisitos establecidos por este documento
10. Medidas especiales para el deporte paralímpico de alto rendimiento

El sector paralímpico deberá reiniciar su entrenamiento de manera escalonada en atención a las comorbilidades asociadas a la discapacidad de cada deportista, por lo que se propone tener en cuenta los siguientes grupos, de donde se desprende que el Grupo 1 es el primero en salir en ese deporte y los que



conforman el Grupo 3 serán los últimos en reanudar los entrenamientos. de acuerdo con la siguiente descripción:

- a. Primer grupo: Deportistas cuyo nivel de funcionalidad implique que no necesiten. sillas de ruedas. caminadores, prótesis. gula y/o acompañante y que relacionado a su nivel de funcionalidad no presente ningún nivel de dependencia.
- b. Segundo grupo: Deportistas cuyo nivel de funcionalidad implique que necesiten. sillas de ruedas. caminadores, prótesis, gula y/o acompañante y que relacionado a su nivel de funcionalidad presente una dependencia modificada con una asistencia mínima.
- c. Tercer grupo: Deportistas cuyo nivel de funcionalidad implique que necesiten. sillas de ruedas. caminadores, prótesis, gula y/o acompañante y que relacionado a su nivel de funcionalidad presente una dependencia modificada con un grado de asistencia moderada o mayor.

MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y SALUD

La elaboración del presente protocolo de seguridad, parte de las medidas que las entidades de salud han orientado a la población en general:

1. **HIGIENE DE MANOS.** Se hace obligatorio lavar las manos sobre todo después de presentar la sesión de entrenamiento o competencia, manipular basura o desperdicios, antes y después de comer, manipular alimentos, luego de haber tocado picaportes, barandas, mostradores, pasamanos, luego de manipular llaves, dinero, animales, teclado de computadoras, celulares, después de tomar el servicio de transporte cualquiera que este sea, etc. La adecuada higiene de manos, puede realizarse de dos acciones sencillas, con lavado intensivo de 30 segundos mínimos con jabón o aplicando correctamente alcohol, gel anti-bacterial en toda la superficie de las manos.

Tener en cuenta las recomendaciones previstas en los documentos: "Lineamientos Técnicos para la Autoevaluación de la estrategia multimodal de higiene de manos "y "Autoevaluación para higiene de manos en IPS", disponibles en la página web de este Ministerio. a través del siguiente enlace: <http://sJ/WWw.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos- tecnicos-covid-19. asex>

2. **HIGIENE RESPIRATORIA.** Se refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones y partículas al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo desechable preferiblemente, usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos y lavarse las manos. Se prohíbe escupir en cualquier lugar, y se exige usar en todo momento el tapabocas, el cual debe ser cambiado cada 6 horas de uso.
3. **TOMA DE TEMPERATURA:** una temperatura normal es aquella que se encuentra entre los 36,6 grados y los 37 grados. Si no cumple esta temperatura no se asuste porque puede variar grado arriba o grado abajo. Síntoma de alarma es tener temperatura por encima de 37,5 grados.
 - a. Recomendamos en lo posible tomar la temperatura con un termómetro infrarrojo o digital todos los días.

Se recomienda la toma de temperatura en los siguientes puntos:

- Salir de la casa
- Ingreso al escenario.
- En cualquier momento que se tenga la sospecha de fiebre.



3.1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Si usted es deportista, entrenador o acompañante y pretende asistir a una sesión de entrenamiento o competencia, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones, recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con la comunidad.

SI VA A SALIR A ENTRENAR

Si usted encuentra alguna de las siguientes condiciones, debe considerar evitar o minimizar la asistencia o participación en entrenamientos o competencias programadas, debido al alto riesgo sobre su seguridad y la de su comunidad.

1. Si sufre o ha sufrido de alguna enfermedad respiratoria crónica.
2. Ha tenido cuadro gripal reiterado.
3. Ha tenido malestar general.
4. Ha sufrido algún síntoma que pueda relacionarlo con COVID 19 (fiebre alta, tos seca, pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar).
5. Convive actualmente con alguna persona mayor de 70 años.
6. Usted usa o convive con familiares o personas cercanas con enfermedades respiratorias crónicas o que estén medicadas con medicamentos inmunosupresores
7. Algún miembro de la familia o con el que convive fuma permanentemente.
8. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID 19.
9. Convive actualmente con niños menores de 10 años.
10. Sufre usted de enfermedades como hipertensión arterial, obesidad, enfermedades pulmonares, diabetes, u otras enfermedades crónicas, que requieran uso de corticoesteroides o inmunosupresores.

Con el propósito de alistar la salida de casa para ir a su entrenamiento o competencia asegure la preparación de los siguientes implementos y actividades:

1. Una maleta o morral de fácil limpieza y desinfección.
2. Tapabocas, alcohol con concentración superior al 70%, gel anti-bacterial, jabón líquido, y toalla.
3. Uniforme de entrenamiento o competencia completo.
4. Implementación deportiva completa y/o requerida por el entrenador de cada disciplina. Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales serán personales e intransferibles, del mismo modo, deberá cumplir con las indicaciones, protocolo de
5. asepsia y desinfección de los elementos utilizados con el respectivo lavado de manos luego de cada desinfección.
6. Recipientes plásticos de hidratación ya preparados, llenos y marcados.
7. Ropa para trasladarse ida y regreso al lugar de entrenamiento o competencia.
7. Establecer la ruta de llegada al escenario y de regreso a casa, teniendo presente si lo va hacer en transporte público o privado, recuerde cumplir las exigencias dispuestas para este aspecto, teniendo en cuenta las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.
8. Portar el consentimiento informado, diligenciado y firmado en físico o digital.



3.2. ORIENTACIONES PARA EL TRANSPORTE HACIA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA Y EL RETORNO A CASA

EN EL CASO DE USAR TRANSPORTE PÚBLICO (Bus Urbano, Transmilenio, otros transportes masivos, Taxi)

- La distancia entre los pasajeros en el interior de los vehículos debe ser de mínimo un metro y en los portales de dos metros, incluso en las filas para abordar los buses de servicio público
- Utilizar el gel y/o alcohol al subir y bajar del sistema de transporte.
- Usar en todo momento y de manera correcta el tapabocas convencional.
- Orientar y posibilitar la ventilación adecuada de los vehículos utilizados.
- Cumplir de manera rigurosa las orientaciones establecidas en cada medio de transporte público.

3.3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL ESCENARIO DEPORTIVO

Recuerde que al llegar al sitio de entrenamiento o competencia usted además de tener la responsabilidad de cumplir el presente protocolo, deberá someterse a las orientaciones que las autoridades logísticas exijan para poder adelantar las actividades programadas

1. Todos los atletas, entrenadores y acompañantes para participar, deberán contar con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubran nariz, boca y mentón, gafas deportivas cerradas (no se recomienda usar lentes de contacto), estos elementos son obligatorios, de acuerdo al deporte.
2. Los entrenadores, jueces, y demás personal logístico, deberán guardar una distancia exigible con el deportista, con quien no deben tener ningún tipo de contacto.
3. Preferiblemente el deportista deberá llevar su uniforme de competencia o entrenamiento debajo de la sudadera, esto con el propósito de no utilizar los camerinos, salvo necesidad manifiesta.
4. El entrenador, medico, y demás personal auxiliar o acompañante, en ningún momento podrán retirarse el tapabocas ni las gafas protectoras.

3.4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Durante el entrenamiento o competencia debe llevar en sus pertenencias su teléfono móvil, documento de Identificación, carné EPS.
2. Mantener la distancia indicada por cada entrenador en los escenarios asignados para el desarrollo de cada entrenamiento, así como el alistamiento de indumentaria, recepción de indicaciones, entre otros, sin propiciar el contacto físico en las mismas.
3. Cada deportista debe tener su propia botella plástica de hidratante o agua, marcados con el nombre respectivo y eliminar lo que sobre.
4. Mantener distancia en los momentos de hidratación y evitar compartir botellas
5. El deportista debe colocarse su tapabocas y mantenerlo bien colocado hasta llegar a casa.
6. La Liga de deportes de limitados visuales de Bogotá y/o entrenadores, efectuarán el seguimiento al cumplimiento de las demarcaciones y/o señalizaciones ubicadas en cada escenario que permitan la pedagogía y las medidas de distanciamiento, del mismo modo dará las garantías al personal logístico en implementos de bioseguridad y desinfección de los elementos de uso para el desarrollo de estas actividades.



3.5. ORIENTACIONES AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Verifique que ha recogido todas sus pertenencias.
2. Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule sus pertenencias, no permita que nadie las toque.
3. Use de manera adecuada el tapabocas en todo momento.
4. Lave las manos o desinfecte con el gel anti-bacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
5. Espere retroalimentación por parte de su entrenador.
6. Retírese del lugar de entrenamiento o competencia con la mayor rapidez posible.
7. Diríjase inmediatamente a su casa y cumpla rigurosamente las indicaciones dadas relacionadas con el transporte de regreso al domicilio.

3.6. ORIENTACIONES AL LLEGAR A CASA

Teniendo en cuenta que en cualquier superficie con la que tenga contacto puede estar el virus y esto hace que todo el tiempo estemos expuestos. Reiteramos extremar todas las medidas para ingresar a su hogar. Por simple que parezca le ayudará a protegerse y a proteger a su familia del contagio y propagación del virus, por favor tenga en cuenta lo siguiente:

1. **No toque nada:** Cuando regreses a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa y los objetos que traiga de la calle.
2. **Quítese los zapatos:** Antes de entrar, y déjelos en un lugar seguro en la entrada. No olvide rociarlos con una solución desinfectante.
3. **Retírese la ropa:** Es importante que se quite la ropa exterior y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
4. **Deje los objetos que traiga en la entrada:** debe disponer una caja en la entrada para depositar ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
5. **Dúchese:** tome un baño completo antes de ingresar a su habitación
6. **Limpie el celular y las gafas:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante rociarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.
7. **Desinfecte lo que dejo en la entrada:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda usar hipoclorito sódico al 0,5 % para la desinfección de superficies. Puede preparar una solución de 20 mililitros de cloro por cada litro de agua. Con guantes, aplique la mezcla en las superficies de los objetos que traía de la calle y que había dejado en la caja de la entrada.
8. Una vez haya terminado de limpiar sus objetos, retírese los guantes con cuidado, deséchelos en la caneca y lávese las manos.



4. DESARROLLO DE LA SESION POR DEPORTE:

A continuación, se describen las particularidades de cada deporte de la liga de deportes de limitados visuales de Bogotá.

4.1. BOLO

MODALIDAD:	INDIVIDUAL
ENTRENADOR:	ANA MARIA LOMBO VALENCIA
ESCENARIO:	BOLERA EL SALITRE UDS

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	Lugar y frecuencia: - Se realizarán 3 sesiones presenciales Y 2 veces virtuales por semana en los siguientes escenarios propuestos: Bolera el salitre -UDS
	Horarios: - Los horarios para la práctica serán martes, miércoles y viernes 9:30:00 a 11:30 am (grupo 1) 11:00 a 13:00 (grupo 2)

CRONOGRAMA SEMANAL	HORARIO VISUALES GRUPO 1 9:30 am- Ingreso, alistamiento, calentamiento (fuera del escenario) 10:00 a 11:00 am- inicio de entrenamiento en pistas. faltando 15 minutos se apagan pistas para inicio de retiro del escenario. (dentro del escenario) 11:00 a 12:00m- Alistamiento para salida y proceso de preparación física. (Fuera del escenario)
	HORARIO VISUALES GRUPO 2 10:30 am- Ingreso, alistamiento, calentamiento (fuera del escenario) 11:00 a 12:00 am- inicio de entrenamiento en pistas. faltando 15 minutos se apagan pistas para inicio de retiro del escenario. (dentro del escenario) 12:00 a 13:00- Alistamiento para salida y proceso de preparación física. (Fuera del escenario).

Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRDR.

Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento

Se contará con 1 mecánico de pistas (en ningún momento interactuaría con los deportistas, ya que se encuentra tras las máquinas, a más de 20 metros de distancia).

Se ubicaría un deportista por cada par de pistas (separados aproximadamente 3 mts entre deportistas).



Los deportistas deberán llegar con media hora de anticipación para poder hacer el ingreso al escenario

El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad.

Los trabajos de calentamiento y estiramiento se realizarían en la zona exterior, donde hay áreas generosas de zonas verdes, que permiten mantener las distancias mínimas.

Las prácticas permitidas son:

- Trabajo de posicionamiento de piernas y brazos
- Trabajo de acercamiento
- Trabajo de timing
- Trabajo de Balance
- Trabajo de medias y moñonas en diferentes zonas
- Retroalimentación del protocolo.

Los elementos personales deberán estar guardados en cada maleta de cada deportista en sitio indicado por el entrenador.

Al ser un deporte de arte y precisión, cumple con las medidas de distanciamiento de 2 metros.

El uso del tapaboca será obligatorio en las áreas comunes del escenario.

El deportista deberá cargar con los elementos deportivos y bien desinfectados para ingreso al escenario como para los b1 indispensable de antes comenzar la practica desinfectar el elemento metálico (guía) con toalla y alcohol.

Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento.



4.2 FÚTBOL 5

MODALIDAD:	EQUIPO
ENTRENADOR:	DANIEL CASTRO PINEDA
ESCENARIO:	CANCHA SINTETICA PARQUE ZONA INDUSTRIAL

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	<p>FRECUENCIAS: Recomienda cuatro días a la semana Número de deportistas: para esta etapa se cuentan con 13 deportistas Nota: el grupo de rendimiento se dividirá en dos subgrupos de 6 y 7 deportistas respectivamente y serán asignados según la cercanía al espacio de entrenamiento y al tiempo que requiera en llegar a la instalación deportiva</p> <p>ESCENARIOS Y HORARIO: Parque industrial: De martes a viernes de 17:30 a 20:00 - sábado de 11:00 a 13:00 y de 14:00 a 16:00 y los domingos de 8:00 a 10:00 y de 11:00 a 13:00</p>
---------------------------	---

Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

Por parte del entrenador se realizará la primera sesión indicando espacios individuales que tendrá el deportista durante el tiempo que dure los entrenamientos con protocolo.

Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.

Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento

El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad.

Durante los entrenamientos cada uno de los deportistas portara su balón sonoro debidamente marcado.

Los deportistas entrenaran con guantes, esto con el fin de aislar la piel del contacto de las vallas laterales y/o se debe hacer el lavado de manos de manera frecuente y recordar no pasar las manos a la cara

El uso del tapaboca será obligatorio en las áreas comunes del parque

Todos los trabajos que se realicen en la sesión serán trabajos individuales preferiblemente (manejo de balón, desplazamientos con y sin balón, trabajo de velocidad, coordinación y fuerza)

El uso del bastón estará prohibido dentro de las instalaciones deportivas.

Durante las fases de la sesión no pueden existir trabajo en parejas o grupales.

Se priorizará el desarrollo de los componentes técnicos.



En la sesión se tendrá la presencia mínima de 2 arqueros y 1 guía.

Los estiramientos se realizarán evitando el contacto directo con las vallas y del suelo del terreno de juego. Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento.

Se realizará la desinfección de todos los implementos y balones, antes, durante y después del entrenamiento.

4.3 GOALBALL

MODALIDAD:	EQUIPO
ENTRENADOR:	LILIANA POBLADOR VIRACACHÁ
ESCENARIO:	COLISEO PARQUE "LA FRAGUA" (Si este lugar está en remodelación se sugiere Parque Cayetano Cañizares)

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	<p>Lugar y frecuencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se realizarán sesiones presenciales hasta 2 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. El desarrollo de los entrenamientos se realizará en un espacio cubierto que pueden ser: <ul style="list-style-type: none">- Coliseo cubierto La Fragua y Pista de patinaje- Coliseo Cayetano Cañizares- Coliseo El Tunal <p>Horarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Equipo Masculino: 7:00 a 9:00 am- Equipo Femenino: 9:00 a 11:00 am <p>Preparación física: Lunes - Miércoles - Viernes Técnico – Táctico: Martes y Jueves</p> <p>Se recomienda realizar el entrenamiento de preparación física de manera virtual para evitar exponer a los deportistas, ya que son personas en condición de discapacidad visual y requieren del tacto para movilizarse.</p> <ul style="list-style-type: none">- El tiempo estipulado del entrenamiento es por lo menos dos horas máximo.
---------------------------	--



DEPORTISTAS Y ESCENARIOS	<p>Usuarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Deportistas mayores de 14 años, seleccionados previamente por la liga (que estén activos a su club y liga) y el entrenador asignado por el IDR. Puede estar sujeto a cambios dadas las circunstancias de cada deportista (lejanía, complicaciones o la no aceptación del consentimiento informado); en este caso se tendrá en cuenta a los deportistas estratégicos. <p>Limitaciones de Escenario y Distanciamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se dividirá cada uno de los equipos cumpliendo con las normas establecidas de distanciamiento.- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices Nacionales y Distritales. Para el presente deporte se propone un distanciamiento de 2 metros entre deportistas.- El escenario deberá contar con las condiciones que tengan contemplados la subdirección técnica de parques del IDR.
---	--

Tipos y condiciones de la actividad: (Recomendaciones pedagógicas):

La práctica es de 9 deportistas por sesión de entrenamientos, esto debido a que es un deporte de conjunto y solamente se cuenta con estos deportistas actualmente. Las actividades por sesión de entrenamiento se llevarán a cabo de la siguiente manera:

1. Activación (Movilidad articular, estiramiento dinámico y entrada a calor). Para la realización de éste, cada deportista tendrá un espacio específico con una distancia de 2 metros. Las guías (barandas, separadores, arco de futbol sala) deben estar completamente limpias y desinfectadas, antes, durante y después del entrenamiento.

2. Parte central:

- Actividades de defensa.
- Actividades de Ataque.
- Actividades tácticas.
- Actividades del componente físico.

Para la realización de estas actividades, el grupo participantes estarán divididos de tres, trabajando por bases (Base 1: Defensa, Base 2: Ataque, Base 3 Actividades de fortalecimiento), entre ellos se debe tener una distancia de dos metros mínimo. Así mismo, cada base contará con un espacio específico, para que no haya contacto entre los deportistas.

Los materiales que se utilicen y cuando se realicen las rotaciones deben estar desinfectadas con amonio, para ello se requiere un trazo limpio y un espray.

En lo posible y aunque no se cuente con balones para todos los deportistas, se delimitará uno para cada integrante o un balón por pareja realizando la respectiva desinfección cuando se utilice este material, específicamente en las estaciones de defensa y ataque.

3. Vuelta a la calma: Estiramiento general de todos los segmentos corporales de forma individual. Para la realización de éste, cada deportista tendrá un espacio específico con una distancia de 2 metros. Antes y posterior al estiramiento la zona deberá ser desafectada. Retroalimentación del protocolo.



- Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento.
- Se realizará la desinfección de todos los implementos y balones, antes, durante y después del entrenamiento.
- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.
- El entrenador podrá prohibir el ingreso a las instalaciones de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados.

4.4 PARAATLETISMO

MODALIDAD:	PISTA (VELOCIDAD Y SEMIFONDO) CAMPO (LANZAMIENTOS Y SALTOS)
ENTRENADOR:	JESÚS ÉDISON MOSQUERA MOSQUERA Y PABLO EMILIO PEÑA SÁNCHEZ, JAIME ALTAMIRANDA Y LEONARDO CHÁVEZ
ESCENARIO:	1. PISTA ATLÉTICA Y PARQUE METROPOLITANO TÍMIZA 2. PISTA UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE 3. PISTA Y PARQUE UNIDAD DEPORTIVA EL TUNAL.

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	<p>Lugar y frecuencia:</p> <p>- Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. La práctica se realizará en espacios abiertos, en la Pistas atléticas y Parques Metropolitanos. El desarrollo de los entrenamientos se realizará en los siguientes escenarios:</p> <p><u>Pista atlética y Parque Metropolitano Tímiza</u> -9 am a 12m lunes a sábado. -14:00 a 17:00 lunes a viernes.</p> <p><u>Pista Unidad Deportiva El Salitre</u> -9 am a 12m lunes a sábado. -15:00 pm a 17:00 pm lunes a viernes.</p> <p><u>Parque Unidad Deportiva El Tunal</u> -7 am a 11 am y 14:00 a 16:00 martes y viernes - 8 am a 10 am sábado y domingo</p>
---------------------------	---



DEPORTISTAS Y ESCENARIOS	<p>Usuarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Podrán participar 5 deportistas por modalidad mayores de 14 años, seleccionados previamente por la liga (que estén activos a su club y liga) y el entrenador asignado por el IDRD. Puede estar sujeto a cambios dadas las circunstancias de cada deportista (lejanía, complicaciones o la no aceptación del consentimiento informado); en este caso se tendrá en cuenta a los deportistas estratégicos. <p>Limitaciones de Escenario y Distanciamiento:</p> <p>Todos los escenarios deberán atender las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- El escenario deberá contar con las condiciones que tengan contemplados la subdirección técnica de parques del IDRD.- Los escenarios deberán contar con cerramiento de áreas públicas, para evitar el flujo de personas diferentes a entrenadores y deportistas.- Los escenarios deben contar con elementos y personal de aseo o personal idóneo para la desinfección de escenarios y elementos de entrenamiento. <p>Según la modalidad los entrenamientos serán:</p> <p>Atletismo Pista</p> <p>Máximo cinco (5) deportistas simultáneamente tanto en Pista y/o zona de trote dentro del parque, garantizando el distanciamiento de 3 mts y preferiblemente desplazamientos en la misma dirección con el fin de garantizar siempre el distanciamiento necesario. En la pista los atletas realizarán sus trabajos en carril propio e intercalando carril libre intermedio.</p> <p>Atletismo Campo</p> <p>Se realizará el trabajo con Máximo (5) cinco atletas en exteriores simultáneamente manteniendo un mínimo de 3m entre atleta y atleta. Se deberá por parte del atleta limpiar y/o desinfectar el área o equipo usado al cambio de trabajo a otro equipo. Lo anterior debe estar acompañado del lavado de manos y/o uso de gel desinfectante o alcohol.</p> <p>En las tareas a desarrollar en el área para lanzamientos, carreras y/o saltos se mantendrá una distancia equivalente a 5m entre atleta manteniendo el distanciamiento tanto por salud como por seguridad en los lanzamientos.</p> <p>Cada atleta usará un único implemento de lanzamiento según corresponda a la sesión el cual será desinfectado antes y después de la sesión de entrenamiento, por el personal de aseo del escenario una vez finalice la misma.</p> <p>Con relación al uso de sillas de lanzamiento compartidas, los atletas que compartirían potencialmente silla realizarán su ejercicio previa desinfección de la silla. Los deportistas de clasificaciones funcionales bajas que sean usuarios de silla de ruedas podrán entrenar en el escenario hasta que sean habilitados según protocolo médico.</p>
---------------------------------	---

Tipos y condiciones de la actividad: (Recomendaciones pedagógicas):

Las prácticas permitidas son de orden individual primordialmente:

1. Calentamiento, movilidad articular y estiramiento



2. Parte central:

- Ejercicios de complejidad técnica
- Trabajos repetitivos en implementos, el acompañamiento del entrenador.
- Correcciones de gestos técnicos al igual que toma de tiempos.
- Trabajos de fuerza orientados.

3. Vuelta a la calma: Estiramientos finales y de recuperación.

- Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento.
- Se realizará la desinfección de todos los implementos, antes, durante y después del entrenamiento.
- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDR.
- El entrenador podrá prohibir el ingreso a las instalaciones de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados.

ETAPA 5. DEPORTE RECREATIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	Lugar y frecuencia: - Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana por ciclos de entrenamientos en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Horarios: - Los horarios para la práctica serán acordados con el responsable de parques y únicamente se habilitarán las franjas que se encuentren disponibles de acuerdo a los compromisos previos adquiridos con escuelas deportivas, clubes y deportistas de rendimiento deportivo.
DEPORTISTAS Y ESCENARIOS	Usuarios: - Podrán participar personas entre los 14 y 69 años, para realizar practica libre, atendiendo todos los protocolos de bioseguridad. Limitaciones de Escenario y Distanciamiento: -Se recomienda máximo 4 deportistas por sesión, con distancia de 2 metros.



4.5 PARACYCLING

MODALIDAD:	PISTA
ENTRENADOR:	MARCO TULIO RUIZ BUITRAGO Y FRANCISCO RODRÍGUEZ MALDONADO
ESCENARIO:	VELÓDROMO UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	<p>Lugar y frecuencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte.- Velódromo Unidad Deportiva el Salitre <p>Horarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Horario 9:00 am a 12:00 am lunes, miércoles y viernes.
DEPORTISTAS Y ESCENARIOS	<p>Usuarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Podrán participar 5 deportistas mayores de 14 años, seleccionados previamente por la liga (que estén activos a su club y liga) y el entrenador asignado por el IDRD. Puede estar sujeto a cambios dadas las circunstancias de cada deportista (lejanía, complicaciones o la no aceptación del consentimiento informado); en este caso se tendrá en cuenta a los deportistas estratégicos. <p>Limitaciones de Escenario y Distanciamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">- El escenario deberá contar con las condiciones que tengan contemplados la subdirección técnica de parques del IDRD.- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices Nacionales y Distritales. Para el presente deporte se propone un distanciamiento de 5 metros entre deportistas.- El escenario deberá contar con el cerramiento necesario para evitar el flujo de público diferente a deportistas, entrenadores y equipo técnico.

ETAPA 5. DEPORTE RECREATIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	<p>Lugar y frecuencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana por ciclos de entrenamientos en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. <p>Horarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Los horarios para la práctica serán acordados con el responsable de parques y únicamente se habilitarán las franjas que se encuentren disponibles de acuerdo a los compromisos previos adquiridos con escuelas deportivas, clubes y deportistas de rendimiento deportivo.
---------------------------	---



DEPORTISTAS Y ESCENARIOS	Usuarios: - Podrán participar personas entre los 18 y 69 años, para realizar practica libre, atendiendo todos los protocolos de bioseguridad. Limitaciones de Escenario y Distanciamiento: -Se recomienda máximo 4 deportistas por sesión, con distancia de 2 metros.
---------------------------------	--

Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

Las prácticas permitidas son de orden individual primordialmente:

1. Calentamiento, movilidad articular y estiramiento
2. Parte central: Trabajo aeróbico, técnico y táctico
 - Posición básica
 - Pedaleo
 - Acomodación aerodinámica.
3. Vuelta a la calma: Estiramientos finales y de recuperación.

Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento.

Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.

4.6 PARANATACIÓN

MODALIDAD:	INDIVIDUAL
ENTRENADORES:	VICTOR RAUL SUESCUN SUESCUN
ESCENARIO:	COMPLEJO ACUATICO-PISCINA OLIMPICA

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	Lugar y frecuencia: Se realizarán sesiones presenciales por grupos de deportistas para atender las recomendaciones de bioseguridad en la piscina olímpica del CASB. Horarios: martes a sábado de 14:00 a 16:00 p.m. El entrenador tendrá a cargo un total de 10 deportistas a entrenar en los horarios mencionados Podrán participar 1 o 2 deportistas por carril de acuerdo a los lineamientos de bioseguridad que se determinen para el uso de piscinas.
---------------------------	--



Se recomienda que el tiempo para la fase central no sea mayor a una hora y media, la media hora restante es de alistamiento para la salida del escenario

Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- a. Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.
- b. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador para garantizar el cumplimiento quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento
- c. El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, los envases o productos biodegradables deberán ser depositados en la caneca con apertura de pedal, dispuesta previamente por la liga o el IDRD.
- d. Calentamiento general (trabajo individual)
- e. Las prácticas permitidas son individuales y trabajando :
 - Entrenamiento de resistencia aeróbica
 - Entrenamiento de resistencia anaeróbica
 - Entrenamientos técnicos
 - Entrenamientos de Fuerza específica
 - Flexibilidad
- f. Podrán participar 1 o 2 deportistas por carril de acuerdo a los lineamientos de bioseguridad que se determinen para el uso de piscinas, seleccionados previamente por la liga y el entrenador asignado por el IDRD. Los cuales deben estar registrados en la lista o link habilitado para el control y seguimiento a los entrenamientos.
- g. Cada deportista estará en su carril asignado por el entrenador desde el inicio hasta cuando finalice el entrenamiento.
- h. Cada deportista se debe cambiar de ropa y calzado en el área determinada por el administrador del escenario antes de ingresar a la piscina (Los deportistas preferiblemente deben traer su traje de baño puesto y sus demás implementos serán guardados en bolsas para evitar cualquier riesgo).
- i. Limpiar con frecuencia los elementos de desplazamiento como bastón, silla de ruedas entre otros
- j. Los deportistas que requieran acompañante, deben portar dentro del escenario tapabocas y mantener el distanciamiento social en las graderías mientras los deportistas terminan el entrenamiento o en el espacio determinado por el administrador del escenario.
- k. Se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - l. Dos deportistas por carril, cada uno ubicado en costados opuestos, en el punto en donde se encuentren evitar realizar exhalaciones.
- m. El deportista debe permanecer con el tapabocas puesto, solo se lo retira antes de ingresar a la piscina, guardarlo en una bolsa ziploc.



- n. Cada deportista debe llevar su kit: una botella con hidratante, una toalla de uso personal, una bolsita ziploc pequeña, donde debe guardar el tapabocas al momento de retirarlo para iniciar la sesión de entrenamiento
- o. Finalizada la sesión de entrenamiento, el deportista debe retirarse pronto y cambiarse y bañarse en su casa.
- p. No compartir material de entrenamiento ni la hidratación
- q. Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento.

4.7 JUDO

MODALIDAD:	INDIVIDUAL
ENTRENADORES:	EDUARD GUTIERREZ
ESCENARIO:	CEF PARQUE EL TUNAL Y PARQUE EL VIRREY (USME)

ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

CRONOGRAMA SEMANAL	<p>Frecuencias: Para este grupo se recomienda trabajar todos los días teniendo en cuenta que tenemos competencia en noviembre.</p> <p>Número de deportistas: para esta etapa se cuentan con 9 deportistas Nota: el grupo se dividirá en dos subgrupos de 5 y 4 deportistas respectivamente y serán asignados espacios y días de entrenamiento de acuerdo con los horarios solicitados</p> <p>Escenarios y horario: Parque el Virrey de la localidad de Usme de lunes a viernes de 14:00 a 16:00 y sábados de 11:00 a 13:00 CEFE EL TUNAL de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 m</p>
---------------------------	--

Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- Por parte del entrenador se realizará la primera sesión indicando espacios individuales que tendrá el deportista durante el tiempo que dure los entrenamientos con protocolo.
- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento.
- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad.
- Durante los entrenamientos cada uno de los deportistas portara toalla personal
- El uso del tapaboca será obligatorio en las áreas comunes del parque.



- Todos los trabajos que se realicen en la sesión serán trabajos individuales preferiblemente y pasadas dos semanas se harán trabajos en parejas
- Se priorizará el desarrollo de los componentes técnicos.
- Antes, durante y después del entrenamiento se tendrá una supervisión por parte del entrenador. Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante TODA LA SESION DEL entrenamiento. Se realizará la desinfección de todos los implementos antes, durante y después del entrenamiento.

5. RESTRICCIONES PARA TODOS LOS DEPORTES DE LA LIGA DE DEPORTES DE LIMITADOS VISUALES DE BOGOTÁ

- a. No se podrá tener espacio de juego libre.
- b. No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento.
- c. No está permitido el ingreso de acompañantes al escenario de entrenamiento, deben ubicarse en las graderías o espacio determinado por el administrador.
- d. No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- e. No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- f. No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- g. No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- h. No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico.

6. RECOMENDACIONES A LOS ADMINISTRADORES DE LOS ESCENARIOS

- a. El administrador deberá instalar un PMU de apertura y cierre del parque, conformado por el administrador y/o auxiliar, un profesor de actividad física, un guardián de ciclovia, un promotor de cultura ciudadana y apoyos de otras instituciones, generando el acta de apertura y cierre.
- b. Terminada la jornada de entrenamiento, el administrador deberá enviar el acta digital al Área de Administración de Escenarios.
- c. El PMU y el administrador deberán seguir todas recomendaciones establecidas para el usuario.
- d. Los funcionarios que presten colaboración en el parque estarán bajo la supervisión del administrador.
- e. Definir cuál o cuáles rutas o medios de transporte que va a utilizar para dirigirse al parque que tiene a cargo y registrar la información en el formato establecido y enviarla al correo institucional de la entidad para el respectivo seguimiento.
- f. Proceder a colocarse los elementos de bioseguridad que han sido suministrados por el IDRD y verificar que todo el personal que va a laborar lo realice de la misma manera.
- g. Realizar una revisión general de las instalaciones del parque verificando que, el suministro del servicio de agua sea el adecuado, los lavamanos y sus push, los sanitarios y sus push, el dispensador de jabón y demás elementos necesarios para el lavado de manos se encuentren en buenas condiciones de uso.



- h. La administración del parque verificará que el personal de aseo asignado realice las actividades de limpieza y desinfección cada media hora en las unidades sanitarias habilitadas para los usuarios.
- i. Llevar una planilla para el control de ingreso al parque. debe contar con prendas institucionales para el desarrollo de las actividades.
- j. Toma de temperatura.
- k. El escenario debe contar con cerramiento de las áreas públicas, para evitar el flujo de personas diferentes a entrenadores y deportistas.

7. LINEAMIENTOS DE CONTROL

- a. El control de ingreso, práctica deportiva, tiempo y salida de los escenarios lo realizará el guarda seguridad del parque.
- b. En los parques que lo permitan se habilitará una puerta de ingreso y una de salida, control establecido por la seguridad.
- c. No podrán ingresar deportistas o usuarios con heridas abiertas - expuestas que faciliten infección o ingreso del virus al torrente sanguíneo.
- d. Cada puerta de entrada deberá tener filtros de ingreso, con una cartelera de información, la cual será suministrada por el Área de Comunicaciones.
- e. En el filtro los usuarios deberán mantener una distancia física social de dos metros (2 m).
- f. Los usuarios que ingresen al parque deberán registrarse en la planilla de práctica libre en el formato que se utiliza.
- g. En el filtro los usuarios deberán mantener una distancia de dos metros.
- h. El parque debe contar con dos rollos de cinta de señalización.
- i. Los parques deberán contar con camilla, botiquín y termómetro de frente.
- j. Por parte del cuerpo médico definir si el parque se habilita con lluvia.
- k. No se permitirá la venta de comidas ni apertura de módulos respectivamente.
- l. La utilización de los baños públicos será controlada por personal del contrato de aseo y mantenimiento, y al momento de la utilización solo ingresa una persona sin importar el número de baterías.
- m. En cada baño se publicará el correcto lavado de manos.
- n. Se contará con gel antibacterial, alcohol al 75%.
- o. Se proporcionarán los elementos de bioseguridad para el personal encargado del parque.



8. ANEXO

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

RESOLUCION 1313 DEL 3 DE AGOSTO DE 2020

MEDIDAS GENERALES DE BIOSEGURIDAD

Las medidas generales de bioseguridad corresponden a las indicadas en la Resolución 666 de 2020, por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19

MEDIDAS ESPECÍFICAS DE BIOSEGURIDAD

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas obligatorio

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se deben fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la condición de ventilación y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

Lavado e higiene de manos

En todas las áreas de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico, se deberá dar cumplimiento a lo siguiente:

- Disponer e identificar puntos para el lavado frecuente de manos
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% y toallas desechables en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.
- Organizar turnos para el lavado de manos de trabajadores y proveedores con el fin que no se presenten aglomeraciones y se garantice el distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.
- Intensificar las acciones de información, educación y comunicación sobre el lavado de manos y asignar una persona que monitoree su cumplimiento.
- Disponer los insumos necesarios para realizar la higiene de manos, esto es, agua, jabón y toallas desechables.
- Disponer carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los trabajadores y los usuarios, así como #a forma correcta de realizarse.
- Los usuarios deberán lavar sus manos cada vez que cambien de una a otra zona de entrenamiento y antes de iniciar una rutina, ya sea con máquina, elemento o accesorio deportivo o cualquier rutina de entrenamiento y al finalizar las mismas.
- Realizar higiene de manos con alcohol glicerinado mínimo al 60%, dentro del centro, siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.

Distanciamiento físico

Garantizar al menos un área de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) en las zonas de ejercicio y permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas en áreas como el ingreso, recepción, oficinas, zonas comunes y zonas de descanso.



Para establecer estas medidas en espacios de áreas o recintos amplios podrán trabajar con las ARL con el fin de organizar y optimizar la ubicación de los puestos de trabajo, para poder disminuir el riesgo de transmisión.

Uso de tapabocas

Se puede usar tapabocas de tela de acuerdo con las indicaciones de este Ministerio, disponible en el enlace: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>

ACTIVIDADES A IMPLEMENTAR POR LOS CENTROS ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Los administradores de los centros deberán, antes de su apertura, definir, evaluar y trazar una ruta que identifique las actividades, servicios y procesos relacionados con su operación, para definir los Rieres que realizarán la inspección, vigilancia y control del cumplimiento de las medidas descritas en este protocolo dentro de la instalación, que a su vez son los que tendrán la evidencia de su implementación ante el requerimiento de cualquier autoridad competente para su verificación.

Medidas locativas en espacios de trabajo

Adecuación

- Disponer en cada área de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las máquinas, elementos y superficies, los cuales deberán ser acordes en cantidad y suficiencia de acuerdo con el área de trabajo y el número de personas dentro de la sede.
- Garantizar el distanciamiento físico entre persona y persona de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) para cada una de las áreas del centro de ejercicio físico: Cardiovascular, fuerza, zonas funcionales, zonas de estiramiento, recepción, baños y áreas comunes. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se deberá garantizar dicha distancia.
- El aforo de las instalaciones estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Solo podrá ingresar o estar simultáneamente dentro de las instalaciones una persona por cada diez (10) metros cuadrados de área. Deben contar con responsables que garanticen, el máximo número de personas simultáneamente permitidas. En ningún caso el aforo podrá superar 50
- personas por hora, entre usuarios, trabajadores y proveedores, sin importar que se trate de centros con áreas que por su metraje superen esta capacidad de ocupación, por lo que, en áreas con metraje reducido, el aforo se calculará en función de la medida de distanciamiento determinada en este protocolo, es decir, 12,6 m²/usuario (2 metros de radio).
- Desarrollar un mecanismo para controlar el aforo y el tiempo de permanencia de los asistentes a las diferentes áreas designadas para la realización de actividad física y ejercicio.
- Establecer un área de recepción e ingreso de usuarios que cuente con una barrera física, de vidrio a plástico, que proteja tanto al recepcionista como al usuario que ingresa al centro de ejercicio físico y garantizar los EPP a personal de esta área.
- Disponer en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 60% para higienizar las manos.
- Propender por el manejo digital de documentos. De requerir recibir documentos en físico, se dispondrá un espacio para la recepción de estos que evite el contacto entre personas, las que deberán hacer uso de los elementos de desinfección en la zona.
- Promover el pago de los servicios a través de medios electrónicos o tarjetas para evitar la manipulación de monedas y billetes. En caso de no ser posible, se recomienda pagar el monto exacto y evitar la firma en recibos y el uso de un lapicero común.



- Garantizar un espacio para que los trabajadores guarden sus elementos personales y ropa de diario. Igualmente, disponer bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.
- Garantizar la existencia de agua, jabón, toallas desechables, así como de alcohol glicerinado mínimo al 60% para el uso de todos los trabajadores y visitantes
- Inhabilitar y demarcar zona de entrenamiento a través de letreros o cintas, donde se dé a conocer a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin de garantizar el distanciamiento físico.
- Articular el protocolo de bioseguridad con los centros comerciales, concesiones y parqueaderos que compartan su ingreso y áreas comunes en los casos que sean necesarios.
- Si se requiere utilizar ascensores para ingresar al centro de ejercicio físico, se restringirá su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida; y de tratarse del único acceso solo podrá ir una persona por viaje.
- Desactivar lectores de huella o pantallas táctiles para el ingreso.

Inhabilitación y demarcación de áreas

Hasta tanto el Gobierno nacional autorice su uso, deberá permanecer suspendido el ingreso a áreas de uso no esencial como: salón de clases grupales, duchas, piscinas, zonas húmedas, spa, estando obligada la administración de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico a generar las adecuaciones que se requieran.

Adicionalmente, deberán:

- Demarcar cada zona de entrenamiento a través de letreros, indicando la capacidad máxima de personas en cada área.
- Incluir las áreas y máquinas inhabilitadas en los procesos de limpieza y desinfección de manera preventiva.

Elementos de protección personal

- Verificar el uso adecuado de los EPP en trabajadores, proveedores y usuarios, de acuerdo con las recomendaciones de la ARL.
- Se sugiere usar gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo: contacto con manos o guantes
- Suministrar a los trabajadores alcohol glicerinado mínimo al 60% y tapabocas.
- Restringir el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, debe realizarse el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

Interacción personal

- Interacción dentro de las instalaciones
- Realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones y al iniciar labores.
- Realizar la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0,5% o aspersión de la suela del calzado
- Llevar el uniforme o vestuario de trabajo en una maleta o bolso y utilizarlo únicamente dentro de las instalaciones y al terminar la jornada laboral, cambiarse.
- Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando el contacto directo.
- Restringir las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesario, limitar su duración y convocar el menor número de personas, dejando una silla intermedia con el fin de garantizar una distancia mínima de dos 2 metros entre las personas y manteniendo las salas abiertas y ventiladas, Aprovechar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos de trabajo.
- Programar la permanencia dentro del centro hasta por 60 minutos día.
- Evitar prestar o intercambiar implementos de trabajo personales como lapiceros, lápices, hojas, sobres, material de oficina, etc.



- Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física. Está prohibido realizar reuniones o encuentros sociales
- Botar los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables, esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados, en la(s) caneca(s) dotadas con bolsas negras y dispuestas para tal fin.
- Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, por parte de usuarias, trabajadores y proveedores, teniendo en cuenta el protocolo de manejo señalado por este Ministerio, disponible en el enlace: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf> a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales
- Realizar lavado de manos antes y después de retirado el tapabocas.
- Interacción en tiempos de alimentación
- Establecer turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso en cada centro de ejercicio físico.
- Limitar el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, para que se garantice la distancia mínima de 2 metros entre las mismas.
- Lavar las manos antes y después de ingerir alimentos.
- Mantener el distanciamiento físico como mínimo de 2 metros
- Promover el uso de utensilios personales.
- Realizar, antes y después de su uso, limpieza y desinfección de las superficies de contacto como: hornos microondas, cafeteras, lavaplatos, mesa, sillas.
- Interacción con terceros
- Los trabajadores, proveedores y usuarios, previo al ingreso al centro deben diligenciar un cuestionario de detección de riesgo para COVID-19, (ver Tabla 1) o del estatus de movilidad de la aplicación CoronApp.
- Realizar al ingreso al centro toma de temperatura, a través de mecanismos electrónicos tales como laser, digitales, termográficos y demás, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración de personas. Esta información deberá ser registrada por escrito en un formato que para tal fin se implemente. También aplica al personal que trabaja en el centro, en casa o en modalidad remota, estos últimos deberán reportar su estado de salud y toma de temperatura, mediante correo electrónico o vía telefónica a su jefe inmediato o área de seguridad y salud en el trabajo, según estructura orgánica del centro de ejercicio físico
- Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Establecer un protocolo de recepción de insumos que reduzca el contacto entre trabajadores.
- Delimitar los puntos de espera para el ingreso garantizando el distanciamiento físico.
- Establecer horarios de recepción de insumos, para evitar aglomeraciones. Estos horarios deben ser en momentos diferentes a la atención al público
- Controlar el aforo de los trabajadores en el área o recinto de trabajo. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- No se permitirá el ingreso de personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada, tales como, enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardíaca; enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer; personas inmunosuprimidas o con síntomas respiratorios agudos como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas. Estas poblaciones podrán comunicarse con los centros de ejercicio para recibir asesoría acerca de la actividad física que pueden realizar en sus hogares.

Desplazamiento desde y hacia el centro de ejercicio físico ESTO ESTÁ AL INICIO DEL DOCUMENTO

Al salir de la vivienda



- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano
- Utilizar tapabocas todo el tiempo.
- Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.

Al regresar a la vivienda

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con [os protocolos de este Ministerio.
- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- Lavar la ropa deportiva usada en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico con agua caliente y secar por completo_ No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire
- Lavar los elementos de protección personal no desechables (toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.

MODALIDADES DE SERVICIOS PRESTADOS

Entrenamiento individual libre

Es un servicio que contempla el uso de las diferentes áreas de manera independiente por parte del usuario, bajo una guía de prescripción definida previamente por el personal del centro de ejercicio físico. Para este fin, el usuario debe:

- Realizar el agendamiento previo, respetando la metodología establecida por el centro.
- Cumplir con el protocolo de ingreso del centro, esto es, control térmico, limpieza y desinfección de calzado, lavado de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60%.
- Cumplir el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia del centro de ejercicio físico.
- Mantener de manera constante el distanciamiento físico en todas las áreas de centro de ejercicio.
- Usar obligatoriamente el tapabocas.
- Asistir en ropa adecuada para el desarrollo de las actividades dentro del centro de ejercicio físico.
- Realizar ejercicio con el vestuario que trae desde su casa. Al terminar saldrá con esta misma ropa sin cambiarse
- Contar con un kit de autocuidado, que contenga tapabocas, toalla, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.
- Asistir sin acompañantes, ya que no se permitirá su ingreso.
- Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física, ejercicio; por lo tanto, no se deben hacer reuniones o encuentros sociales.
- Los elementos, máquinas y accesorios serán manipulados únicamente por los usuarios durante la estadía en el centro.
- Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- Cumplir con el tiempo y horario establecido para su práctica dentro de las instalaciones.



Entrenamiento personalizado y semi personalizado

Es un servicio que contempla la intervención de un profesional a disposición exclusiva de uno o dos usuarios, Para este fin se debe tener en cuenta:

- La intervención y acompañamiento a usuarios, debe contemplar el protocolo de bioseguridad y aforo, respetando la metodología del centro de ejercicio físico para el agendamiento de estos.
- Tanto el entrenador como el usuario deben contar con sus elementos de protección personal.
- El entrenador velará porque las medidas de bioseguridad y el manual de convivencia sean de obligatorio cumplimiento por el usuario.
- Para la valoración del usuario, se utilizarán únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario.
- Se debe verificar el historial médico de cada usuario, en cuanto a comorbilidades, tales como hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares.
- La ubicación del entrenador y el usuario deberá garantizar el distanciamiento físico entre estos y respecto de las demás personas que se encuentren en esa área.
- El entrenador debe planificar su intervención en un mismo espacio, con el fin de no realizar desplazamientos dentro del centro.
- Los elementos, máquinas y accesorios deben ser manipulados únicamente por los usuarios durante la estadía en el centro de ejercicio físico.
- Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- Para el diligenciamiento del formato de soporte de la sesión, se contemplará un archivo en digital, para la constancia de atención recibida por parte del entrenador,

Entrenamiento grupal

Teniendo en cuenta que se trata de un servicio que contempla el entrenamiento de varias personas en un área común y cerrada, condiciones que a la fecha no se han autorizado, tales espacios no serán habilitados. Los responsables de los centros deben consultar la Guía para la limpieza y desinfección emitido por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC, la cual se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/cleaning-disinfecting-decision-tool.html> adicionalmente deberán:

Aspectos generales

- Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas, la frecuencia, los insumos, el personal responsable, elementos de protección, entre otros.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección tanto de las áreas como de las máquinas e implementos utilizados durante el ejercicio, Aunque los salones de clases grupales, duchas y zonas húmedas NO serán usados para la práctica, se realizarán también en estas áreas los procesos de limpieza y desinfección.
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva
- Garantizar que los productos empleados en la limpieza y desinfección cumplan con la reglamentación. El listado de desinfectantes puede ser consultado en el enlace: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>
- Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario del centro de ejercicio físico.
- Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto. Lavar los pisos con un detergente común, luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de acuerdo con lo establecido por el fabricante.



- Instalar canecas con tapa y preferiblemente pedal dotadas con bolsas negras para el destino final de los elementos de protección personal, que sean de un solo uso o desechables. En caso de tener puestos de atención médica, los recipientes deben cumplir con el manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.
- El personal de limpieza y desinfección debe utilizar los guantes de protección que usa habitualmente incluyendo los elementos que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso, desecharlos al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

Limpieza y desinfección de máquinas, implementos deportivos, áreas de ejercicio y zonas comunes

- El usuario deberá, durante su entrenamiento, realizar limpieza y desinfección de la máquina, accesorio deportivo o elemento manipulado, antes de su uso y al finalizar el mismo, proceso al que le realizarán seguimiento los entrenadores y el equipo de servicios generales.
- El equipo de servicios generales realizará limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos cada hora o varias veces al día, acorde al tráfico de usuarios
- El equipo de servicios generales realizará varias veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según sus horarios de atención. Igualmente, realizará con frecuencia la limpieza y desinfección en las áreas, zonas y pasillos de mayor tráfico de usuarios y trabajadores.
- Debe revisarse las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza y desinfección de máquinas, elementos y accesorios usados durante la práctica de ejercicio,

Cuartos de aseo

- Los estantes deben ser de material lavable.
- Los insumos y productos deben estar debidamente rotulados y organizados
- Los **EPP** deben estar marcados con el nombre de cada persona de servicios generales, garantizando que se utilicen de manera individual e intransferible.
- Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicados para su fácil consulta y cumplimiento.
- Contar en suficiente cantidad con los insumos para realizar las actividades de
- limpieza y desinfección, como: escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes y desinfectantes.

Cuarto de residuos

- Identificar los residuos generados.
- Informar medidas para la correcta separación de residuos.
- Disponer de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.
- Realizar frecuentemente la recolección de [os residuos.
- Realizar limpieza y desinfección de los contenedores según la frecuencia de recolección externa.
- Realizar lavado de manos cada vez que se vacíen las canecas de basura.
- Garantizar los EPP para realizar el manejo de los residuos de forma segura

Manejo de residuos

Cumplir con las recomendaciones que en relación con el manejo de residuos ha señalado este Ministerio, visible en el enlace: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG11.pdf>

- Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas o tapabocas desechables los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos ordinarios.



- Informar a los usuarios las medidas a tener en cuenta para la correcta separación de residuos
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).
- Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL
RESOLUCION 1513 DE 2020 DEL 1 DE SEPTIEMBRE DE 2020

Protección respiratoria.

- Usar obligatoriamente el tapabocas convencional cubriendo boca, nariz y mentón.
- Usar tapabocas cuando se realice actividad física al aire libre.
- Usar máximo por 8 horas el tapabocas de tela, y lavarlo a diario con agua y jabón.
- Evitar la reutilización de tapabocas cuando este sea desechable y después de cumplir con el tiempo de uso.
- Disponer el tapabocas desechable en doble bolsa, cerrada y en lo posible en las canecas de la vivienda destinadas para los residuos no aprovechables, siempre previa destrucción para evitar ser reciclado. No depositarlos directamente en los contenedores dispuestos en los espacios públicos, en caso de ser necesario destruirlos y empacar en doble bolsa.
- Lavarse las manos antes y después de la manipulación del tapaboca, en lo posible, no toque el tapabocas durante su uso.
- Retirar, eliminar y colocar un nuevo tapabocas si este está húmedo, sucio, roto.
- Retirar el tapabocas desde los elásticos o cintas, nunca tocar la parte externa de este, se debe doblar con la cara externa hacia dentro y depositarlo en una bolsa, proceda a lavarse las manos con agua y jabón.
- Mantener en el empaque original el tapabocas, o en bolsa si no va a ser utilizado. Si resulta indispensable el retiro del tapabocas para la ingesta de alimentos o la realización de un procedimiento médico u odontológico, evite guardarlo en bolsos, bolsillos o dejarlo sobre una superficie sin protección, disponga de una bolsa para guardarlo de forma segura y asegúrese de lavarse las manos antes y después de manipular el tapabocas.
- Para mayor información consulte los "*Lineamientos generales para el uso de tapaboca convencional y máscaras de alta eficiencia*" en <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>

Distanciamiento físico

- Mantener el distanciamiento físico entre persona y persona, mínimo de dos (2) metros, durante la movilidad en el espacio público, esto es, en andenes, parques, plazoletas, malecones, vías peatonales, playas. Abstenerse de acercarse a sitios o lugares ubicados en el espacio público que presenten aglomeración de personas. Si se presenta aglomeraciones imprevistas retirarse o alejarse del sitio.
- Abstenerse, en lo posible de asistir a espacios cerrados y concurridos, como supermercados, farmacias, entidades financieras, plazas de mercado y centros comerciales.
- Evitar permanecer en lugares con alto tránsito de buques, camiones, motos y demás vehículos.
- Garantizar el distanciamiento mínimo de dos (2) metros entre persona y persona, si requiere adquirir bienes y servicios. Es indispensable cumplir con las medidas establecidas en el protocolo de bioseguridad de cada establecimiento comercial.
- Mantener el distanciamiento mínimo de un (1) metro entre persona y persona, en las áreas asignadas de espera para tomar el sistema de transporte público, tales como taxis, transporte masivo, terrestre intermunicipal, colectivo, mixto, por cable o férreo y fluvial.



MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD AL SALIR Y REGRESAR A LA VIVIENDA.

Al salir de la vivienda.

- Atender las indicaciones del nivel nacional y territorial para movilizarse por el espacio público.
- Contar con los elementos de protección respiratoria como es el tapabocas, gel anti-bacterial o alcohol glicerinado.
- Evitar tocar la cara y acomodarse permanentemente el tapabocas si esto es necesario, higienícese las manos y acomódelo con los dedos, manipulándolo desde la parte interna, no toque la parte externa.
- Higienizar inmediatamente las manos con alcohol glicerinado o gel anti-bacterial si entra en contacto con superficies como manijas de puertas, barandas, carros de supermercado, sillas de sala de espera, o utilizó transporte masivo o taxis, si es posible, lávelas con agua y jabón.
- Desinfectar, si sale en carro particular, las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc., con agua y jabón o producto desinfectante para superficies.
- Desinfectar con regularidad, si usa moto o bicicleta, el manubrio, cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.
- Mantener una distancia mínima de dos (2) metros de otras personas, No saludar con besos, ni abrazos, ni dando la mano. El uso de tapabocas no reemplaza la medida de distanciamiento físico.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar aglomeraciones de personas.

Al regresar a la vivienda.

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón, utilizar tapete con desinfectante de uso domestico.
- Evitar saludar a los miembros de su familia con besos, abrazos o dando la mano.
- Cambiarse de ropa antes de tener contacto con los miembros de la familia.
- Lavar inmediatamente, en lo posible, las prendas utilizadas fuera de la vivienda.
- Mantener separada la ropa de ejercicio, de trabajo o de salir de las prendas personales.
- Dejar en una caja todos los objetos que trae con usted y con los que tuvo contacto antes de entrar, por ejemplo, maletín, cartera, celular, llaves, gafas, billetera, cartera de cosméticos, carnets, bicicletas, bolsas, bolso, llaves.
- Procurar no tocar ninguna superficie en su hogar antes de lavarse las mano.
- Lavar las manos con agua y jabón y secarlas con toallas de papel o de tela de uso personal.
- Realizar la limpieza y desinfección de los objetos que dejó en la caja, usando una toalla desechable impregnada en alcohol
- Lavarse de nuevo las manos y zonas expuestas como brazos, cara con agua y jabón, y si es posible, tomar un baño general.
- Desechar los empaques de las compras, lavar y desinfectar aquellos empaques que no pueda desechar y colocarlos en superficies o lugares de almacenamiento limpios.
- Lavar o desinfectar los productos y colocar en la nevera o despensa.
- Retirar y desechar el tapabocas o lavarlo en caso de ser de tela.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

MEDIDAS EN SITUACIONES Y ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

Medidas a tener en cuenta por el peatón en el espacio público.

- Recordar y cumplir con las medidas de bioseguridad antes recomendadas, esto es, lavado de manos o higienización frecuente con gel anti-bacterial o alcohol glicerinado, usar tapabocas cubriendo boca, nariz y mentón, y mantener el distanciamiento físico.
- Evitar todo tipo de interacción con personas que no guarden las adecuadas medidas de protección



- Utilizar, cuando se realice actividad física al aire libre, sin excepción y durante el tiempo que dure la salida, tapabocas cubriendo boca y nariz. Como las niñas y los niños más pequeños no están familiarizados con estos elementos, será importante contar con un período de adaptación previo, en el que en casa pueda usarlo por periodos cortos, hasta que logre manejarlos por un tiempo más prolongado.

Medidas a tener en cuenta para usar el transporte público.

- Analizar antes de usar el transporte público, otras opciones de transporte individual; uso de bicicleta, patinetas eléctricas, motocicletas, caminatas, Se debe evitar la sobreocupación en los transportes públicos.
- Recordar las medidas de bioseguridad antes señaladas: lavado de manos o higienización frecuente con gel anti-bacterial o alcohol glicerinado para manos, usar tapabocas cubriendo boca, nariz y mentón, y distanciamiento físico de mínimo 2 metros.
- Lavar las manos al salir del sistema de transporte público, de no ser posible, utilice alcohol glicerinado o gel anti-bacterial.
- Utilizar alcohol glicerinado o gel anti-bacterial después de manipular dinero en efectivo y después de tener contacto con superficies tales como pasamanos, cinturones de seguridad, torniquetes.
- Usar de manera obligatoria el tapabocas convencional en el sistema de transporte público, en taxis, transporte masivo, terrestre intermunicipal, colectivo, mixto, por cable o férreo.
- Mantener el distanciamiento mínimo de dos (2) metros entre persona y persona, en los paraderos para el acceso al transporte público.

Medidas a tener en cuenta para usar el transporte privado (familiar)

- Las personas que son de un mismo grupo familiar podrán ir en el mismo vehículo de acuerdo con su capacidad máxima.
- Usar tapabocas convencional obligatorio.
- Limpiar y desinfectar las superficies como manijas, timón, asientos, entre otras.

Medidas a tener en cuenta cuando se realiza actividad física al aire libre.

Los espacios públicos abiertos o al aire libre a los que se puede asistir son parques, plazoletas, escenarios recreativos, malecones, playas, andenes peatonales, senderos, ciclovías entre otros, en los que deberán cumplirse las siguientes medidas:

- Lavar con agua y jabón o desinfectar los elementos de recreación colectiva como balones, pelotas, antes y después de uso, ser utilizados por personas que conviven en su entorno hogar y evitar compartir juegos con personas que desconocen su condición de salud.
- Lavar y desinfectar con agua y jabón elementos como patines, bicicletas, patinetas
- Utilizar tapabocas convencional de manera permanente, en ciclovías y en general en cualquier espacio público donde realice actividad física y evitar la formación de puntos de aglomeración en sitios como las intersecciones viales, los semáforos, los establecimientos públicos o sitios de interés. Igualmente inicie su práctica de manera progresiva, con intensidades leves a moderadas, de corta duración, teniendo en cuenta la cantidad de actividad física realizada en esta época de cuarentena en casa, además del monitoreo de su condición actual de salud para evitar cualquier complicación o lesión asociada al retorno inadecuado a su práctica de actividad física.
- Desechar los tapabocas de un solo uso en las canecas de la vivienda destinadas para los residuos no aprovechables, depositarlos en doble bolsa. no depositarlos directamente en los contenedores dispuestos en el espacio público, en caso de ser necesario destruirlos.
- Mantener el distanciamiento mínimo de dos metros de personas o vecinos de otros hogares, evitar hacer paradas que puedan suscitar aglomeración y obstaculización de otras personas en la vía, especialmente cuando salgan varios miembros pertenecientes al mismo hogar.



- Recordar que, al utilizar las ciclovías, debe mantenerse el distanciamiento físico entre las personas el cual varía de acuerdo a la intensidad de la actividad física realizada: mínimo dos metros para personas que se encuentran en reposo, hasta 20 metros cuando se trata de personas que montan en bicicleta y 5 metros como mínimo entre personas en movimiento, debido al aumento de producción de aerosoles por el esfuerzo físico.
- Seguir las indicaciones del personal logístico y de apoyo de las ciclovías tales como los horarios establecidos, la señalización, demarcación y orientación de medidas para facilitar el cumplimiento del distanciamiento físico para evitar aglomeración. Oriente y acompañe a niñas, niños y adolescentes a seguir estas medidas y orientaciones.
- Participar, garantizando todas las medidas de distanciamiento físico y uso de tapabocas convencional, en las actividades físicas y recreativas estructuradas y organizadas realizadas a través de la oferta de los institutos de recreación y deporte locales. En el desarrollo de las actividades físicas dirigidas grupales cada usuario tendrá un área de 4 m² desde su eje y punto de ubicación inicial, de esta manera no deberá salir del área asignada durante la actividad física, a fin de conservar el distanciamiento. No se permitirán ejercicios en pareja o grupos.
- Los institutos de recreación y deporte locales demarcarán el área, ubicación y distancia física de todas las personas que participan de actividad física y la práctica deportiva estructurada, organizada y dirigida, controlará el aforo de las personas participantes. Las personas circulantes mantendrán las mismas distancias de protección, se restringe la presencia de espectadores.

Cordialmente.

MARTHA DEYANIRA CALVO E.
PRESIDENTA

ARIAN R. SALAZAR F.
SECRETARIO.