



LIGA BOGOTANA DE
PORRISMO

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA
EL REGRESO AL ENTRENAMIENTO DEL
PORRISMO COLOMBIANO EN EL
CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR
COVID-19 EN COLOMBIA**

LIGA BOGOTANA DE PORRISMO (CHEER)

Contenido

1. Objetivo	3
2. Definiciones	3
3. Medidas de bioseguridad para los trabajadores.....	5
3.1 Medidas generales.....	5
3.1.1 Lavado de manos	6
3.1.2 Lavado de manos y técnica de lavado.....	6
3.2 Distanciamiento Físico	6
3.3 Elementos de Protección Personal- EPP	7
3.3.1 Manejo de tapabocas y elementos de protección facial.....	7
3.4 Limpieza y desinfección	7
3.5 Manejo de residuos.....	8
3.6 Utilización de espacios.....	9
Servicio de Fisioterapia	9
4. Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio.....	9
4.1 Vigilancia de la salud de los trabajadores en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.....	9
4.2 Establecimiento, monitoreo y cumplimiento de las medidas de bioseguridad para el retorno a la práctica deportiva del Porrismo	10
Figura 1. Fases de retorno a la normalidad deportiva.....	11
4.2.1 Fase 0: Planeación	12
4.2.2 Fase 1: Alistamiento.....	12
4.2.3 Fase 2: Condición de salud (Aplica únicamente para el Alto rendimiento)	12
4.2.4 Fase 3: Entrenamiento bajo riesgo- Fase 4: Entrenamiento específico.....	13
¿Cómo se inician los entrenamientos?	14
Requisitos para todas las personas convocadas al retorno a las prácticas deportivas:.....	14
Pasos en un día de trabajo para esta fase de entrenamientos individual y diferenciado.....	15
Habilitación de vestidores	15
Entrenamientos Grupales (entrenamiento en conjunto: pre- competencia), Esta etapa aplica solo para alto rendimiento no para deporte recreativo	16
b. Recomendaciones en la vivienda.....	16
i. Al salir de la vivienda.....	16
ii. Al regresar a la vivienda	17
c. Convivencia con una persona de alto riesgo.....	17
d. Manejo de situaciones de riesgo por medio de la Liga y/o club deportivo:	17
5 ¿Cómo se realizará el monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo)?.....	18
6 Pasos a seguir en caso de identificar una persona con síntomas compatibles con COVID-19.....	19
7 Plan de comunicaciones.....	20
Lista de Anexos:.....	20



Introducción

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo pueden afectar todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo la práctica deportiva de alto nivel obligando a la cancelación o aplazamiento de un sin número de eventos deportivos tanto a nivel nacional como internacional, destacando el aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio, la máxima cita deportiva existente en el mundo.

Los atletas de alto rendimiento son personas que se dedican al deporte en un proceso sistemático orientado por un plan de entrenamiento exhaustivo que los ha llevado a alcanzar logros internacionales que los escalafonan como tales. Para ello deben conseguir una carrera deportiva basada en condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, las cuales se pierden muy fácilmente con periodos de reposo deportivo prolongado. Durante el periodo de aislamiento obligatorio decretado por el gobierno nacional nuestros deportistas se han visto expuestos a un periodo de desacondicionamiento debido a la imposibilidad de realizar tanto sus entrenamientos como competencias planificadas.

El impacto de la COVID-19 ha afectado a las diferentes disciplinas deportivas viéndose obligadas a parar sus entrenamientos y competencias y los clubes de porrismo son la excepción. La necesidad de un retorno a actividades resulta entonces muy importante, entendiéndose que afortunadamente no se registra ningún caso confirmado de contagio positivo por COVID-19 en ninguna de los clubes afiliados a las 14 ligas de afiliadas a la Liga y dar inicio al trabajo de tipo físico requerido por cada uno de los miembros de los clubes y alcanzar el reacondicionamiento requerido y definido parte del comité médico, de los técnicos y preparadores físicos, antes del regreso a competencia.

Con el compromiso de continuar con la estadística de cero casos y evitar cualquier posibilidad de contagio en los involucrados en el retorno de la actividad deportiva, sus familias o la comunidad y que la reactivación no influya en el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19, garantizando las medidas que permitan llevar a cabo un estricto control y seguimiento a los protocolos creados, el Ministerio del Deporte genera una clasificación de riesgo por modalidades deportivas, en donde el Porrismo pertenece al riesgo 3, por lo que este deporte debe regirse por las características enumeradas a continuación para el retorno a su práctica deportiva:

1. Práctica Individual.
2. No contacto físico.
3. Deporte al aire libre.
4. Bajo riesgo de Trauma.
5. La práctica deportiva es posible garantizando el distanciamiento social (2 metros).
6. Control por telemedicina.
7. La implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
8. Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.
9. Traslado individual al escenario deportivo.

Por lo anterior, desde el Ministerio del Deporte en conjunto con el Ministerio de Salud y Protección Social se genera este protocolo encaminado a un retorno progresivo a los entrenamientos deportivos de los clubes de Porrismo con el objetivo principal de establecer las directrices para un regreso a entrenamientos bajo los mejores procedimientos de protección que permitan minimizar cualquier posibilidad de contagio del virus, abarcando todo los factores o momentos de riesgo, de acuerdo a los diferentes centros de entrenamiento de los diferentes clubes del país y permita a los deportistas iniciar un nuevo plan de entrenamiento orientado a los objetivos que quedaron pendientes al ser suspendidas todas las competencias y retomar la forma deportiva progresivamente en consonancia con la evolución de la pandemia en Colombia.

1. Objetivo

Orientar las medidas que en el marco de la pandemia generada por el nuevo coronavirus COVID-19, deberán ser adoptadas por los clubes de Porrismo de acuerdo a los niveles de riesgo establecido por el Ministerio del Deporte en su protocolo general para el regreso a los entrenamientos, con el objeto de permitir la práctica deportiva de los atletas de alto rendimiento, dando cobertura a los deportistas, sus entrenadores y personal logístico, con edades mayores a los 18 años en cumplimiento de los requisitos de bioseguridad con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de entrenamientos y competencias.

2. Definiciones

Asepsia: Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

Alto logro deportivo: Actividad sistemática, altamente intensiva y científicamente argumentada de entrenamiento y competición, para alcanzar máximos resultados deportivos (Tsvetan Zhelyazkov, 2006, p.13).

Alto rendimiento deportivo: Aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, con resultados en el contexto internacional, al más alto nivel de competición mundial (Coldeportes, 2015).

Atleta: (Del griego antiguo athlos, que significa 'competición') es una persona que posee unas capacidades físicas superiores a la media y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Bioseguridad: Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.

Carga de entrenamiento: Las actividades físicas y mentales que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos, entre otros; así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del deportista.

Contacto estrecho: Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

COVID-19: Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

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

Desinfectante: Es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

Deporte: Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, 1995, p.34).

Deporte de alto rendimiento: Práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos” (Ley 181, 1995, p.35).

Deportes de arte competitivo y precisión: Son aquellos deportes que exigen una alta calidad en las acciones de coordinación neuromuscular y su resultado deportivo está dado por puntuación y en la mayoría de los casos por apreciación de los jueces o árbitros. (Coldeportes, 2015).

Deportes de combate: Son aquellos deportes en los que existe una lucha con un adversario utilizando golpes, agarres o el uso de armas (Coldeportes, 2015).

Deportes de pelota: Aquellos deportes cuyo elemento esencial para su desarrollo es con el uso de una pelota, (grande o pequeña). (Coldeportes, 2015).

Deportes de tiempo y marca: (También referido como fuerza rápida y resistencia). Son aquellos deportes donde el resultado es un factor de medición totalmente cuantificable, por ejemplo, el tiempo en una carrera, el peso en levantamiento de pesas (Coldeportes, 2015).

Entidad deportiva: Instituciones del orden municipal, departamental y nacional en el sector público, creadas para organizar la actividad deportiva a nivel competitivo en el sector olímpico convencional y paralímpico, entre otras actividades. (Coldeportes, 2015).

Entrenador deportivo: Es un pedagogo, profesor, maestro-dirigente de un grupo de atletas, junto con las cuales persigue éxitos deportivos en todos los niveles, debe tener capacidades laborales requeridas, según su grado de conocimientos académicos adquiridos, experiencias vividas y resultados alcanzados como tal, que le permitirán desempeñarse en el proceso continuo de calidad pertinente al entrenamiento deportivo, según sea el deporte de su aplicación: individual, grupal o mixto (Todorov Ivan et al., 1995).

Escenario deportivo: Es toda instalación construida o adecuada para la práctica de un deporte determinado y legalmente reconocido por el Estado colombiano por intermedio de la autoridad competente respectiva incluyendo todas sus dependencias internas y externas y vías de ingreso y salida cercanas a dichas instalaciones.

Hipoclorito: Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

Mascarilla Quirúrgica: Elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.

Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95: Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan —N11 si no son resistentes al aceite, —R11 si son algo resistentes al aceite y —P11 si son fuertemente resistentes al aceite.

Material Contaminado: Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

Medios para el entrenamiento: Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico, táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento.

Residuo Biosanitario: Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

Residuos Peligrosos: Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

Reutilización: Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica.

SARS: Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe Acute Respiratory Syndrome).

SARS-CoV-2: Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.

Sesión de entrenamiento: Es la forma operativa fundamental del proceso de entrenamiento, dedicada a resolver organizada y racionalmente las tareas de la preparación del deportista. La duración de la sesión depende de la modalidad deportiva, la edad del deportista, el periodo de entrenamiento y/o el nivel de preparación de los atletas.

Uso extendido: Utilización del mismo tapabocas N95 para encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes, sin quitar el respirador entre las valoraciones de los pacientes. El uso extendido puede implementarse cuando se hace cohorte de pacientes. Se ha recomendado el uso extendido como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.

3. Medidas de bioseguridad para los trabajadores

Cuando se utilice la expresión trabajador en el presente protocolo se entenderá que incluye a los deportistas, técnicos, directivos, personal sanitario y administrativo y la totalidad del personal de apoyo para el retorno a la práctica deportiva del Porrismo.

En ningún caso, la obligación de la implementación de este protocolo podrá traducirse en el desconocimiento o desmejora de las condiciones ni en la terminación de los vínculos laborales, y demás formas contractuales del **personal de los clubes y federaciones.**

3.1 Medidas generales

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.

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

A continuación, se describen de manera puntual las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus.

3.1.1 Lavado de manos.

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden al centro.
- Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.
- Organizar turnos para realizar el lavado de manos con el fin de que no se presenten, un mayor número de personas en el baño.
- Los responsables de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo deben realizar seguimiento y monitoreo a esta actividad.
- Intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad.

3.1.2 Lavado de manos y técnica de lavado

- Realizar el lavado de manos con agua y jabón cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos, antes de colocarse al tapabocas y una vez retirado.
- Realizar la higiene de manos con alcohol glicerinado siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.

3.2 Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Para practicar el distanciamiento físico se requiere:

- Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando contacto directo, para evitar aglomeraciones. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- Controlar el aforo del personal autorizado en el área o escenario deportivo
- Evitar las reuniones en grupos (en caso de que se quiera deben ser reuniones grupales reducidas y cortas).
- Utilizar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y que se limite el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de entrenamiento.
- Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.
- Considerar la ubicación y la distancia física del personal para desarrollar sus entrenamientos.
- Establecer horarios de uso a manera de turnos, de tal forma de no sobre pasar el aforo máximo diseñado para el escenario deportivo en medio de la situación de la pandemia
- Realizar el monitoreo a esta actividad por parte de los responsables del área técnica y metodológica de cada Liga.
- Las distancias sociales equivalentes para la práctica individual del porrismo serian de 4 metros cuadrados.
- Nota: Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, mantener el espacio entre usted y las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y desacelerar su propagación a nivel local, nacional y mundial.

3.3 Elementos de Protección Personal- EPP

- Garantizar los elementos de protección personal necesarios para la prevención del contagio por COVID 19 por parte del equipo a los atletas y personal asistencial que participa en cada una de las sesiones de entrenamiento.
- Cada atleta y personal asistencial debe portar los kits de protección y el equipo debe garantizar su disponibilidad de tapabocas y alcohol glicerinado mínimo al 60 % y equipos de dotación, en los casos que se requieran)
- Garantizar que se cuente con suministro de tapabocas de manera continua.
- Gel hidro alcohólico o alcohol glicerinado, con una composición de alcohol superior al 60%.
- Ropa de entrenamiento / uniformes / Toalla personal
- Hidratación: Debe tener el nombre del deportista y, no podrá ser compartida.
- Implementos de entrenamiento como bandas elásticas
- Informar las recomendaciones de uso eficiente de los EPP
- El uso de guantes NO ES RECOMENDADO si no se van a manipular elementos como residuos, o realizar la limpieza y desinfección de superficies en el resto de las situaciones se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- Los equipos de protección personal no desechables deberán almacenarse en un área limpia y seca.
- Instalar recipientes adecuados para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados por el 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.
- Los EPP son de uso individual, por lo tanto, no deberán compartirse.

3.3.1 Manejo de tapabocas y elementos de protección facial

- Uso del tapabocas en el deportista deberá ser antes y después del entrenamiento.
- Todos los deportistas y personal administrativo y logístico deben usar el tapabocas antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.
- Se debe usar el tapabocas de acuerdo con las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social en espacios públicos.
- Para colocárselo y una vez retirado realice el lavado de manos.
- En esta fase, los deportistas no podrán ingresar al complejo deportivo nada adicional a lo estipulado para la práctica que se va a usar en el entrenamiento. No está permitido la manipulación de teléfonos celulares dentro del centro de entrenamiento.

3.4 Limpieza y desinfección.

- Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza, desinfección permanente y mantenimiento del escenario deportivo.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.
- Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario previo a la apertura y posterior del cierre del establecimiento, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial. Así mismo, garantizar jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.
- Elaboración de fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.
- Establecer protocolos de limpieza y desinfección previos al uso de cualquier elemento o herramienta de trabajo. (colchonetas, piso de cheer o piso de Dance).

- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento y trabajo.
- Disponer de paños y gel desinfectante que permitan asear las áreas de contacto (ej. el panel de control) de los equipos de uso general (ej., microondas, entre otros) entre cada persona que lo utiliza, o designar a una persona que se encargue de efectuar su manipulación.
- Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavarse con un detergente común, para luego desinfectar con los desinfectantes entre los que se recomienda el hipoclorito de uso doméstico y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar con un paño húmedo y limpio, o también se puede utilizar dicloroisocianurato de sodio diluyéndolo de acuerdo con lo recomendado por el fabricante, entre otros.
- Así mismo revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza.
- Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.
- En caso de contratar empresas especializadas estas deberán contar con concepto sanitario expedido por las Direcciones Territoriales.
- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).
- Insumos químicos empleados, especificando dosis y naturaleza química del producto: desinfectantes, aromatizantes, desengrasantes, jabones o detergentes.

¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de los establecimientos, escenarios deportivos y espacios de trabajo?

- El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar guantes, delantal y tapabocas).
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento y trabajo con
- Varios productos de limpieza y desinfectantes vendidos en supermercados pueden eliminar el coronavirus en las superficies. Revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza.
- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.
- Elimine los guantes y paños en una papelera después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.
- Utilizar desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).

3.5 Manejo de residuos.

- Identificar los residuos generados en el área de trabajo.
- Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (negro)
- Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

- Realizar la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

3.6 Utilización de espacios

Uso de baños

Durante el entrenamiento cualquier persona puede hacer uso del baño, estará abierta su puerta desde el inicio de prácticas para no tener contacto con manijas o perillas, evitando el mayor contacto con las superficies y terminando con el adecuado lavado de manos y aplicación de gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado. No puede haber más de una persona en el baño, solo hasta que esta persona salga puede entrar alguien más. Debe asegurarse que siempre los baños tengan agua potable y suficiente dotación de jabón líquido y de toallas desechables.

Servicio de Fisioterapia

- Se recomienda que se use el salón de fisioterapia o recuperación de algún lesionado solo si el club lo considera estrictamente necesario. Buscar dentro de las posibilidades que el deportista lleve su proceso de recuperación con ejercicios en casa.
- Solo puede haber un deportista por sesión en fisioterapia, es decir no habrá atención simultánea a varios deportistas en un mismo momento.
- El fisioterapeuta debe seguir las prevenciones que estén a su alcance en cuanto a uso de tapabocas, de guantes y evitar al mínimo el contacto directo con la piel del deportista
- Una vez finalice cada sesión de fisioterapia, los implementos utilizados por ser equipos biomédicos se recomiendan ser desinfectados con alcohol etílico por el personal de aseo y el fisioterapeuta.
- No se permite ingreso a esta área a deportistas que no estén lesionados.

4. Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio

- Para la prevención del contagio del COVID-19, este protocolo se adapta a las condiciones de bioseguridad que emite este lineamiento. Se deben conocer los planes de entrenamiento individual de cada deportista, las obligaciones tanto de atletas como de entrenadores en cada sesión de entrenamiento, además de los tiempos de cada sesión. Esta información permite evidenciar las características proclives al riesgo de contagio en los lugares de trabajo.
- Cada deportista, entrenador y personal de apoyo que desee regresar a los entrenamientos deberá firmar un consentimiento informado virtual en el que asume:
 - Su responsabilidad, de manera individual, en la decisión de salir a entrenar.
 - Es conocedor del riesgo de contagio a pesar de todas las recomendaciones descritas en este documento.
 - La obligación de informar en caso de aparición de síntomas relativos al COVID-19 y/o un resultado positivo en una prueba confirmatoria.
- Llenar el formato medico con la información personal y miembros de la familia que conviven con él.

La Liga y los clubes deportivos deben asegurar el cumplimiento de las siguientes actividades:

4.1 Vigilancia de la salud de los trabajadores en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

- La vigilancia de la salud de los trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo) en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo (SG-SST) en el retorno a los entrenamientos

- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19 y las previstas en el presente protocolo.
- Cada persona relacionada en las listas aportadas por las diferentes federaciones deberá mostrar una prueba de detección negativa (-) para el Coronavirus antes del inicio de sus entrenamientos. Dichas pruebas deberán repetirse máximo cada 14 días mientras se extiende el periodo de entrenamiento y los lineamientos del Ministerio de Salud no indiquen un cambio en este apartado, (Esto aplica para el alto rendimiento no para el deporte recreativo).
- Establecer un sistema de verificación para el control (preferiblemente digital), en el que cada trabajador (deportista, entrenador y personal de apoyo), registren todos los antecedentes epidemiológicos referentes al COVID-19, frente a su sintomatología, según el cuestionario epidemiológico desarrollado por el Ministerio del Deporte.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones deportivas, de personas que presenten síntomas de gripa ni cuadros de fiebre mayor o igual a 38°C.
- Reporte rutinario (diario), vía correo electrónico, sobre el estado de salud y temperatura de los deportistas, su personal de apoyo y familiares de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19.
- Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal y de síntomas respiratorios por parte de los deportistas.
- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los deportistas informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Consolidar y mantener actualizada una base de datos completa de los trabajadores (deportistas, entrenadores y demás personal de apoyo). Teniendo en cuenta las reservas de información.
- Se deberá elaborar un censo actualizado de los deportistas que viven con personas mayores de 70 años o con personas con comorbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 (Diabetes, Enfermedad cardiovascular, incluye Hipertensión arterial- HTA y Accidente Cerebrovascular - ACV, VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Obstructiva crónica –EPOC, obesidad, desnutrición, Fumadores) y de quienes conviven con personas que presten servicios de salud.
- Instruir a los trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo) 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, NO escupir en el piso.
- Difundir a las federaciones y clubes y a través de ellas a los trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo) la información sobre generalidades y directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional.
- Capacitar a los trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo) en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el COVID - 19 y las maneras de prevenirlo:
 - Información general relacionada con los lugares en los que puede haber riesgo de exposición.
 - Factores de riesgo del hogar y la comunidad.
 - Factores de riesgo individual.
 - Signos y síntomas.
 - Importancia del reporte de condiciones de salud.
 - Medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

4.2 Establecimiento, monitoreo y cumplimiento de las medidas de bioseguridad para el retorno a la práctica deportiva del Porrismo

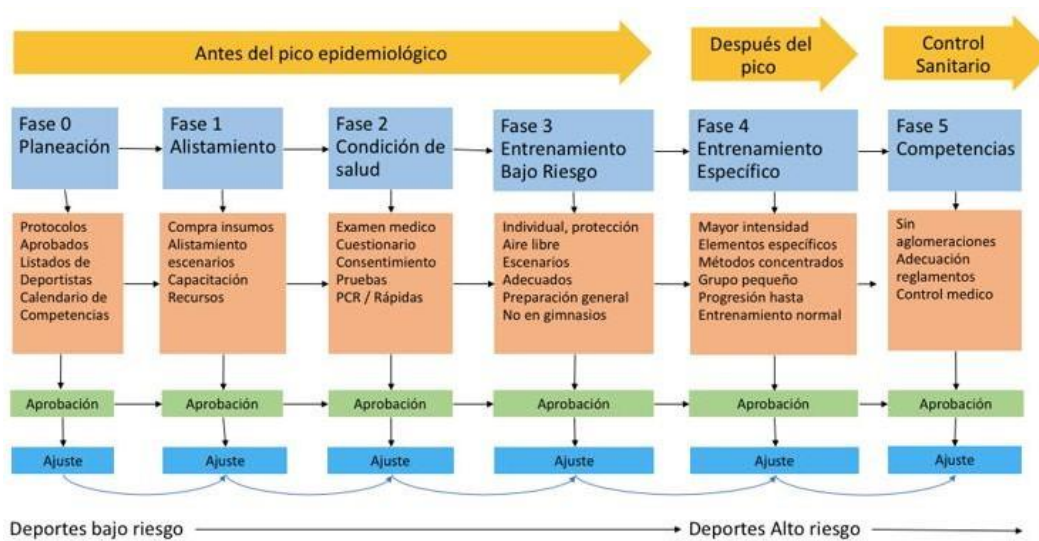
La medida de retorno a la práctica deportiva del porrismo de altos logros aplica solamente para los deportistas de alto rendimiento, sus respectivos entrenadores y el personal logístico mínimo necesario en cualquier lugar del territorio nacional. Los escenarios para la práctica deportiva del porrismo se encuentran bajo la tutela de los entes territoriales y requieren una articulación con los entes deportivos departamentales y municipales para la

implementación de esta medida.

El retorno a la normalidad deportiva para el porrismo, entendiendo como normalidad el conseguir la competición, ha adoptado un modelo de fases 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 debiendo ser mínimo de 5 semanas antes de alcanzar la fase 5 de competición. Al retomar su práctica deportiva, los deportistas deben hacerlo de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir en aumento de manera progresiva.

La **figura 1** describe las fases de retorno a la normalidad deportiva, las cuales se deben superar si o si en orden ascendente, con estricto monitoreo y cumplimiento de la totalidad de cada una de las actividades y procesos que se incluyen para cada una de las 5 fases.

Figura 1. Fases de retorno a la normalidad deportiva



La progresividad de procesos y actividades dentro de cada fase contempla las siguientes condiciones generales:

- Evaluación de cada fase y autorización de paso a nueva fase solo mediante aprobación de la anterior.
- Articulación con autoridades de salud territoriales para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones regionales.
- Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo.
- Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo.
- Corresponsabilidad de entrenadores, federaciones, ligas, institutos departamentales, Comité Olímpico Colombiano y autoridades de salud.
- Garantizar adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones.
- Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento.
- Realización de pruebas solo en laboratorios certificados.
- Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.
- Suspensión total de actividades ante la aparición de algún caso dentro del equipo o el personal de apoyo.
- Optimización de pruebas al margen de seguridad para equipos, no sobreutilización de pruebas necesarias para diagnóstico de la pandemia y teniendo en cuenta lo descrito en el documento:
- "Lineamientos para el uso de pruebas diagnósticas SARS-CoV-2 (COVID-19) en Colombia", emitido desde el Ministerio de Salud.

- Ajuste: Adaptación necesaria a los requisitos de progreso de las fases y posible implementación de la última fase.

4.2.1 Fase 0: Planeación

Cada club debe determinar el recurso humano que ha de ser parte de la primera etapa de retorno a la práctica deportiva, que incluye no solo las actividades de la fase de planeación sino las fases de alistamiento y determinación de la condición de salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo. Para ello cada club debe reportar al Ministerio del Deporte y a la Liga la siguiente información:

- Listado de todos los deportistas del club y una propuesta de división en grupos de máximo 10 miembros por sesión para tres sesiones de entrenamiento individual y diferenciado en el gimnasio debidamente marcado y con seguridad de guardar la distancia.
- Listado de los miembros del cuerpo técnico, médico y de preparación física (máximo de 5 personas) que hacen parte del acompañamiento a los entrenamientos. Dentro de este listado debe designarse a una persona que será el encargado o doliente del cumplimiento del protocolo por parte del club que será designado como: **OFICIAL DE SEGURIDAD** y que en conjunto con el **MEDICO** del equipo serán los encargados de vigilar, informar y restringir que cada uno de los procedimientos se cumplan a cabalidad y responder a las visitas de seguimiento que se hagan por parte del Ministerio del Deporte, la Liga o una autoridad competente definida.
- Adicionalmente el **OFICIAL DE SEGURIDAD** será el encargado de transmitir la información a cada uno de los deportistas, entrenadores, técnicos y personal de apoyo involucrados y explicarles los procesos.
- El **OFICIAL DE SEGURIDAD** debe asegurar la capacitación a las personas de aseo para la limpieza y desinfección de las áreas y escenarios usados para el retorno a la práctica deportiva. Además, será el encargado de la entrega de listas de control, certificados y demás seguimientos requeridos al Ministerio del Deporte y/o la Liga.

4.2.2 Fase 1: Alistamiento

- Verificar adecuación de instalaciones, indumentaria
- El médico del equipo lidera mediante el uso de tecnologías de la comunicación la capacitación de todo el personal involucrado en temas de autocuidado, corresponsabilidad y práctica del lavado de manos, uso del tapabocas, la manera de colocarlo y limpieza de las monogafas.
- El sitio de entrenamiento determinado por cada club debe someterse a un proceso riguroso de limpieza y desinfección en su totalidad, siguiendo con las recomendaciones dispuestas en el protocolo genérico de retorno a la práctica deportiva que van ceñidas a los lineamientos de bioseguridad emitidos en temas de limpieza y desinfección por el ministerio de Salud.

4.2.3 Fase 2: Condición de salud (Aplica únicamente para el Alto rendimiento)

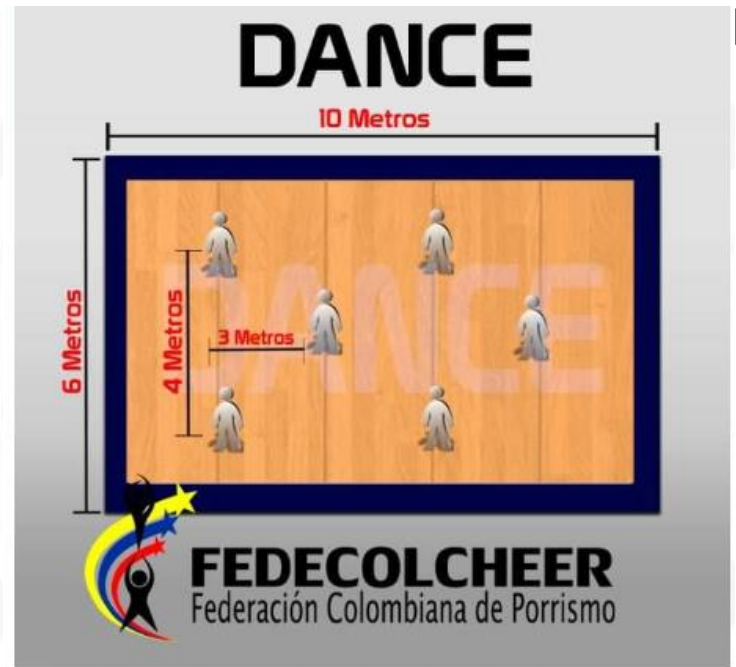
- La fase 2 de determinación de la condición de salud, tanto los deportistas, entrenadores, técnicos y personal de apoyo comprende un periodo aproximado entre 3 a 6 días, durante los cuales se realizan las pruebas moleculares para garantizar que al inicio de los entrenamientos los deportistas, entrenadores, técnicos y personal de apoyo cuenta con una prueba negativa al retorno a la práctica deportiva.
- La elección del laboratorio para aplicación de pruebas para la pesquisa de asintomáticos para el COVID-19 debe contar preferiblemente con cobertura nacional y cumplir con todos los estándares requeridos por los entes de control. El seguimiento a la lista de personas tamizadas está a cargo del médico de cada club y generan un reporte a las autoridades locales y nacionales.
- El Ministerio del Deporte y la Liga realizarán el seguimiento a la parte procedimental de la aplicación de pruebas de detección del COVID-19 tanto para el retorno a la práctica deportiva como para la permanencia en los entrenamientos de deportistas, entrenadores y personal de apoyo. Aquella persona identificada por no seguir el procedimiento no podrá ser parte de cualquier actividad de entrenamientos o de un posterior regreso a competencia oficial. Igualmente, este proceso será incluido en el reglamento de competencia y podrá ser sancionado según el código disciplinario de la Liga.

- Ante un resultado positivo, la persona inmediatamente queda en aislamiento obligatorio por cuarentena en cumplimiento a las medidas determinadas por el Ministerio de Salud para los casos confirmados por COVID-19 y se hará seguimiento a sus nexos epidemiológicos
- La aplicación de pruebas de seguimiento se realizará cada 4 a 6 días. Se realizarán pruebas serológicas IgG/IgM, sin cambiar el esquema de su realización durante todas las fases establecidas.
- Estas pruebas siempre serán realizadas a TODO el personal de la lista de cada club y demás personal que tenga que estar involucrado en la participación del protocolo de retorno al Porrismo. (deportistas, personal de salud, personal de logística, cuerpo técnico, directivos, personal sanitario).
- En esta fase el club también reporta el listado del personal de apoyo en la sede de entrenamiento, que incluye personal de seguridad, aseo y transporte que ha de ser parte de dichas rutinas. (Máximo 5 personas)
- Adicionalmente se puede generar una lista llamada de “buena fe” de 5 deportistas adicionales que puedan ser requeridos para reemplazo en algún momento. Estas personas están supeditadas al mismo control y seguimiento y se denominan controles espejo.

4.2.4 Fase 3: Entrenamiento bajo riesgo- Fase 4: Entrenamiento específico

Superada la fase 3 de entrenamientos de bajo riesgo, el entrenamiento específico o fase 4 involucrará al siguiente personal:

- Deportistas
 - Cuerpo técnico: Máximo 3 personas, incluyen: director técnico principal y 2 asistentes (puede ser asistente técnico y preparador físico).
 - Entrenador de Gimnasia
 - Médico: 1 persona.
 - Fisioterapeuta: 1 persona.
 - Aseo: 2 personas.
 - Seguridad: 1 persona (**Oficial de Seguridad**). Se recomienda que sea siempre la misma persona para tener mejor desarrollo y cumplimiento del protocolo.
 - Servicio de vigilancia: 1 persona
 - Personal de mantenimiento del escenario
-
- Es fundamental que estos listados sean de las personas estrictamente necesarias en los entrenamientos. No se permitirá el ingreso a las instalaciones a nadie externo por ningún motivo, esto incluye a todos los directivos del club y del comité ejecutivo. El personal no incluido en los listados no hace parte del alcance de este protocolo.
 - Adicionalmente el cuerpo médico del club debe certificar que conoce el historial médico de cada uno de los miembros listados, en cuanto a co-morbilidades (hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares) las cuales pueden aumentar la posibilidad de complicaciones frente a un posible contagio. Se recomienda excluir al deportista, entrenador, técnico o personal de apoyo que presente cuadro de hipertensión arterial y/o diabetes.
 - Al ingreso al escenario deportivo esta la persona que cumple la función de **oficial de seguridad**. En este sitio también está la persona que realiza el control térmico diario, el cuestionario epidemiológico y las pruebas PCR de seguimiento para la pesquisa de asintomáticos cuando corresponda. La planilla epidemiológica se diligencia cada día y el médico del club genera un informe diario para la Liga.



¿Cómo se inician los entrenamientos?

- Completadas las fases 0, 1 y 2, puede iniciarse los entrenamientos individuales y diferenciado. Estos entrenamientos individuales. En esta fase sólo podrán participar de una sesión de entrenamiento (10 deportistas), es decir, que los responsables del cuerpo técnico deberán dividir su plantilla en grupos de 10 personas máximo, con el fin que realicen sus respectivas sesiones.
- Uso, limpieza y desinfección de las colchonetas
- Los clubes deben asegurar que todos los deportistas asuman el menor riesgo en sus desplazamientos, por esto se plantean las siguientes opciones:
 1. Llegar en bicicleta o caminando
 2. Utilizar transporte privado (carro familiar, recorrido sea de la casa a la sede de entrenamiento sin parar ni abrir las ventanas de los automóviles.
 3. Las personas que viajen en el bus lo hacen con ropa distinta a la que usan durante el entrenamiento. Al llegar al sitio de inicio de actividades se cambian haciendo uso de sitios específicos para ello, manteniendo la distancia física y toda la ropa de cambio se deposita en una bolsa. Al terminar el entrenamiento nuevamente se cambian, el uniforme va a la bolsa para su lavado y desinfección en el hogar. Igual situación aplica para el calzado.
- El deportista o el trabajador que use el bus debe portar el tapabocas, además de guardar el distanciamiento físico y todas las medidas de higiene.

Requisitos para todas las personas convocadas al retorno a las prácticas deportivas:

- Someterse al control diario de salud
- Dirigirse a la cabina de control de salud antes de dirigirse a otro sector
- El horario de llegada será estipulado así:

-Llegada del personal de apoyo 2 horas antes de la cita del inicio del entrenamiento. Máximo 5 personas.

-En caso de que el entrenamiento sea las 07:00 am el aseo debe quedar listo el día anterior con el seguimiento de las medidas de limpieza y desinfección.

-Los deportistas y cuerpo técnico distribuyen los momentos de llegada por grupos cada 10 minutos. Esto permite realizar el control térmico diario, la encuesta epidemiológica y las pruebas serológicas cuando son

requeridas.

- Los artículos personales (joyas, relojes, etc.) deben ser dejados en su maleta. También deben pasar con la maleta abierta donde llevan su indumentaria. Posteriormente debe ir directamente a la zona de trabajo. Las puertas de ingreso en la medida de lo posible deben permanecer abiertas para evitar el contacto con manijas.

Pasos en un día de trabajo para esta fase de entrenamientos individual y diferenciado.

- Llegada del personal de vigilancia/ingreso. Posterior a la llegada al complejo de entrenamiento, debe situarse en la entrada de este y solo permitir el ingreso de las personas que se encuentren dentro de listado autorizado para esto. No permitirá el ingreso a ninguna persona que se encuentre por fuera de la lista
- Llegada del cuerpo técnico. Los miembros del cuerpo técnico, preparadores físicos y cuerpo médico deben hacer su ingreso bajo el procedimiento ya mencionado y coordinar las actividades a una distancia mínima de 2 metros entre ellos.
- Cada deportista debe llegar de forma individual y respetando la distancia de 2 metros. Todos los deportistas deben dejar sus teléfonos móviles y joyas (Reloj, aretes, cadenas, pulseras, etc.) en el carro o idealmente en casa. El deportista debe ir directamente de la zona de limpieza y desinfección al lugar dispuesto por el club para su práctica deportiva
- El deportista que viene en su carro particular debe venir desde la casa con la ropa de entrenamiento.
- Cada deportista tendrá bajo su cuidado el juego completo de los uniformes de entrenamiento y será responsable de su lavado en casa.
- Inicio y desarrollo del entrenamiento. Distancia de Seguridad. Aunque es inevitable el acercamiento entre los deportistas en las acciones de entrenamiento, se sugiere que los ejercicios de trabajo busquen respetar distancias entre ellos respetando los lineamientos de entrenamiento individual por zona. Si se realiza ronda inicial de oración e instrucciones preliminares por parte del cuerpo técnico o preparador físico, esta debe respetar una distancia mínima de 3 metros entre todos los participantes sin contacto físico.
- Espacios de hidratación. Se darán durante el entrenamiento espacios para hidratación que deberán ser tomadas en el sitio de práctica.
- Dentro del maletín de indumentaria cada deportista debe llevar consigo su bebida hidratante y solo él puede consumirla. No podrán hacer uso de vasos, bolsas o termos compartidos. Cada termo debe estar debidamente marcado y posicionado a 2 metros de separación, entre uno y otro, en un sector del terreno previamente delimitado para que cada deportista vaya por él durante las pausas de hidratación estipuladas por el médico y/o preparador físico. La botella no debe ser manipulado en ningún momento por persona diferente al deportista.
- Fin del entrenamiento. Una vez terminado el entrenamiento es ideal realizar la retroalimentación de manera virtual y evitar aglomeraciones.

Habilitación de vestidores

El procedimiento siguiente está determinado por la habilitación de vestidores en el centro de entrenamiento por parte del club, así:

- En las sedes preferiblemente NO habilitar el ingreso a vestuarios, será única y exclusivamente para hacer uso del sanitario, el lavado de manos obligatorio y el cambio de ropa de entrenamiento cuando se requiera.
- El deportista debe retornar a casa toda la ropa e implementos que llevó en su maletín para el entrenamiento. Nada puede quedar en el centro de entrenamiento. En este caso es responsabilidad de cada deportista el lavado y desinfección en casa de la ropa e implementos usados en los entrenamientos
- El club debe garantizar la correcta implementación de cada uno de estos pasos y debe establecer, mediante planillas o como lo considere adecuado, el seguimiento de cada actividad. El Ministerio del Deporte o la Liga está en la facultad de pedir al club la certificación o evidencias de cumplimiento del proceso en cualquier momento.

Entrenamientos Grupales (entrenamiento en conjunto: pre- competencia), Esta etapa aplica solo para alto rendimiento no para deporte recreativo.

La progresión del entrenamiento requiere que, durante la fase de 28 días de trabajo individual, según los resultados de los tamizajes y la evolución de la propagación de la pandemia por COVID-19 en el país, se pueda autorizar la práctica grupo

- Esta fase concibe la posibilidad de estar concentrados los deportistas, entrenadores y personal de apoyo en la sede, lo cual dependerá de la situación sanitaria para COVID-19 en ese momento. Se siguen realizando pruebas PCR al ingreso con seguimiento cada 14 días, realizar pruebas fuera de este tiempo si alguien presenta síntomas.
- Esta fase de entrenamiento pre-competencia: grupo completo, solo se podrá realizar un mes antes de la fecha de inicio de la competencia establecida por la organización, NO antes,
- Los deportistas y todo el personal deben continuar con el monitoreo de pruebas antes de ingresar, también mantener los mismos estándares de prevención y seguir todos los pasos estipulados que deben repetirse para cada sesión, sin excepción, y que se reiteran a continuación:
 1. Llegada del cuerpo técnico y administrativo para la preparación de entrenamiento respetando distancias.
 2. Llegada de deportistas, desinfección sin aglomeraciones y dirigirse a la zona de entrenamiento
 3. Inicio y desarrollo del entrenamiento debe ser con las medidas necesarias para evitar lesiones.
 4. Espacios de hidratación. Solo la hidratación que se llevó de manera personal.
 5. Fin del entrenamiento. sin aglomeraciones y respetando turnos.
 6. Aseo. Limpieza y desinfección de todas las áreas
- Algunos lineamientos adicionales importantes para esta fase son:
 - Se recomienda trabajar en diferentes sesiones en el transcurso del día solo, para un máximo de tres sesiones diarias.
 - No podrá haber personal adicional al de las listas presentadas en un principio.
 - Personal técnico de apoyo como psicólogos y nutricionistas, deberán realizar los contactos vía virtual.
 - Únicamente sesiones a través de videoconferencias.

a. Recomendaciones en la vivienda

Difundir entre los trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo) las siguientes recomendaciones:

i. Al salir de la vivienda

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares y amigos o si alguno presenta cuadro respiratorio.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios.
- En casa debe usar tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que perteneces al grupo de riesgo de transmisión.

ii. 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 los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- 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, cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón 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. Dejar que se sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

b. Convivencia con una persona de alto riesgo

Si el deportista y/o entrenador convive con personas mayores de 70 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, (Diabetes, Enfermedad cardiovascular - Hipertensión Arterial-HTA, Accidente Cerebrovascular – ACV, VIH, cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, obesidad, desnutrición, Fumadores) o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

- Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- Aumentar la ventilación del hogar.
- Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
- Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

c. Manejo de situaciones de riesgo por medio de la Liga y/o club deportivo:

- Para el tratamiento de las personas con síntomas, o que hayan sido diagnosticadas con COVID-19, se deben seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, comunicándolo al 123 y/o a la línea de atención de la EPS de la persona.
- Todo deportista, entrenador o personal de apoyo debe informar inmediatamente sobre cualquier

eventualidad de salud que presente al teléfono del club y reportar a la Liga 3168595713.

- Desarrollar proceso de vigilancia para detectar algún deportista entrenador y/o personal de apoyo con síntomas respiratorios. La cual incluye, encuesta de control diario de su estado de salud. Este debe manejarse a través del equipo de seguridad y salud en el trabajo asignado para dichas funciones
- Manejo de situaciones de detección de algún atleta y cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (manejo de caso y sus contactos estrechos).
- Identificar posibles contactos dentro del grupo de atletas, entrenadores y personal de apoyo, e informar oportunamente a los potenciales contactos, en caso de identificarse personal positivo para COVID-19, así como comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.
- Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los deportistas, entrenadores y/o personal de apoyo experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en su lugar de residencia no debe asistir a la sesión de entrenamiento de ese día, para lo cual debe colocarse tapabocas, dejarlo en una zona aislada y avisar a la EPS, para que establezcan los pasos a seguir.
- Se deberá aislar de manera preventiva, a las personas con nexo epidemiológico (compañeros de entrenamiento) de los casos confirmados y/o sospechosos.
- Coordinar con la EPS para que realicen apoyo al seguimiento en la prevención, detección y seguimiento al estado de salud de los atletas, incluyendo estrategias de búsqueda activa aleatoria de COVID - 19, si es el caso, para toma de pruebas diagnósticas o de tamizaje.
- El deportista debe informar a la EPS en las líneas de atención que ésta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Se le debe informar a la ARL sobre los casos sospechosos o confirmados para que realicen el seguimiento respectivo.

5 ¿Cómo se realizará el monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre trabajadores (deportistas, entrenadores y personal de apoyo)?

Realizar charlas informativas periódicas a los Clubes, deportistas, entrenadores y personal de apoyo respecto a la implementación de medidas de prevención (distanciamiento físico, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con la cara interna del brazo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca, dificultad para respirar, dolor de garganta, fatiga/malestar general).

Establecer las siguientes medidas:

- Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio.
- Tener un registro de los atletas y personal asistencial que participan en las sesiones de entrenamiento, lugar y horario de entrenamiento, con el fin de apoyar a las entidades encargadas de la seguridad de la ciudadanía.
- Hay que asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19.
- Realizar seguimiento obligatorio, previo al inicio del entrenamiento mediante una encuesta digital en busca de datos epidemiológicos y determinar situaciones de riesgo que puedan influir en la salida o no del trabajador (deportista, entrenador o personal de apoyo) al entrenamiento.

Estos datos se llevarán a través de una encuesta digital “Encuesta Epidemiológica”, desarrollada por el Ministerio del Deporte para tal fin.

- Realizar seguimiento obligatorio, sobre el estado de salud y temperatura del deportista y personal de acompañamiento en cada una de las sesiones de entrenamiento.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripe ni cuadros de fiebre igual o mayor a 38°C.

- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los deportistas, entrenadores y personal de apoyo informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID- 19.
- Promover la descarga de la aplicación CoronApp, disponible en Android e IOS, para reportar su estado de salud y de su grupo familiar.
- Se debe consolidar y mantener actualizada una base de datos completa de las personas autorizadas para salir a los entrenamientos. Teniendo en cuenta las reservas de información que establece la normativa vigente.
- El club deberá aportar el listado de los deportistas a quienes se les autoriza a salir en este nivel de riesgo donde se especifiquen datos como edad, dirección de residencia, correo electrónico, numero de contacto, un censo actualizado de las personas que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicios de salud.
- Hay que asegurar que todos los autorizados estén afiliados al sistema de seguridad social integral.

6 Pasos a seguir en caso de identificar una persona con síntomas compatibles con COVID-19

Si una persona presenta síntomas de COVID-19 como: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, fatiga/malestar general, se cumplirá con el siguiente procedimiento:

- Comunicar el caso al médico encargado del CLUB.
- Conforme a los protocolos establecidos por las autoridades de salud en Colombia, deberá informar si ha viajado a zonas consideradas como focos de infección o ha estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) con un caso confirmado de COVID-19.
- La Liga y el CLUB deberá reportar el caso a la EPS y a la Secretaría de salud quienes evaluarán el estado de salud e iniciarán el cumplimiento del protocolo para caso sospechoso. De acuerdo con el estado de salud el protocolo para estudio de caso se realizará con aislamiento preventivo en casa para síntomas leves o en el caso de dificultad para respirar, dolor en el pecho o convulsiones en una institución de salud.
- Realizar una lista con todas las personas que han estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) con el caso sospechoso en los últimos 14 días. Dicha lista se entregará a la Secretaría de Salud correspondiente para dar seguimiento y estos contactos estarán en aislamiento preventivo por 14 días.
- Los casos confirmados para COVID-19 no retornaran a ninguna práctica deportiva hasta que su condición de salud este restablecida completamente, cuenten con un concepto de aptitud médico- deportiva favorable y las pruebas diagnósticas estén negativas. El monitoreo de todas estas situaciones deberá ser reportadas y actualizadas a través de la aplicación CoronApp.
- Se deben limpiar y desinfectar con alcohol al 70% de manera frecuente, todas las superficies, los puestos de trabajo, espacios comunes y todas las áreas del centro como: pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo como computadores, teclados, mouse, teléfonos, auriculares, elementos de entrenamiento, en especial las superficies con las que ha estado en contacto con las personas.
- Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavar con un detergente común, para luego desinfectar.
- El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo que se considere en cada situación.
- Se debe garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de manos de manera frecuente durante el día, y que se cuente con los insumos agua limpia, jabón y toallas de un único uso.

7 Plan de comunicaciones

- En particular, se deben divulgar las medidas contenidas en este lineamiento y la información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación, respuesta y atención ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional, así como en el departamento o municipio donde el deportista vaya a realizar sus entrenamientos.
- Se debe reiterar a todo el personal, la importancia de lavarse las manos constantemente y del distanciamiento físico (no abrazar, besar ni dar la mano).
- Divulgar a la población del sector, los protocolos de prevención de contagio de COVID-19 y de atención de casos sospechosos de contagio, en articulación con las Entidades Promotoras de Salud- EPS y con la asesoría y asistencia técnica de las Administradoras de Riesgos Laborales - ARL.
- Establecer mecanismos de información al usuario de forma visible, legible, que sea oportuno, claro y conciso, a través de sus redes sociales, carteleras, afiches o cualquier otro medio de difusión, sobre las medidas de prevención y atención. Se deben utilizar medios de comunicación internos, mensajes por alto parlantes, protectores de pantalla de los computadores, aplicaciones digitales donde se recuerde a los trabajadores el protocolo del lavado de manos, antes de iniciar su labor. Se deben tener en cuenta las infografías y demás lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Realizar charlas informativas respecto de la implementación de medidas de prevención (distanciamiento físico, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con la cara interna del brazo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca y dificultad para respirar). Cuando sean presenciales, estas actividades deben realizarse en grupos no mayores de cinco (5) personas y a 2 metros de distancia entre cada persona.

Lista de Anexos:

1. Modelo de consentimiento informado