



# LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

## PROTOCOLO GENERAL DE BIOSEGURIDAD PARA LA REACTIVACIÓN DEPORTIVA LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ

- Se debe hacer uso de elementos de protección personal establecido en los lineamientos de bioseguridad dispuestos por el ministerio de salud (Uso de protector respiratorio, gafas de seguridad o careta facial en caso de estar expuesto a salpicaduras o gotas); como también el uso del tapabocas de forma permanente y con la correcta colocación, una vez se retire o se realice cambio de tapabocas se debe proceder al lavado y desinfección de manos.
- Los entrenadores, deportistas y personal de apoyo deberán contar con sus elementos de protección personal (EPP) antes mencionados
- Mantener un continuo lavado y desinfección de manos mínimo 6 veces al día, y cuando estas se encuentren contaminadas por secreciones respiratorias (toser, estornudar), antes y después de ir al baño o cuando estas requieran de su lavado. Al ingreso y salida del escenario el lavado de manos será de carácter obligatorio.
- El ingreso al escenario para los atletas será autorizado previa presentación del consentimiento informado, y haber diligenciado el formulario de control sintomático en línea y estar dentro de los parámetros de normalidad, el cual debe hacerse de forma diaria, certificación de aptitud médica por parte del profesional de la salud UCAD para los deportistas que desde el IDRDR se consideren que requieren de esta certificación.
- Los deportistas, entrenadores o miembros del personal de apoyo que hayan sido diagnosticados como portadores del coronavirus, previo al inicio de los entrenamientos deberán presentar una nueva prueba RT-PCR (-), pasar una revisión médica completa presencial y presentar un electrocardiograma sin alteraciones. De documentarse un caso de miocarditis el deportista solo podrá retomar entrenamientos cuando se descarte completamente la enfermedad por pruebas especializadas.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Contar con prueba PCR negativa, esto aplicará solo para los deportistas de selecciones distritales que hayan sido COVID-19 positivo y esta estará a cargo de la liga deportiva.
- Se contará con un listado de deportistas los cuales serán autorizados y actualizados diariamente por el IDR, de igual se tendrá listados con personal liga, entrenadores, personal técnico, médico y de apoyo autorizados para la reactivación de entrenamientos, los cuales contarán con asignación de horario. No se permite el ingreso al escenario de deportistas, entrenadores, personal técnico, medico o de apoyo que no esté registrado en el listado.
- No podrán ingresar al escenario aquellos deportistas o personal que al momento del registro de temperatura se encuentren con 38°.
- Cada grupo de deportistas deberá ingresar con el entrenador asignado por el IDR, no se permitirá el ingreso de deportistas sin su entrenador.
- Diligenciamiento del consentimiento informado, el cual deberá estar firmado por el atleta si es mayor de edad, y firmado por el acudiente padre de familia si es menor de edad; en este deberá quedar registrado que el atleta realizará la actividad de entrenamiento de forma voluntaria. (Se anexa consentimiento informado al final del presente protocolo).
- Se debe contar con un kit de hidratación personal y un kit de sanitización para limpieza de superficies comunes (Alcohol antiséptico al 70% o alcohol glicerinado mínimo al 60% y una toalla limpia)
- Realizar la adecuada desinfección de los elementos e implementación antes, durante y terminada la sesión de entrenamiento; esto se debe hacer con alcohol con una concentración mínima al 70% y lavarse las manos con agua y jabón, de no ser posible, utilizar alcohol glicerinado o gel antibacterial..
- Está prohibido compartir los elementos de bioseguridad y material como: hidratación, toalla, gel antibacterial, implementación, etc.).



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Permanecer y respetar en todo momento el distanciamiento físico entre personas; este estará comprendido entre 2 metros y 5 metros en situación de reposo, de 5 metros o más cuando se esté en movimiento o realizando ejercicios específicos del deporte.
- Evitar el contacto directo con los practicantes de la actividad deportiva.
- Los entrenadores, personal de apoyo o demás personas que dirijan el entrenamiento o la actividad deportiva, deberán ubicarse con una distancia mínima de 2 metros.
- El aforo presencial en los entrenamientos no deberá superar las 6 personas garantizando mínimo 2 metros de distancia entre ellas. Lo anterior tendrá sus respectivas restricciones teniendo en cuenta el espacio total del escenario, igual forma estará sujeto al distanciamiento de 5mts entre plataformas.
- No estará permitido las aglomeraciones, dentro y fuera del escenario deportivo.
- Las distancias sociales equivalentes para la práctica de actividad física y recreativa serán: caminata ligera 2 m (2km/h), 5 m para caminata rápida (4 km/h), 10 m para carrera rápida (14,4 km 1 h), patinar 10 m (15 km/h), y 20 m para ciclismo rápido (30 km/h). La distancia social aerodinámicamente equivalente que debe mantenerse cuando se está en la 'estela' de la persona, debe aumentarse si la velocidad aumenta.
- Cada deportista tendrá un área asignada no inferior a 5m<sup>2</sup> para el desarrollo de su entrenamiento, por ningún motivo podrá interferir en el espacio de los demás deportistas.
- Dentro del escenario se establecerán las zonas donde los deportistas podrán dejar su kit de autocuidado y elementos personales, estos espacios respetarán el distanciamiento social.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Se deberá hacer uso del tapabocas en todo momento el cual debe cubrir boca, nariz y mentón, estarán exentos del uso mientras realicen la actividad deportiva los deportistas de alto rendimiento deportivo o deportistas profesionales. El entrenador o demás personal que intervenga en el direccionamiento de la actividad deportiva su uso será obligatorio y de forma constante. El uso del mismo también se realizará a la llegada y salida del escenario.
- Guardar el tapabocas en su empaque original o en una bolsa cerrada mientras se consumen bebidas. En ningún caso, el tapabocas debe ponerse en contacto con superficies o personas
- Durante el desarrollo de la actividad deportiva se deberá contar con tapabocas adicionales.
- Cambiar el tapabocas por uno nuevo en caso de que este resulte contaminado, húmedo, sucio o roto. Cada vez que se realice cambio de tapabocas se deberá cumplir con el proceso de desechos biosanitarios, adicionalmente se debe realizar lavado y desinfección de manos antes y después de haberlo manipulado (retirarlo o colocarlo). Nota: la manipulación del tapabocas se debe realizar únicamente de los elásticos.
- Las deportistas, entrenadores o personal relacionado con el proceso de entrenamiento con algún tipo de enfermedad crónica asociada tales como enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca: enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas realizarán actividades físicas, recreativas y deportivas en casa, hasta que su médico tratante posterior a una valoración médica considere emitir la recomendación correspondiente, para su retorno a dichas actividades en entornos diferentes al hogar.
- Las personas con síntomas asociados a COVID-19 como, fiebre, estornudos, dolor de garganta u otros síntomas sugestivos o en contacto con otras personas con estos síntomas deben cumplir con la medida de aislamiento, sin que puedan realizar la actividad física



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- No se permite el ingreso de acompañantes en el escenario deportivo, en caso de requerirlos o que estos asistan; deberán permanecer en las afueras del escenario y deberán cumplir con los respectivos protocolos de bioseguridad.
- Dentro del escenario solo se permitirá la permanencia del deportista, entrenador y metodólogo IDR.
- Se debe programar, informar y respetar los horarios asignados por la liga y el IDR para cada grupo de entrenamiento, siempre deben coincidir los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.
- Para el ingreso al escenario deportivo se debe llegar con 20 minutos de anterioridad al inicio del entrenamiento, con el fin de realizar la toma y registro de temperatura, no se permite el ingreso a deportistas que lleguen 10 minutos tarde, esto con el objetivo de mantener el orden y cumplimiento de protocolos de bioseguridad.
- Para la ejecución de los procesos de entrenamiento, la liga, personal técnico, y demás personas que estén involucradas en el proceso deportivo del deportista, deberán realizar una planificación del entrenamiento teniendo como base la clasificación de los deportistas atendiendo su condición física, condiciones de salud si han sido COVID-19 positivo, y los efectos que ha tenido el confinamiento sobre la salud de los mismos.
- Los deportistas serán los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales, tales como ropa, kit de autocuidado, implementación deportiva, durante su ingreso y salida de los escenarios deportivos.
- Evitar el contacto con los implementos del deportista, en caso de ser necesario realizar inmediatamente el lavado de manos o desinfección con gel antibacteriano cuando no se cuente con la instalación física de lavado de manos.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- La implementación deportiva para el desarrollo adecuado del entrenamiento será de uso personal y se deberá desinfectar antes, durante y después de la sesión.
- El personal logístico se encargará del proceso de desinfección de toda la implementación utilizada durante las jornadas de entrenamiento.
- Realizar la limpieza y desinfección de áreas de tránsito y escenarios antes de cada sesión de entrenamiento.
- Al ingreso al escenario se debe proceder a la desinfección del calzado, o en su defecto retirarlo y guardarlo con la ropa de uso común, posteriormente proceder al cambio de indumentaria propia de la sesión de entrenamiento, el respectivo lavado de manos e higiene respiratoria
- Prohibido escupir y lanzar secreciones nasales sobre la pista o zonas donde se realice la actividad de entrenamiento según la modalidad.
- Llegar con el traje de entrenamiento vestido bajo la sudadera, no habrá disponibilidad de vestidores para el cambio. Solo estarán disponibles los lavamanos y los inodoros.
- Se hará un inicio y una finalización escalonada y anticipada del entrenamiento para evitar la aglomeración en la entrada y la salida, y así evitar el contacto con el siguiente grupo.
- Al ingresar y al del salir del escenario, se debe realizar y repetir el proceso de lavado de manos y el uso de elementos de bioseguridad y de protección personal.
- Los entrenadores deberán programar con un día de anticipación y en conjunto con el personal logístico de la liga, la implementación requerida para la sesión de entrenamiento del día siguiente, con el objetivo que esta se ubique en el



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

espacio de entrenamiento que se va a utilizar evitando la manipulación de los mismos por personal ajeno.

### LINEAMIENTOS GENERALES DE BIOSEGURIDAD PARA EJECUCIÓN DE LA LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ

- Realizar el registro diario de estado de salud y temperatura de quienes ingresan a los escenarios deportivos para detectar personas enfermas o con síntomas de COVID-19, en lo posible, utilizando termómetro láser o digital. Las personas que presenten temperatura superior a 38 grados centígrados no podrán ingresar al escenario deportivo y se debe hacer el reporte pertinente.
- Para poder ingresar al escenario el deportista deberá haber diligenciado el día anterior el formulario de síntomas COVID-19.
- Al ingreso del escenario se tendrá un tapete de desinfección, suministro de gel antibacterial permanente, se rociará alcohol sobre las prendas de vestir del participante. Si hay ingreso de personas en condición de discapacidad, se debe desinfectar las superficies de las llantas, reposabrazos, muletas, bastón, caminador y demás implementos que requiera para su movilidad.
- Se contará con un listado de deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal logístico, para el ingreso a los escenarios donde se realicen los entrenamientos; este listado será diseñado, evaluado y publicado por la liga en conjunto con el IDRDR.
- Se establecerán horarios de uso a manera de turnos, de tal forma que no sobrepase el aforo máximo para el escenario deportivo y garantice el



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

distanciamiento físico mínimo de dos metros entre personas. El aforo máximo del escenario será del 35% de la capacidad del mismo.

- Se mantendrá un control continuo sobre las áreas de entrenamiento cumpliendo con el aforo determinado para el escenario y las características del deporte y sus respectivas modalidades.
- Se realizará control estricto, al número de personas que pueden utilizar el espacio por metro cuadrado.
- Se tendrán mecanismos y estrategias para controlar el aforo de personas y de los horarios en el que deben permanecer cada uno de los deportistas dentro del escenario deportivo.
- Se garantizará a cada usuario un área de 5m<sup>2</sup> para el adecuado desarrollo de las actividades individuales y grupales.
- Se realizará una demarcación de cada zona acorde al distanciamiento físico individual en áreas comunes (2) dos metros.
- Se informará a través de letreros la capacidad máxima por cada área del escenario.
- Determinar en conjunto con el IDRD y la persona que se designe la programación de horarios y deportistas, dando cumplimiento a la capacidad permitida en el escenario y que se cumpla con el distanciamiento físico.
- Estarán prohibidos los eventos de carácter público y privado que impliquen aglomeración de personas e involucren la concurrencia de más de cincuenta (50) personas incluyendo participantes y organización. En los eventos públicos o privados en los que concurran hasta cincuenta (50) personas, se deberá garantizar que no exista aglomeración





## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- En caso de realizarse eventos y competencias deportivas estas se harán a puerta cerrada sin asistencia de público y preferiblemente de orden individual, no estará permitido los eventos deportivos de orden grupal o que en su defecto afecten las normas de bioseguridad, de distanciamiento físico o que incumplan con el aforo del escenario.
- Utilizar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de actividad física, recreativa y deportiva.
- Si alrededor de un perímetro de 500 metros, espacio o escenario abierto, se tiene contemplada más de una actividad física, recreativa y deportiva grupal, se debe considerar un distanciamiento mínimo de 100 metros entre cada una de ellas habilitando varios espacios dentro de la misma área, para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- Se realizarán de forma continua capacitación, educación e información sobre el correcto lavado y desinfección de manos y el adecuado porte y uso del tapabocas.
- Vigilar la salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo
- La liga asegurara que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación con la prevención del contagio por COVID-19 y las previstas en el presente protocolo
- Se dispondrá de carteles informativos en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los entrenadores, deportistas y demás personal que dirige los entrenamientos y prácticas deportivas.
- Se suministrará alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95% y toallas desechables en lugares de fácil acceso



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Se informará a las autoridades locales y al IDRD del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas, con el fin de tomar las medidas de control que eviten aglomeraciones en su desarrollo.
- Se realizarán nuevas pruebas RT-PCR o pruebas de detección de antígeno, durante la fase de entrenamiento, cuando la persona presente sintomatología sugestiva de COVID-19 o tenga un nexo epidemiológico con un caso positivo para COVID-19.
- La liga deberá conocer los planes de entrenamiento 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.
- Se establecerá un proceso de articulación con el IDRD o con quien se determine para mantener el aseo y disponibilidad del lugar o escenario.
- Se establecerá un cronograma y programación diaria/ semanal del escenario o espacio, para evitar cruce de actividades; el cual será comunicado al IDRD o persona que este designe y a su vez se publicará y difundirá entre los diferentes miembros que hacen parte de la liga.
- Se mantendrá continua comunicación con los diferentes actores que conforman el deporte, con el fin de socializar directrices o situaciones que se presenten en el desarrollo de la reactivación de entrenamientos deportivos.
- Se mantendrá actualizada una base de datos completa de las personas autorizadas para ingresar a los entrenamientos teniendo en cuenta las reservas de información que establece la normativa vigente.
- En caso de presentarse casos confirmados para COVID-19, se informará oportunamente a las personas que potencialmente pudiesen estar en riesgo por haber tenido contacto o haber compartido espacio con el caso



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

confirmado; de igual forma el escenario procederá a un proceso de desinfección y suspensión temporal de las actividades de entrenamiento por unos días; con el fin de garantizar la salud para los demás deportistas.

- Se informará a todos los actores acerca de cierres y restricciones en las instalaciones con la debida antelación.
- Se suspenderá actividades en zonas de difícil control de protocolos de bioseguridad o donde no se pueda cumplir con el distanciamiento físico.
- Se contará con personal logístico de la liga para que de forma permanente se haga la recolección y almacenamiento de residuos, al igual que la desinfección continua del escenario, implementación, inmobiliario y zonas comunes.
- El personal logístico de la liga contara con sus kits de protección el cual consta de: traje antifluído, careta de protección, tapabocas, alcohol al 95%.
- Se contará con canecas distribuidas por todo el escenario con el tipo de residuos, con tapa y doble bolsa negra para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados que sean de un solo uso o desechables.
- Garantizar la realización del proceso completo de desinfección en las zonas aledañas al escenario deportivo antes y después de la realización de los entrenamientos.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

### PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD COMPLEMENTARIOS PARA LA LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ

- Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. En el caso del Levantamiento de Pesas su práctica se desarrollará en el Gimnasio Parque Cayetano Cañizares, Coliseo de Pesas Unidad Deportiva El Salitre, esta última se encuentra en remodelación por tal razón su posible punto de entrenamiento para los atletas del salitre sería el Parque Sauzalito, o Gimnasio de La Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte UCAD.
- Los horarios para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento para Levantamiento de Pesas serán de 7:00am a 12:00m y de 2:00pm a 6:00pm.
- Podrán participar máximo deportistas adscritos a la liga de levantamiento de pesas de Bogotá; quienes deberán estar registrados en la plataforma del Sistema de Información Misional del IDRD (SIM) y contar con asistencias registradas por parte de los entrenadores a cargo.
- No serán habilitados los vestidores; Solo estarán disponibles los lavamanos y los inodoros.
- Se dispondrá de los elementos para el lavado de manos: lavamanos, jabón y de gel antibacterial.
- El uso de la implementación de entrenamiento será de carácter unipersonal.
- Para el desarrollo de entrenamiento dentro del escenario cada plataforma deberá contar con una distancia mínima de 5 metros entre una y la otra, garantizando que cada deportista cuente con 5m<sup>2</sup> respetando la distancia social propuesta para el deporte.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- El ingreso y cantidad de deportistas dentro del escenario estará sujeto al espacio donde se desarrolle la sesión de clase, cumpliendo los parámetros del ítem anterior.
- No está permitido compartir implementos de entrenamiento (barras, discos, collarines y/o aquellos elementos adicionales para el adecuado desarrollo de la sesión.
- Publicar las franjas horarias de acuerdo al escenario, al área total y nombre de deportistas, que siempre coincidan los mismos deportistas entrenadores y personal de apoyo (para tener trazabilidad epidemiológica)
- El tiempo del entrenamiento en el escenario, será de 90 minutos, y continuar entrenamientos programados en sus sitios de vivienda
- Conservar medidas de distanciamiento físico entre deportistas – entrenadores - personal de apoyo; para este deporte dicho distanciamiento será de 2 metros si la actividad es pasiva y de 5 metros cuando se este desarrollando los ejercicios propuestos para la sesión.
- Considerar la distancia entre el sitio de vivienda y el escenario, y medio de desplazamiento del deportista, procurar no usar transporte público.
- Establecer la logística y realizar la limpieza y desinfección de áreas de tránsito, plataformas y escenarios, después de que cada sesión de entrenamiento. Esta deberá realizarse con productos autorizados para evitar la propagación del COVID-19 (Hipoclorito, alcohol al 95%).
- Cada deportista debe portar sus elementos de uso personal y no se deben compartir (como hidratación, toalla, gel antibacterial implementación, etc.)
- Cada deportista deberá realizar el proceso de desinfección de los elementos de entrenamiento antes, durante y después de la sesión, este proceso se



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

deberá realizar según los protocolos establecidos por el gobierno nacional y Ministerio del Deporte.

- Deportistas y entrenadores, deben diligenciar la noche anterior a la sesión de entrenamiento el formulario ON-LINE de autoevaluación de síntomas asociados a COVID 19, y estar dentro de los parámetros de aptitud.
- Para el retorno a entrenamientos e ingreso a los escenarios asignados cada deportista debe haber diligenciado, firmado y entregado a la liga y al metodólogo del deporte el consentimiento informado suministrado por el IDRDR.
- Se deberá hacer uso del tapabocas durante el desarrollo de la sesión de entrenamiento y en espacios donde no se pueda o no se cuente con una distancia mínima de 2 metros. El uso del mismo también se realizará a la llegada y salida del escenario.
- Dentro del escenario coliseo o zona establecida para entrenamiento, solo se permitirá la permanencia del deportista, entrenador y metodólogo IDRDR. “EL NUMERO DE ATLETAS Y DE ENTRENADORES ESTARA DETERMINADO POR EL AREA DONDE SE EJECUTA EL ENTRENAMIENTO”.
- No estará permitido e ingreso de personal adicional y que no sea funcionario del IDRDR o comité directivo de la liga de levantamiento de pesas.
- El entrenador será el encargado de organizar y la logística del escenario y el préstamo de los implementos necesarios para el entrenamiento.
- Los entrenadores deberán programar con un día de anticipación la implementación requerida para la sesión de entrenamiento del día siguiente, con el objetivo que esta se ubique en el espacio de entrenamiento que se va a utilizar evitando la manipulación de los mismos por personal ajeno.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Cada deportista se encargará del proceso de desinfección de toda la implementación utilizada antes, durante las jornadas de entrenamiento y una vez terminada la misma.
- Los deportistas y entrenadores serán los responsables de que se cumpla con la adecuada desinfección de los elementos e implementación utilizada antes, durante y terminada la sesión de entrenamiento.
- Se debe programar y respetar los horarios asignados para el entrenamiento, siempre deben coincidir los mismos deportistas, entrenadores, personal técnico de apoyo y personal directivo de la liga, esto con el objetivo de llevar trazabilidad y control epidemiológico.
- Realizar la limpieza y desinfección de áreas de tránsito y escenarios antes de cada sesión de entrenamiento.
- Al ingreso al escenario se debe proceder a la desinfección del calzado, o en su defecto retirarlo y guardarlo con la ropa de uso común, posteriormente proceder al cambio de indumentaria propia de la sesión de entrenamiento, el respectivo lavado de manos e higiene respiratoria
- Prohibido escupir y lanzar secreciones nasales sobre las zonas donde se realice la actividad de entrenamiento o en los baños.
- Llegar con el traje de entrenamiento vestido bajo la sudadera, no habrá disponibilidad de vestidores para el cambio. Solo estarán disponibles los lavamanos y los inodoros.
- Se hará un inicio y una finalización escalonada y anticipada del entrenamiento para evitar la aglomeración en la entrada y la salida, y así evitar el contacto con el siguiente grupo.
- Antes de salir del escenario, se debe repetir el proceso de lavado de manos y el uso de elementos de bioseguridad y de protección personal.



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Identificar los residuos generados al realizar la práctica deportiva como toallas desechables, tapabocas para el adecuado manejo biosanitario de la forma correcta, bolsas plásticas y el correcto lavado de manos.
- Realizar monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre deportistas y entrenadores según el lineamiento de bioseguridad.
- Estas indicaciones se deberán seguir y cumplir estrictamente según el Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia según la resolución 1840 del 14 de octubre 2020.

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

- Las prácticas permitidas son: Calentamiento general y especial, trabajo técnico-táctico, físico y todas aquellas prácticas o actividades inherentes al Levantamiento de Pesas (fortalecimiento, desarrollo de la fuerza por medio de los ejercicios clásicos y auxiliares).
- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDR.D.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador para garantizar el cumplimiento.
- Cada uno de los ejercicios que se programen deberán ser proyectados para ser realizados de forma individual, buscando mantener el distanciamiento social que en este caso será de 5mts entre plataformas.
- Los trabajos serán planificados de forma individualizada.
- Las sesiones de fuerza con ejercicios auxiliares se harán por medio de trabajo de repeticiones y de forma individual.





## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- Los trabajos de los ejercicios clásicos (arranque-envión) se proyectarán para que su realización de cargas no superiores al 85% de 1Rm, esto con el fin de evitar acompañamientos con personal adicional y de igual forma disminuir el riesgo de lesión que en futuro o de forma inmediata requiera de traslado a un centro médico asistencial.
- No se podrán programar sesiones de entrenamiento en escenarios o espacios diferentes a las plataformas; cada plataforma deberá estar ubicada a una distancia de 5 metros entre la una y la otra.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador.
- Desarrollo, perfeccionamiento y corrección del gesto técnico según el movimiento (arranque-envión) y de ejercicios auxiliares.

### **Restricciones:**

- Solo se permitirá el ingreso a los deportistas que estén afiliados a la liga de Bogotá y que se encuentren dentro del listado entregado por el IDRDR.
- No se permite el entrenamiento de más de un pesista por plataforma.
- No está permitido el ingreso de acompañantes al escenario o sitios de entrenamiento.
- No se permitirá el ingreso a los escenarios o sitios de entrenamiento, a personal de apoyo diferente a metodólogo IDRDR, entrenador contratado por el IDRDR, Profesionales de la UCAD, personal administrativo – técnico del IDRDR y/o personal directivo de la liga de levantamiento de pesas de Bogotá.
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas, entrenadores, acompañantes)



## LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9

- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de protección personal y de bioseguridad.

**NOTA IMPORTANTE:** Los lineamientos establecidos por la Liga deben estar en concordancia con la resolución 1840 del 14 de octubre de 2020.

Estas indicaciones se deberán seguir paso a paso según el Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas y serán de estricto y obligatorio cumplimiento.

Cordialmente,

LEONARDO JUNKAR  
Presidente LLPB



# LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DE BOGOTÁ D.C.

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9



## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con el documento de identidad N° \_\_\_\_\_ entiendo y acepto que debo cumplir los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia los escenarios del IDR y para entrenamiento, servicios de alimentos y Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte, para mí, mi acompañante y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales a que me expongo al realizar esta práctica deportiva y, por lo tanto, me comprometo a comunicar si tengo algún signo de alarma.

Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico y directivo del IDR y al Instituto Distrital de Recreación y Deporte ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio pudo ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

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

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

Realizo reconocimiento de firma y contenido, así como acepto los Lineamientos para la Reactivación de Entrenamientos Deportivos y protocolo de bioseguridad del deporte aprobado por el Ministerio del Deporte para el Deporte que practico.

**Firma:**

**Nombre:** \_\_\_\_\_  
**No. de documento de identidad:** \_\_\_\_\_  
**Teléfono:** \_\_\_\_\_  
**Email:** \_\_\_\_\_

Para los menores de edad por favor diligenciar la siguiente información:

**Firma:**

**Nombre Representante legal:** \_\_\_\_\_  
**No. Documento de identidad:** \_\_\_\_\_

FOMENTO AL DEPORTE V.1



**LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS  
DE BOGOTÁ D.C.**

PERSONERÍA JURÍDICA No. 2932 DE JUNIO 16 DE 1975  
NIT: 830.006.385-9