

PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTO LEVANTAMIENTO DE PESAS

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL MANEJO Y CONTROL DEL RIESGO DEL CORONAVIRUS COVID-19 EN LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACION COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

1. OBJETIVO

Orientar las medidas que, en el marco de la pandemia generada por el nuevo coronavirus COVID-19, deberán ser adoptadas con el objeto de permitir las actividades relacionadas con el entrenamiento de las actividades relacionadas con el entrenamiento de las modalidades de Levantamiento de Pesas, tanto para los atletas de altos logros como deportistas recreativos comprendidos en edades entre los 18 y los 69 años, en cumplimiento de los requisitos de bioseguridad, con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de entrenamientos.

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 pre establecidas 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 casos por apreciación de los jueces o árbitros. (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 EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS DEPORTISTAS DE ALTOS LOGROS, ENTRENADORES Y PERSONAL DE APOYO DE LAS MODALIDADES DEPORTIVAS SELECCIONADAS

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 en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros.

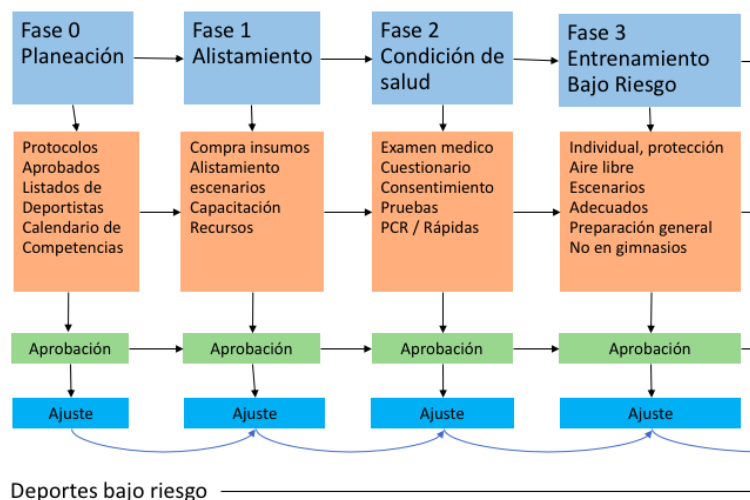
Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias. Para la implementación de estas medidas en los deportistas de altos logros, entrenadores y personal de apoyo se considerarán igualmente las fases para el retorno a la normalidad deportiva

3.1 Fases para el retorno a la normalidad deportiva

En el caso de los deportistas de alto rendimiento, para el retorno a la normalidad deportiva, entendiendo como normalidad el conseguir la competición, se 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. Esto implica que el reinicio de la práctica debe hacerse de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir en aumento de manera progresiva.

La siguiente figura describe las fases hacia el retorno de la normalidad deportiva.

Fases de retorno a la actividad deportiva en modalidades individuales al aire libre



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 el 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

A continuación, se desarrollan las acciones más relevantes en cada fase.

3.1.1 Fase 0: Planeación

La Federación Colombiana de Levantamiento de Pesas adjunta el listado de deportistas y personal de apoyo que hará parte del grupo de atletas de altos logros (ver cuadro N° 1) y del personal de apoyo (ver cuadro N° 2) , además la forma en que se deberán usar los escenarios con el objetivo de evitar situaciones de riesgo dentro de sus sesiones de entrenamiento.

Cuadro No. 1

	Nombre	Apellido	Liga	División	Teléfono	Residencia actual
1	Rosive Andrea	Silgado Atencio	Bogotá	59 Kg.	3005044358	Bogotá
2	María Camila	Lobón Viáfara	Valle	59 Kg.	3174482897	La Paila (V)
3	Natalia	Llamosa Mosquera	Valle	64 Kg.	3184131792	Palmira (V)
4	Mercedes Isabel	Pérez Tigreros	Bolívar	64 Kg.	3164624716	Palmira (V)
5	Leidy Yesenia	Solis Arboleda	Bogotá	76 Kg.	3005512729	Tuluá (V)
6	Valeria	Rivas Mosquera	Valle	84 Kg.	3114175257	Cartago (V)
7	Jhon Jairo	Sema Mendoza	Tolima	61 Kg.	3172408645	Ibagué (T)
8	Francisco Antonio	Mosquera Valencia	Bolívar	61 Kg.	3184131792	Cartagena
9	Luis Javier	Mosquera Lozano	Valle	67 Kg.	3003325320	Yumbo (V)
10	Bryan Santiago	Rodallegas	Bogotá	81 Kg.	3058547678	Bogotá
11	Jonatan	Rivas Mosquera	Valle	96 Kg.	3147437512	Cali (V)

Cuadro No.2 Personal de apoyo.

1	Oswaldo	Pinilla Rueda	Entrenador 1	3137670471	Palmira (V)
2	Luis Carlos	Arrieta Landero	Entrenador 2	3109294172	Cali (V)
3	Adriana	Martínez Ruíz	Fisioterapeuta	3175746384	Cali (V)
4	Juan Manuel	Tascón Caicedo	Fisioterapeuta	3118769037	Cali (V)

Dado el contexto expuesto anteriormente, para el protocolo de seguridad y contingencia se proponen los siguientes puntos, además de los que se dispongan por los entes oficiales:

1. Que los deportistas estén aislados en un solo lugar, que no implique desplazamientos y contactos que generen o aumenten el riesgo de contagio por el virus (este lugar incluye el alojamiento y sitio de entrenamiento)
2. Que se aplique a cada uno de los atletas, así como a los integrantes del cuerpo técnico y del Área Médica, la prueba de Covid-19 antes de iniciar la preparación (concentración), y un control periódico cada 14 días
3. Certificación del Área Médica, mediante la encuesta digital “Cuestionario de Salud Para el regreso al entrenamiento”, donde se relacione el consentimiento informado oficial, debidamente firmado por el deportista y el personal de apoyo acompañante.
4. Contar para cada atleta, con el kit de protección: gafas, tapabocas, y alcohol glicerinado, que deberá ser renovado periódicamente
5. Si por alguna razón deportistas, entrenadores o los profesionales de Ciencias Aplicadas al deporte, así como del Área Metodológica, deban salir de las instalaciones, se debe realizar el protocolo de desinfección de prendas y zapatos, ligadas a los lineamientos establecidos para tal fin.

6. Prohibir el uso de celular en entrenamiento dada la dinámica de manipulación, al igual que manillas, relojes y cadenas
7. En las intervenciones realizadas por los fisioterapeutas y demás profesionales de las ciencias aplicadas al deporte, estos tendrán que seguir el protocolo oficial emitido para tal fin.
8. Al finalizar cada sesión de entrenamiento se deberá cumplir con el protocolo de desinfección y limpieza y guardado del equipo de levantamiento de pesas asignado a cada deportista.
9. Al final la sesión de entrenamiento cada deportista debe aplicar el protocolo de desinfección para las prendas y zapatos utilizados, y deben presentarse a cada sesión con prendas nuevas, es decir, no usadas en la sesión anterior.
10. Destinar una persona del (área de la salud preferiblemente), directamente encargada de hacer cumplir los protocolos y vigilar todo lo relacionado a los temas de seguridad y contingencia, además de la comunicación permanente con el equipo médico responsable.

• **LOCACIONES Y RECURSOS FISICOS**

De acuerdo con el protocolo de seguridad y contingencia expuestos, las locaciones y recursos propuestos son:

1. Se propone como lugar de alojamiento, al Hotel Torca en la Ciudad de Cali
2. El sitio de entrenamiento será el gimnasio de Lev de Pesas de la Federación Colombiana de este deporte, ubicado en la Ciudad de Cali el cual cuenta con un espacio amplio, iluminado, y muy bien ventilado. 35 m. x 16 m, con una altura de 9 m. y ventanales amplios de 4 m. x 1.5 m. del costado oriental (6 en total) y dos ventanas en el costado occidental del escenario: una de 3 x 3 m. y la otra de 4m x 1.5 m. el extremo norte del escenario existe una ventana de 14 m. de ancho por 4.5 de alto. Todas estas ventanas permiten el flujo libre del aire ambiente ya que no poseen sistema de sellado sino rejilla de cemento, garantizando una ventilación adecuada y permanente del escenario, como lo muestra el análisis de caudal de aire en el escenario. (Ver anexo 4)
3. Se contará con seis plataformas para cada sesión de entrenamiento las cuales estarán distanciadas 4 metros una de la otra, teniendo una distancia entre deportistas de 8 metros. También tendrá dos áreas para entrenadores y un área para atención fisioterapéutica como se observa en el anexo 1.

4. Se contará con 11 equipos o juegos de levantamiento de pesas (barra, soporte y discos), para que cada atleta tenga y entrene con su equipo exclusivo durante el periodo de preparación. Estos equipos serán asignados con anterioridad
5. El hotel deberá garantizar el cumplimiento de desinfección y protocolos de seguridad obligatorios para este tipo de locación. (Anexo 3)
6. Cada atleta, entrenador, e integrantes del Área Médica y Metodológica, deben contar con habitación individual minimizando los riesgos de exposición y contagio.
7. Todo el material relacionado con el entrenamiento y la práctica del levantamiento olímpico de pesas será aportado por la Federación Colombiana de Levantamiento de Pesas.

- **JORNADAS Y GRUPOS DE ENTRENAMIENTO**

Con relación a la disposición del espacio físico y los recursos planteados, además del firme propósito de seguir los protocolos para minimizar el riesgo y el contagio, se propone el siguiente esquema para las jornadas diarias de entrenamiento:

1. Se tendrán dos jornadas de entrenamiento, una en la mañana y una en la tarde, cada jornada dividida en dos sesiones de entrenamiento, una para las mujeres y otra para los hombres.
2. Los horarios de cada sesión garantizan para cada grupo las horas de descanso necesarias para su recuperación
3. Se propone entrenar en dos grupos de atletas por sesión, distribuidos en sus respectivas plataformas, distanciadas 4 m. entre sí, es decir que cada atleta queda a una distancia aproximada de 8 m. Estos grupos podrían ser de máximo 6 atletas por sesión de acuerdo con la disposición de las plataformas una vez estén ubicadas en el sitio.
4. Cada grupo de deportistas estarán acompañados en puntos estratégicos del espacio de entrenamiento por el entrenador responsable y el entrenador asistente (ver anexo 1).
5. Habrá un fisioterapeuta por cada sesión ubicado en la zona correspondiente (ver anexo 1)
6. Con las jornadas y sesiones estipuladas se estaría dando cumplimiento a la dinámica propuesta para alcanzar las normativas y la consolidación del resultado esperado.

3.1.2 Fase 1: Alistamiento

- Verificar adecuación de instalaciones, indumentaria y entrega de kits
- El equipo de ciencias aplicadas liderará 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 medidas de distanciamiento físico.
- El sitio de entrenamiento determinado por la Federación Colombiana de Lev. de Pesas debe someterse a un proceso riguroso de limpieza y desinfección en su totalidad, siguiendo las recomendaciones dispuestas en los lineamientos de bioseguridad emitidos por el ministerio de Salud.

3.1.3 Fase 2: Condición de salud

- Tanto los atletas, entrenadores y personal de apoyo deberán realizar pruebas moleculares de tamizaje para garantizar que al inicio de los entrenamientos los deportistas, entrenadores y personal de apoyo cuentan 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 servicio médico del Centro de Ciencias del Deporte quienes generan un reporte a las autoridades locales y nacionales.
- La federación en conjunto con el ministerio del Deporte realizará 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.
- 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 prueba de tamizaje inicial será la (RT-PCR) para SARS-CoV-2
- La aplicación de pruebas de seguimiento se realizará cada 14 días. Se realizarán pruebas serológicas IgG/IgM, sin cambiar el esquema de su realización durante todas las fases establecidas. Estas pruebas serán realizadas a TODO el personal de la lista administrada por la federación.
- Aquella persona identificada por no seguir el procedimiento no podrá ser parte de cualquier actividad de entrenamientos.

3.1.4 Fase 3: Entrenamiento bajo riesgo

Comprende la fase de entrenamiento individual.

- Es fundamental que los listados emitidos de atletas, entrenadores y personal de apoyo sean de las personas estrictamente necesarias en los entrenamientos. El personal no incluido en los listados no hace parte del alcance de este protocolo.

- Adicionalmente el médico debe certificar que conoce el historial médico de cada uno de los miembros listados, en cuanto a co-morbididades (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 estará la persona que cumple la función de vigilancia de las medidas de bioseguridad. En este sitio también estará la persona que realiza el control térmico diario.
- El atleta deberá responder el cuestionario de seguimiento diario (preferiblemente en medio digital).
- Los entrenamientos solo pueden realizarse en el gimnasio de la Federación Colombiana de Lev. De Pesas ubicado en la Ciudad de Cali, garantizando un set para levantamiento Olímpico por deportista (soporte, barra y discos) y la distancia social mínima, estableciendo para ello horarios de entrenamiento.

3.2 Lavado de manos.

La federación debe 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.

3.3 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. Está prohibido el contacto de personas ajenas al grupo de Deportistas, Entrenadores y personal del Grupo de apoyo del Área Médica y Metodológica, tanto a las instalaciones del Hotel como en el sitio de entrenamiento.
- Los deportistas deberán estar alojados de forma permanente en el hotel y su salida deberá obedecer a motivos de fuerza mayor. Esta salida deberá estar autorizada por el entrenador principal, e informar al Equipo Metodológico.

- evitar las reuniones en grupos (en caso de que se requiera 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 federación.
- Las distancias sociales equivalentes serían: 5 m para caminata rápida (4 km/h), 10 m para carrera rápida (14,4 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, a su vez debe aumentarse si la velocidad aumenta.
- 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.

3.4 Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros

- Uso de mascarilla para el atleta permanente, antes y después del entrenamiento mientras ubica su domicilio o sitio formal de inicio de entrenamiento.
- Todo el personal que no sea atleta y que esté presente en la sesión de entrenamiento debe usar la mascarilla 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.

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 higiénicas sanitarias.

3.5 Elementos de Protección Personal- EPP.

La federación debe garantizar los elementos de protección personal necesarios para la prevención del contagio por COVID 19 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 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.
- 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.

3.6 Limpieza y desinfección.

La federación debe:

- 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 desinfección previos al uso de cualquier elemento o herramienta de trabajo.
- 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 y baños se deben lavar 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 a lo recomendado por el fabricante, entre otros. Las cocinas y cafeterías de escenarios deportivos no estarán habilitadas.
- Así mismo revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza. Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace: https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf.
- 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.

3.7 ¿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. Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace: https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf.
- 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 papelería 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).

3.8 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.

3.9 Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio.

- Para la prevención del contagio del COVID-19, es necesario que el protocolo federativo se adapte a las condiciones de bioseguridad que emite este lineamiento. Se deben 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 entrenamiento.
- Cada atleta, entrenador y personal de apoyo que desee regresar a los entrenamientos deberá firmar un consentimiento informado en el que asume:
 - o Su responsabilidad, de manera individual, en la decisión de salir a entrenar.
 - o Es conocedor del riesgo de contagio a pesar de todas las recomendaciones descritas en este documento.
 - o La obligación de informar en caso de aparición de síntomas relativos al COVID-19 y/o un resultado positivo en una prueba confirmatoria.
 - o La federación Colombiana de Lev de Pesas, no obliga a ningún atleta a reiniciar su entrenamiento en esta fase, podrá continuar desarrollando su plan de entrenamiento en casa y no será merecedor de ningún tipo de sanción por parte de la federación.

3.10 Vigilancia de la salud de los atletas de altos logros, entrenadores y personal de apoyo en el contexto del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST para el retorno a la práctica deportiva

La federación debe asegurar el cumplimiento de las siguientes actividades:

- La vigilancia de la salud de los 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 lineamiento.
- Cada persona relacionada en las listas aportadas por las diferentes federaciones deberá mostrar una prueba PCR (-) para el Coronavirus antes del inicio de sus entrenamientos. Durante el periodo de entrenamiento se deberán realizar pruebas rápidas, máximo cada 14 días, mientras los lineamientos del Ministerio de Salud no indiquen un cambio en este apartado.
- Establecer un sistema de verificación para el control (preferiblemente digital), en el que cada 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 Centro de Ciencias del Deporte del Ministerio del Deporte para este fin.

- 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 o telefónico, sobre el estado de salud y temperatura de los deportistas y su personal de apoyo, 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 con los 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.
- Desarrollar un proceso diario de monitoreo de estado de salud y temperatura. En lo posible, utilizando termómetro láser o digital, realizar la toma rutinaria de temperatura al ingreso y salida de la sesión de entrenamiento por persona que haya asistido al mismo.
- Instruir a los atletas, 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.
- Difundir a las federaciones y a través de ellas a deportistas y entrenadores 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 deportistas y entrenadores 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.

Nota: Vale la pena resaltar el compromiso que deben adquirir los atletas, entrenadores y personal de apoyo de los clubes y federaciones, para respetar y cumplir el protocolo, en una perspectiva de cuidado propio de la salud, el de sus familias y la comunidad, bajo el entendido, que se requiere que

los trabajadores de los clubes se cuiden para cuidar a sus familias, pero que también, los miembros de sus familias deben cuidarse para no contagiar al trabajador. Esto sin duda, es un aspecto que debe ser trabajado adecuadamente en el proceso educativo que se debe adelantar.

3.11 Medidas de bioseguridad para atletas, entrenadores y personal de apoyo al salir de la vivienda

- Prestar atención 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.

3.12 Medidas de bioseguridad entre los atletas, entrenadores y personal de apoyo durante los entrenamientos

- Lavado de manos al llegar al lugar del entrenamiento, al finalizar la práctica y en los escenarios deportivos utilizados
- Uso continuo de mascarilla por el personal asistencial, es decir, quien no esté en actividad física
- Establecer rutinas físicas que permitan el distanciamiento de 2 metros
- Está prohibido escupir en el campo de juego, en el campo de entrenamiento y en cualquier otro espacio público.
- El uso de guantes NO ES RECOMENDADO si no se van a manipular elementos como residuos o realizar la limpieza y desinfección de superficies, para el resto de las situaciones se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- 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.
- Cada atleta, entrenador y personal de apoyo debe portar los kits de protección y la federación debe garantizar la disponibilidad de tapabocas y alcohol glicerinado mínimo al 60 %.
- Uso de baños: Durante el entrenamiento cualquier persona puede hacer uso del baño, se promueve evitar el contacto con las superficies y terminar 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.

3.13 Medidas de bioseguridad para los deportistas, entrenadores y personal de apoyo al regresar al sitio de concentración.

- 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.
- Cambiarse de ropa al ingresar al sitio de concentración
- 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 habitación 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.

3.14 Convivencia con una persona de alto riesgo

Si el atleta 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.

3.15 Manejo de situaciones de riesgo

- Definir un protocolo de remisión para el tratamiento de las personas con síntomas, o que hayan sido diagnosticadas con COVID-19, en línea con lo establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social, que debe incluir las siguientes medidas:
- Implementar una línea de atención médica prioritaria, para que el personal autorizado (deportista, entrenador y personal de apoyo), informe inmediatamente sobre cualquier eventualidad de salud que presente.
- 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 atletas, 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 atleta 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.

3.16 Establecer el monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre atletas, entrenadores y personal de apoyo

Realizar charlas informativas periódicas a los atletas, 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 participarán 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.
- 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 deportista y/o entrenador a la reanudación de los entrenos. (encuesta digital “Cuestionario de Salud Para el regreso al entrenamiento”).
- Realizar seguimiento obligatorio, sobre el estado de salud y temperatura del deportista y personal de acompañamiento en cada una de las sesiones de entrenamiento. (encuesta digital “control diario de síntomas”).
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripa 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.
- La federación debe 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, número 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.
- Asegurar que todos los autorizados estén afiliados al sistema de seguridad social integral.

3.17 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 de los atletas autorizados para el regreso al entrenamiento.
- 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.
- El Centro de Ciencias del deporte deberá reportar el caso a la EPS y a la Secretaría de salud que corresponda para que evalúen su estado de salud, quienes determinarán si se debe trasladar a su casa con un aislamiento preventivo para síntomas leves y en el caso de dificultad para respirar, dolor en el pecho o convulsiones lo deben trasladar a un centro médico en una ambulancia de forma inmediata.
- Si una de las personas autorizadas a salir se encuentra en su casa y presenta síntomas de fiebre, tos, dificultad para respirar o un cuadro gripal, deberá contactarse telefónicamente con el médico encargado del deporte para poner en su conocimiento la situación y tanto el Centro de Ciencias del Deporte como la persona afectada deberán reportar el caso a la EPS, ARL y a la secretaria de salud que corresponda para que evalúen su estado.
- 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 confirmado en los últimos 14 días. Dicha lista se entregará a la Secretaría de Salud correspondiente para dar seguimiento y los contactos identificados estarán en aislamiento preventivo por 14 días. Este grupo de personas deberán reportar el cambio de su condición en 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

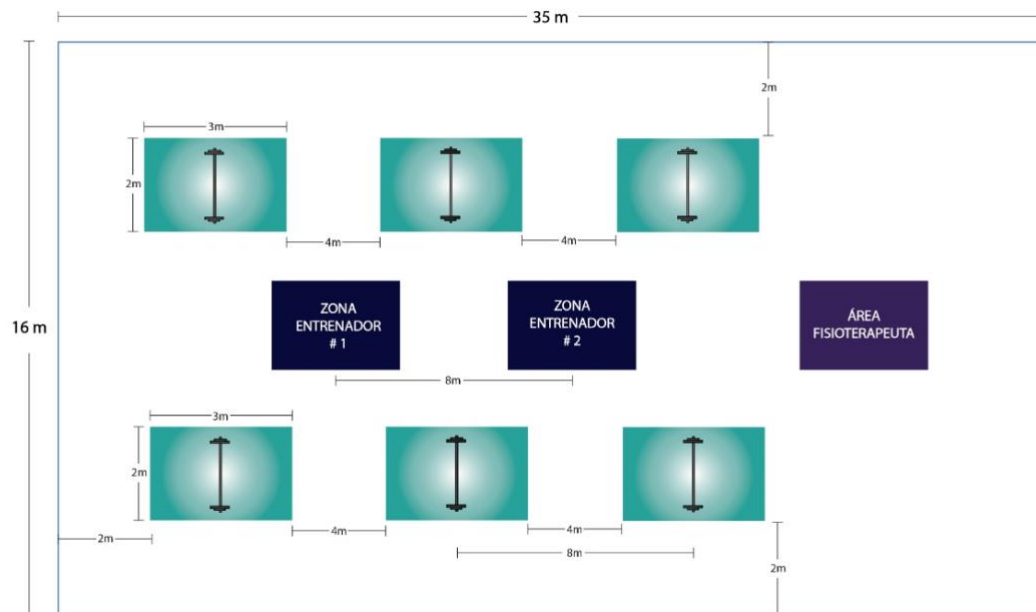
3.18 Plan de comunicaciones

- 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.

4. ANEXOS

1. Distribución de las plataformas de entrenamiento en el gimnasio de la Federación Colombiana de Lev. De Pesas.



Anexo 1. Ubicación de las plataformas para entrenamiento de Lev. de Pesas, dentro del Gimnasio de la federación Colombiana de Lev. de Pesas en la Ciudad de Cali. La distancia

entre los deportistas es de 8 metros ya que quedan ubicados en el centro de cada plataforma. Se aprecian además las áreas designadas para los entrenadores y personal de apoyo del área de Fisioterapia.

2. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo _____ con CC _____ de _____ entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a presentar los resultados de las pruebas de PCR para covid 19 Previo al inicio de los entrenamientos. Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus.

Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico y federativo ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio pudo ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

El hecho de 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 las tomas de las pruebas seriadas

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

Certificamos que hemos explicado la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta intervención o procedimiento especial y hemos contestado todas las preguntas formuladas. Consideramos que el (la) paciente, pariente/tutor comprenden lo que hemos explicado.

Nombre y Firma

No. de Identificación:

Nombre y firma del testigo:

No. de Identificación:

Parentesco:

3. Protocolo de bioseguridad Hotel Torca Cali, sitio de concentración para deportistas, entrenadores y personal de apoyo (ver documento adjunto)
4. Análisis del caudal de Aire Gimnasio de la Federación Colombiana de Lev de Pesas en Cali

ANALISIS CAUDAL DE AIRE

Ventilación regulable

FACTORES:

M2 salón = 560

M3 salón = 3.360

Velocidad viento regular Cali = 5.7 k/h

M2 totales de accesos de Aire = 83

Fórmula para hallar caudal

$Q = v * a * s$ (m3/seg)

$Q = 1,5 * 0,5 * 83$

$Q = 62,25$ (m3/seg)

$62,25 * 60$ (seg) = 3.735 m3/min

Análisis: el área interna del salón tiene 3.360m³ y el caudal de aire por minuto es de 3.735m³, esto significa que cada 50 segundos es renovado completamente el aire al interior del espacio, lo que lo convierte en un espacio ideal para realizar actividades deportivas o de fuerza.

