

## **1. NECESIDAD DE RETORNO A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca acciones que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo), frente a este porcentaje nos encontramos que el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.

Las reacciones físicas que provoca hacer ejercicio han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea, la movilidad articular, la cognición, el estado de ánimo, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza.

La generación natural de las endorfinas que se produce en el cuerpo aumenta al realizar actividades físicas, contribuyendo a mejorar el estado de ánimo y reduciendo el estrés, la ansiedad (patologías que han aumentado por causa de la pandemia) y el encierro domiciliario, además ejercitarse de forma regular contribuye a mejorar el sistema inmune, mejorando la capacidad corporal para combatir enfermedades comunes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede establecer que son muchos los beneficios que se obtienen al activos físicamente, por ello resulta fundamental continuar con dicha actividad en estos tiempos de pandemia, más aun, cuando se ha demostrado que el virus tiene mayor mortalidad en aquellas personas con factores de riesgo crónicos como la hipertensión, diabetes, obesidad, sedentarismo y otros.

La OMS recomienda tanto a niños como a adultos entre 18 y 65 años realizar actividades físicas diarias y semanales para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, cáncer o depresiones.

Por otro lado, el deporte al aire libre, como es el caso del surf, practicándose con normas sanitarias y disciplina deportiva puede ser permitido realizarlo, con mayor razón cuando es muy importante para el desarrollo del sistema inmunológico, y además que según conceptos médicos, en el caso de un contagio con COVID 19 las personas con un sistema inmunológico fuerte tienen mayor probabilidad de desarrollar solo síntomas leves, más aun cuando el cuerpo tiene que vencer la enfermedad sin ayuda externa, toda vez que, aun no existe la vacuna contra este virus.

## **2. BASE DE LA PROPUESTA**

En un podcast de la emisora alemana NDR otro virólogo, Cristhian Drosten de la Charité de Berlin, resalta el aspecto mental del ejercicio físico: es importante que las personas puedan hacer deporte, a muchas les da estabilidad mental poder salir a correr cada dos o tres días por media hora o una hora. Schmidt-Chanasit, el especialista alemán, también explica que solo hay un riesgo cuando un grupo de personas se encuentra por un tiempo prolongado en el mismo lugar; cosa que con el surf no ocurre.

Mientras los deportistas respeten una distancia sana hacia los demás, no representan ningún peligro, además tomando medidas como no tocar nada que las personas suelen tocar con frecuencia, y estableciendo como medida indispensable lavarse las manos después de cada actividad con agua y abundante jabón.

De acuerdo con la gran mayoría de virólogos, los medios de distanciamiento social contra el nuevo coronavirus tienen como objetivo evitar los contactos directos entre personas y no evitar el ejercicio físico, dicho esto, dialogando con surfistas que viven en Australia, Hawai y California y con representantes de federaciones de surf de países hermanos, pudimos estructurar una propuesta alternativa y a nuestro parecer viable para que los jóvenes tablistas puedan practicar el surf con responsabilidad de acuerdo a las normas que se contemplen.

Para concluir afirmamos que las enfermedades no transmisibles (ENT) son prevenibles en gran medida y pueden controlarse mediante políticas y

normas públicas que lleven a la población a la práctica deportiva al aire libre.

### 3. PROPUESTA Y PLAN PILOTO.

Nuestra propuesta se basa en el conocimiento a nivel nacional del comportamiento de los surfistas en las diversas regiones de nuestro país, para lo cual presentaremos una propuesta para el retorno a la práctica deportiva y una para la realización de una concentración aislada de la selección Colombia:

#### 3.1. PROPUESTA PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA

##### 3.1.1. Lugares que pueden habilitarse para la práctica del surf en Colombia en medio de la pandemia del COVID 19

**Atlántico:** actualmente es la zona con más desarrollo del deporte y cantidad de surfistas localizados en los siguientes spots:

Puerto Colombia con las siguientes zonas de surf: Hotel Pradomar, El Malecón Spot, Punta Roca y Alcatraz.

Barranquilla con Puerto Mocho: como zona de SUP.

**Bolívar:** tienen surf en zona de urbana y rural con los siguientes lugares:

Cartagena, con las siguientes zonas de surf: Playa las Velas, Playa el Caribe, Playa de la Boca del Laguito como zona de surf, y como de Sup las playas de Castillo Grande.

Galerazamba: Playa del Faro y Playa de las Salinas como zona de Surf

**Córdoba:** Playas de San Bernardo del Viento zona de surf y SUP

**Choco:** Playas de Terco

**Magdalena:** En la ciudad de Santa Marta, se cuenta con zonas de surf en las Playas del Tayrona entre el sector Naranjos y Buritaca, y en sector del Rodadero para SUP.

**Sucre:** Playas de Coveñas como zona de SUP

**Guajira:** Playas de Palomino

Respetuosamente proponemos el retorno a la práctica segura del surf en las locaciones mencionadas, donde a través del apoyo de los agentes regionales de la Federación y las autoridades administrativas locales y la DIMAR de manera sincronizada y armónica en cada una de las mencionadas locaciones se cumplan con las siguientes normas o protocolos:

## **1. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS DEPORTISTAS DE ALTOS LOGROS, ENTRENADORES Y PERSONAL DE APOYO DE LAS MODALIDADES DE SURF Y SUP**

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, tales como gotas y contacto, se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, tales como tablas, quillas, remos o similares, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

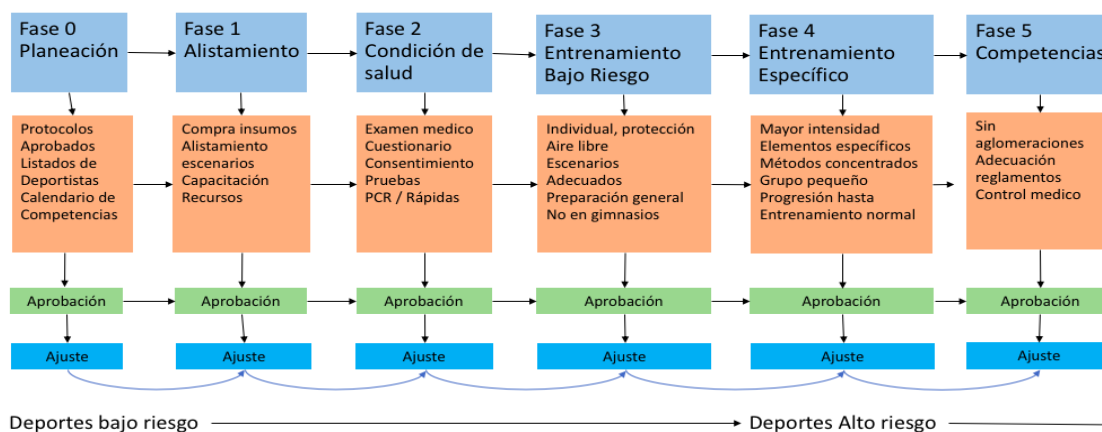
Para la implementación de estas medidas en los deportistas de altos logros, entrenadores y personal de apoyo, se considerarán igualmente las fases para el retorno a la normalidad deportiva

## **2. Fases para el retorno a la normalidad deportiva**

En el caso de los deportistas de alto rendimiento de surf y sup 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 Normalidad Deportiva



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

- ✓ Evaluación de cada fase y autorización de paso a nueva fase solo mediante aprobación de la anterior.
- ✓ Articulación con autoridades de salud territoriales para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones regional siempre en contacto con las ligas e institutos de deporte departamentales en procura de la autorización del retorno de las selecciones departamentales.
- ✓ Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo,
- ✓ Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo,
- ✓ Corresponsabilidad de entrenadores. 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 mas' relevantes en cada fase.

### 3. Fase O: Planeación

La Federación determinara el recurso humano que ha de ser parte de la primera etapa de retorno a la práctica deportiva de Surf y Sup , que incluye no solo las actividades de la fase de planeación sino las fases de alistamiento y determinación de la condición de salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo. Para ello reportamos el siguiente Listado de deportistas y de personal medico y técnico encargados de vigilar, informar y monitorear que los procedimientos se cumplan a cabalidad y responder a las visitas de seguimiento que se hagan por parte del Ministerio del Deporte:

#### ATLETAS

| #  | MODALIDAD            | NOMBRE    | APELLIDOS  | GENERO    | LIGA      |
|----|----------------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1  | shortboard           | Simón     | Salazar    | Masculino | Atlántico |
| 2  | Longboard            | Nicolás   | Ayala      | Masculino | Atlántico |
| 3  | BB DropKnee          | Diego     | Insignares | Masculino | Atlántico |
| 4  | Shortboard           | Daniel    | Olmos      | Masculino | Atlántico |
| 5  | BB                   | Álvaro    | Yepes      | Masculino | Atlántico |
| 6  | SUP                  | David     | Ibern      | Masculino | Atlántico |
| 7  | Shortboard/longboard | Margarita | Conde      | Femenino  | Bolívar   |
| 8  | BB                   | Yilber    | Sierra     | Masculino | Bolívar   |
| 9  | BB                   | Pablo     | Sánchez    | Masculino | Bolívar   |
| 10 | Longboard            | Francisco | Domínguez  | Masculino | Bolívar   |

|    |            |          |          |           |         |
|----|------------|----------|----------|-----------|---------|
| 11 | Longboard  | Julián   | Suarez   | Masculino | Bolívar |
| 12 | SUP        | Danilsa  | De Oro   | Masculino | Bolívar |
| 13 | Shortboard | Hunein   | Oke      | Masculino | Bolívar |
| 14 | Bodyboard  | Cristian | Ramírez  | Masculino | Bolívar |
| 15 | Shortboard | Andrés   | Espinoza | Masculino | Bolívar |
| 16 | SUP        | Robert   | Cordoba  | Masculino | Bolívar |

#### CUERPO TÉCNICO

| # | NOMBRE | APELLIDOS | GENERO    | CARGO                          |
|---|--------|-----------|-----------|--------------------------------|
| 1 | Andres | Porras    | Masculino | Presidente                     |
| 2 | Jesús  | Capote    | Masculino | Seleccionador Nacional         |
| 3 | Andres | Valencia  | Masculino | Coordinador Regional Atlántico |
| 4 | Zuley  | Guerrero  | Femenino  | Fisioterapeuta                 |
| 5 | Jose   | Vasquez   | Masculino | Videografo                     |
| 6 | Monica | Geney     | Femenino  | Médico                         |

Nuestra persona encargada de vigilancia y control de las medidas de bioseguridad e informar a Mindeporte de todo el desarrollo de la práctica deportiva es el señor Andres Valencia Amador.

#### 3.1.1. Mecanismo de práctica segura ante la pandemia.

Prohibir apretones de manos y saludar a través de una señal shaka manteniendo una distancia social de 2 metros.

Se limitará el acceso a solo 5 surfers por rompiente – spot.

Mantener Distanciamiento Social de 4 metros dentro del line up.

La olas se tomaran utilizando sistema de turnos- similar al sistema de prioridad, solo que en este caso el surfer que no tenga prioridad no está habilitado para tomar olas, esto con el propósito de evitar acercamiento de regreso al lineup.

Prohibición de bajar la ola de otro surfista.

El espacio de tiempo del grupo de se limitará a 30 min en caso de que en la costa se encuentre otro grupo a la espera de surfear.



Si algún surfista tiene un resfriado o muestra síntomas; no se le permitirá la entrada al agua; en todos los casos, seguir las instrucciones locales de las Instituciones Gubernamentales.

Habrà un representante de FECOLSURF<sup>1</sup> responsable que cada surfista o tablista antes de ingresar al mar, pase en playa el control de temperatura corporal según la recomendación del MINSALUD.

Se obligará al tablista un duchazo con agua y jabón así como el lavado de su tabla antes y después de ingresar al mar.

Se limitará el número de rompientes para la práctica del surf en armonía con los municipios donde la autoridad local nos permita practicar nuestro deporte.

No estará permitido ir en transporte público y menos quedarse en conversación en los estacionamientos o en la playa, lo cual puede acarrear la suspensión de autorización para la práctica del surf.

Si ha estado en contacto con alguien positivo no podrá surfear.

Se instruirá que el distanciamiento social entre cada persona es de dos metros obligatorio.

Se implementará pico y cedula para surfear.

No se aceptará que los Surfers vayan acompañados de simples espectadores.

Cada municipio tendrá un listado de los atletas federados con autorización de la FEDERACIÓN y la LIGA DEPARTAMENTAL.

El surfista deberá aprobar un test online de manejo de protocolos de seguridad ante la epidemia del COVID

Los horarios sugeridos son en la mañana de 06:00 horas a 08:00 horas y en la tarde de 14:00 horas a 16:00 horas.

<sup>1</sup> Será un miembro de la Liga Departamental.



La prioridad para practicar en cada playa la tendrán los deportistas acreditados por la Federación, quienes se inscribirán vía página oficial WEB guardando el siguiente orden prelación 1. Selecciones Colombia, 2. Selecciones departamentales, 3. Miembros de Clubes.

Asimismo se considerará un cupo para surfers que no estén federados, los cuales se inscribirán vía la misma página Web de la FEDERACIÓN con 48 horas de anticipación.

Esta es una iniciativa para la práctica individual y no contempla actividades de formación.

### 3.1.2 Fase 1: Aislamiento

La federación en conjunto con El Ministerio del Deporte a través del Centro de Ciencias del Deporte (CCD). Junto con los Fntes Deportivos Departamentales, Distritales. Municipales y los organismos privados nacionales (Federaciones Deportivas Nacionales); departamentales y de Distrito Capital: Ligas Deportivas y Asociaciones Deportivas y municipales: Clubes Deportivos Profesionales garantizaran el cumplimiento de las siguientes medidas:

Verificar adecuación de playas, indumentaria y entrega de kits.

El recurso humano del Centro de Ciencias del Deporte (CCD) del Ministerio del Deporte realizará 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.

Someter el sitio de entrenamiento determinado por cada federación 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

La Federación Colombiana de Surf, con respecto a los deportistas de alto rendimiento que integran la selección nacional:

Realizara pruebas moleculares de tamizaje a los deportistas,

9

Cartagena, Isla de Tierra Bomba, Av. Principal Cabañas Vista Hermosa  
Reconocimiento deportivo por Res. 1104 de Coldeportes, NIT. 901091612-5

[fedecolsurf@gmail.com](mailto:fedecolsurf@gmail.com)

*"El mar es natural como nuestra cultura"* Santiago Nakogui





entrenadores y personal de apoyo para garantizar que al inicio de los entrenamientos cuenten con una prueba negativa.

Elegimos el laboratorio COLCAM para aplicación de pruebas para la pesquisa de asincumple con todos los estándares requeridos por los entes de control. El seguimiento a la lista de personas tamizadas está a cargo de nuestro medico quien trabajara en apoyo con el servicio médico del Centro de Ciencias del Deporte quienes generan un reporte a las autoridades locales y nacionales.

Realizaremos 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.

Aislaremos inmediatamente a la persona que presente un resultado positivo, la cual quedará en aislamiento obligatorio por cuarentena en cumplimiento a las medidas determinadas por el Ministerio de Salud para los casos confirmados por COVID-19 y realizar seguimiento a sus nexos epidemiológicos.

Realizar prueba de tamizaje inicial de PCR.

Aplicaremos pruebas de seguimiento cada 14 días. Se realizarán pruebas serológicas IGG e IGM, sin cambiar el esquema de su realización durante todas las fases establecidas. Estas pruebas serán realizadas a TODO el personal de la lista de cada club y demás personal que tenga que estar involucrado en la participación del protocolo de retorno al deporte. (Jugadores, personal de salud, personal de logística, cuerpo técnico, directivos, personal sanitario).

Reportaremos por parte de la federación, el listado del personal de apoyo en la sede de entrenamiento, que incluye personal de seguridad, aseo y transporte que ha de ser parte de dichas rutinas.

Aplicaremos el protocolo definido por el Ministerio de Salud y Protección Social para el tratamiento de las personas con síntomas o que hayan sido diagnosticadas con COVID-19.

Retiraremos a las personas que no cumplan el protocolo, toda vez que no

10

Cartagena, Isla de Tierra Bomba, Av. Principal Cabañas Vista Hermosa  
Reconocimiento deportivo por Res. 1104 de Coldeportes, NIT. 901091612-5

[fedecolsurf@gmail.com](mailto:fedecolsurf@gmail.com)

*"El mar es natural como nuestra cultura"* Santiago Nakogui



podrán ser parte de cualquier actividad de entrenamientos o de un posterior regreso a competencia oficial.

### **3.2. PLAN PILOTO**

Proponemos a la ciudad de Cartagena como sede del plan piloto, donde de manera sincronizada y en tiempo real se puede demostrar conjuntamente a la autoridad Marítima y distrital de Salud que en grupos de 5 surfistas máximo en el agua, bajo el control responsable de un representante de FECOLSURF, se puede lograr la actividad deportiva con las precauciones debidas y sin poner en riesgo la salud de nuestros participantes.

### **3.3. CONCENTRACIÓN AISLADA DE LA SELECCIÓN COLOMBIA**

Desde FECOLSURF nos preocupa enormemente el desarrollo técnico de nuestros atletas, siendo conscientes que el aislamiento ha apartado de los entrenamientos a la gran mayoría de los atletas que hoy conforman nuestra Selección Colombia, por lo cual pretendemos llevar a cabo un ambicioso plan de entrenamiento consistente en una concentración deportiva en una playa privada del sector Tayrona, para lo cual tenemos el siguiente protocolo.

#### **3.3.1. Pasos previos al ingreso a concentración**

1. Convocatoria de Seleccionados Nacionales.
2. Orden inmediata de aislamiento en casa (habitación) por un espacio de 15 días.
3. Desinfección completa del lugar de concentración.
4. Realización de un test rápido de COVID 19 por un profesional en salud acreditado.
5. Traslado del atleta y personal técnico en un transporte seguro desde su residencia a la zona de concentración.

#### **3.3.2. Normas dentro de la concentración**

1. Solo se permitirá contacto físico con deportistas y personal técnico presente en la concentración quienes ya cumplieron con los pasos descritos en el acápite 4.3.1.
2. Al ingreso el atleta debe desinfectarse y proceder al ingreso a la concentración y permanecer en otro aislamiento preventivo de 7 días.
3. Al día 7 se procederá a realizar un segundo test rápido de COVID 19 por un profesional en salud autorizado y en caso de ser negativo el deportista o miembro de staff podrá ingresar en comunidad a la concentración.
4. Se entrenará en área privada y estará un representante técnico en la orilla de la playa que prohíba el ingreso al agua de personal externo a la concentración.
5. La alimentación será preparada por personal interno de la federación evitando la visita a restaurantes.
6. Los alimentos serán ordenados por domicilio y desinfectados conforme a los lineamientos de la OMS.

Estando la presente propuesta, la cual consideramos viable por los hechos expuestos y la responsabilidad adquirida, solicitamos a su despacho tenga a bien aprobarla y exhortar a las autoridades locales a coordinar en conjunto los permisos específicos en su territorio para la práctica del Surfing

#### DATOS DEL REPRESENTANTE LEGAL

|                           |                                                                                    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre completo</b>    | ANDRES ALBERTO PORRAS VILLAMIL                                                     |
| <b>Dirección</b>          | Cartagena Centro Av. Daniel Lemaitre Ed. Gedeon Of. 607                            |
| <b>Teléfono</b>           | 300 655 1155                                                                       |
| <b>Correo electrónico</b> | <a href="mailto:andresporrasvillamil@gmail.com">andresporrasvillamil@gmail.com</a> |

Agradeciendo de antemano su colaboración y apoyo al deporte,



**ANDRÉS ALBERTO PORRAS VILLAMIL**

12

Cartagena, Isla de Tierra Bomba, Av. Principal Cabañas Vista Hermosa  
 Reconocimiento deportivo por Res. 1104 de Coldeportes, NIT. 901091612-5

[fedecolsurf@gmail.com](mailto:fedecolsurf@gmail.com)

*"El mar es natural como nuestra cultura"* Santiago Nakogui