
	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

**Lineamiento de bioseguridad para para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia.**

Ministerio del Deporte  
Bogotá, Mayo 22 de 2020

	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## 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 la práctica deportiva de los atletas de alto rendimiento, en cumplimiento de los requisitos de bioseguridad con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de entrenamientos y competencias.

## 2. ALCANCE


Establecer las medidas propuestas que cobijan a los diferentes deportes federados de acuerdo a los niveles de riesgo así como a los deportistas, sus entrenadores y personal logístico, con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años, que fueron establecidos por el Ministerio del Deporte para el retorno al entrenamiento.

## 3. JUSTIFICACIÓN

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

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

De acuerdo con la evolución del manejo de la epidemia por parte del gobierno nacional, se ha considerado que es el momento de reiniciar las actividades de entrenamiento de alto rendimiento, partiendo del principio que la reanudación de estas no debe comprometer la salud de los atletas, sus familias o la comunidad y que la reactivación deportiva no influya en el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.

	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

El retorno al entrenamiento permitirá a los deportistas iniciar un nuevo plan de entrenamiento orientado a los objetivos que quedaron pendientes al ser suspendidas todas las competencias. Es necesario que logren retomar la forma deportiva progresivamente y en consonancia con la evolución de la pandemia en Colombia.

Se permitirá, entonces, que los deportistas, entrenadores y demás personas a cargo del alto rendimiento en el país, puedan reactivar el sector y que los deportistas de alto rendimiento, puedan cumplir con sus obligaciones contractuales que tienen tanto en el país como en el exterior. Para ello existe desde el Ministerio del Deporte una estratificación de niveles de riesgo de acuerdo a los siguientes criterios:

### **Riesgo Bajo.**


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

### **Riesgo Intermedio.**

1. Práctica individual o máximo 4 personas
2. No Contacto físico.
3. Práctica al aire libre o coliseo.
4. Bajo riesgo de trauma.
5. Se garantiza el aislamiento social (2 metros) durante la práctica deportiva.
6. Control por Telemedicina y/o presencial.
7. Implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
8. Bioseguridad: Protocolo de limpieza personal, implementación deportiva y de escenarios.

### **Riesgo Alto.**

1. Práctica individual o hasta de 10 personas
2. Existe el contacto Físico
3. Práctica al aire libre y/o coliseo
4. Bajo o medio riesgo de trauma

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

5. Control por telemedicina y/o presencial.
6. Implementación personal o compartida.
7. Bioseguridad: Protocolo de limpieza personal, implementación deportiva y de escenarios.

### **Riesgo Especial .**

1. Práctica grupal
2. Existe el contacto Físico
3. Práctica al aire libre y/o coliseo
4. Alto riesgo de trauma
5. Presencia obligatoria de personal médico y de emergencias para eventuales traslados.
6. Bioseguridad: Protocolo de limpieza personal, implementación deportiva y de escenarios

La progresión de las fases dependerá de la progresión de la pandemia por lo que no se han establecido fechas ni para el inicio ni para la duración de cada una de las fases, aclarando que dicha progresión de las fases probablemente no sea ascendente ya que se prevé que existirán retrocesos determinados por el comportamiento epidemiológico de la pandemia.

Por lo anterior desde el Ministerio del Deporte de la mano del Ministerio de Salud y Protección Social se genera este lineamiento encaminado a un retorno progresivo, de los atletas de alto rendimiento, a los entrenamientos deportivos.

## **4. ÁMBITO DE APLICACIÓN**

El presente lineamiento aplica solamente para los deportistas de alto rendimiento, sus respectivos entrenadores y el personal logístico mínimo necesario, con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años, para la práctica deportiva de altos logros en cualquier lugar del territorio nacional.

El inicio del regreso al entrenamiento según los niveles de riesgo, descritos en la justificación de este documento, agrupa a las modalidades deportivas en los siguientes grupos: (Tabla 1)


	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>


Tabla 1 Modalidades deportivas por Grupos

<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>	<b>GRUPO 3</b>	<b>GRUPO 4</b>
GOLF	ACTIVIDADES SUBACUATICAS	BALONCESTO	AUTOMOVILISMO DEPORTIVO
TENIS DE CAMPO	AJEDREZ	BALONMANO	BOXEO
ARQUERIA	BADMINTON	BEISBOL	COLEO
TIRO DEPORTIVO	BILLAR	ESGRIMA	DEPORTES AEREOS
ATLETISMO	BOWLING	FÚTBOL	DEPORTES MILITARES
CANOTAJE	BRIDGE	FUTBOL DE SALON	JUDO
ESQUI	GIMNASIA	GIMNASIA	KARATE DO
VELA	NATACION PISCINAS	PATINAJE CARRERAS	KARTS
SURF	PATINAJE ARTISTICA	SKATEBOARDING	LUCHA
PATINAJE	RACQUETBALL	BALONCESTO	MOTOCICLISMO
MOTONAÚTICA	SQUASH	MOUNTAIN BIKE	CICLISMO BMX
CICLISMO RUTA	TEJO	SOFTBOL	CICLISMO PISTA
ECUESTRE	TENIS DE MESA	VOLEIBOL	MOUNTAIN BIKE
ORIENTACION	TIRO DEPORTIVO	BAILE DEPORTIVA	RUGBY
TRIATLON		FISICOCULTURISMO	TAEKWONDO
LEVANTAMIENTO DE PESAS		HOCKEY SOBRE CESPED	WUSHU
* NATACION		PORRISMO	JIUJITSU
* ACTIVIDADES SUBACUATICAS			SAMBO
* Modalidad aguas Abiertas			
	Inicio de la actividad para deportistas paralímpicos		

Estos grupos equivalen a la progresividad de la medida de des confinamiento al alto rendimiento de la siguiente manera:

**GRUPO 1:** Pueden iniciar antes del pico epidemiológico. Deportistas de grupos 2, 3 y 4 podrían des confinarse ajustando sus condiciones de práctica deportiva a los siguientes criterios:

1. Práctica Individual
2. No contacto físico
3. Deporte al aire libre

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

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

GRUPO 2: Inician si las condiciones epidemiológicas son favorables, si existe posibilidad de apertura de escenarios y se garantizan las condiciones de adecuación de los mismos.


GRUPO 3: Alta probabilidad de contagio, inician solamente cuando se haya superado el pico y la situación este bajo control. Si la situación epidemiológica cambia serán suspendidos nuevamente.

GRUPO 4: Requieren análisis especial y controles específicos, incompatibles con época del pico epidemiológico, inician idealmente cuando la situación sanitaria este controlada.

Las modalidades de Deporte Paralímpico iniciaran a partir del grupo 2 dependiendo de la clasificación funcional de cada deportista y/o sus comorbilidades.

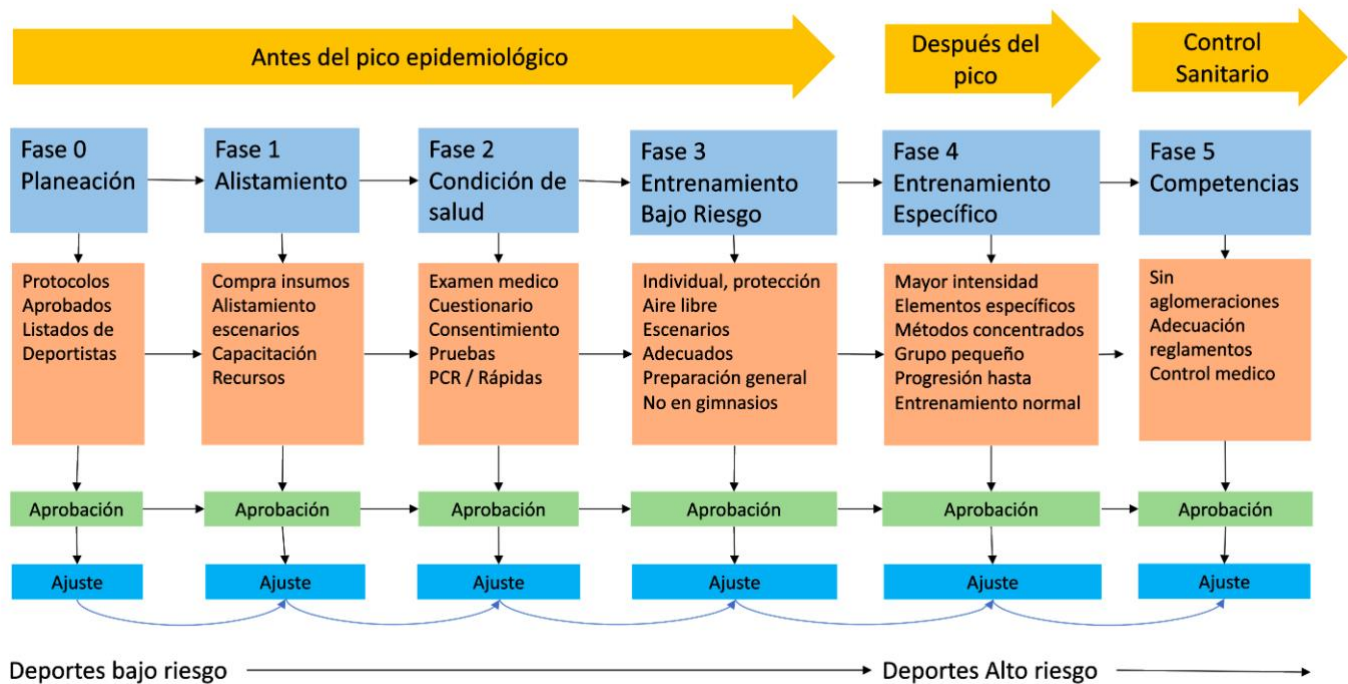
Para el retorno a la normalidad deportiva, entendiendo como normalidad el conseguir la competición, se ha adoptado el modelo de fases buscando la consecución del estado de forma óptimo por parte del atleta para afrontar la fase final de competencia y limitar la aparición de lesiones en el proceso producto del des acondicionamiento físico. La recomendación inicial es que todos los deportes, independientemente de su nivel de riesgo, al momento de re iniciar el entrenamiento, lo hagan de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir aumentando de manera progresiva. Teniendo en cuenta 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 jugadores personal técnico y de apoyo
- ✓ **Corresponsabilidad** de entrenadores, federaciones, ligas, institutos departamentales, Comité Olímpico Colombiano y autoridades de salud
- ✓ **Garantizar adecuada preparación** y control y seguimiento especializado para prevenir lesiones
- ✓ **Monitoreo clínico** como estrategia de control y seguimiento
- ✓ Realización de pruebas solo en **laboratorios certificados** (particulares)
- ✓ **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 equipo

 La salud es de todos Minsalud	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01


- ✓ **Optimización de pruebas** a margen de seguridad para equipos no sobreutilización de pruebas necesarios para diagnóstico de la pandemia

En la figura 1 se describen las fases del retorno a la normalidad deportiva.



## 5. DOCUMENTOS ASOCIADOS A LOS LINEAMIENTOS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020.  
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>.
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG14, Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, medidas a adoptar por el personal de centro de llamadas telefónicas y de atención a usuarios. 2020, Disponible en:

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG14.pdf>.

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG32, Lineamientos de Bioseguridad para la actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia, Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos\\_y\\_procedimientos/GIPS32.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPS32.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG16, Orientaciones para la limpieza y desinfección de la vivienda como medida preventiva y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19. Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos\\_y\\_procedimientos/GIPG16.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPG16.pdf).

## 6. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS


- Decreto 1601 de 1984
- Decreto 3518 de 2006, compilado en el Decreto 780 de 2016.
- Resolución 3100 de 2019.
- Propuesta para apertura de entrenamientos en atletas de alto rendimiento, Ministerio del Deporte Comité Olimpico Colombiano. 2020.
- Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- Decreto 2771 de 2008, por el cual se crea la comisión intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física. Resolución 666 de 2020 Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del COVID-19. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-666-de-2020.pdf>

## 7. 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).



	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

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.

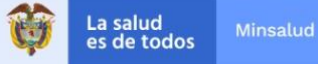
COVID-19: Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en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

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

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

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

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


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

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

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

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

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 —N|| si no son resistentes al aceite, —R|| si son algo resistentes al aceite y —P|| 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

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.

## 8. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD:

- Medidas generales.


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

- Lavado de manos
- Distanciamiento social
- 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 o sector, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

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

- Lavado de manos.
  - Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
  - Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
  - Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden al centro.
  - Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
  - Se debe garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.

	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>


- Se solicita que se organicen turnos para realizar el lavado de manos con el fin de que no se presenten, un mayor número de personas en el baño.
- Se solicita que por parte de los responsables de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo realizar seguimiento y monitoreo a esta actividad.
- Se solicita intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad.

#### Técnica de lavado de manos

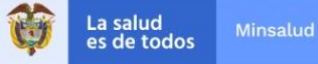
- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Se deben tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.
- 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:


- Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando contacto directo, hasta con 50 personas por espacio habilitado en cada área o recinto, pudiendo habilitar varios espacios en cada área o recinto. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad, mantendrán las mismas distancias de protección.
- Controle el aforo del personal autorizado en el área o escenario deportivo
- No se reúna en grupos (en caso que se quiera deben ser reuniones grupales reducidas y cortas).
- Aproveche las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y que se limite el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de entrenamiento.
- Aléjese de lugares muy concurridos y evite las congregaciones masivas.
- 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.
- Considerar la ubicación y la distancia física del personal para desarrollar sus entrenamientos.
- Cada escenario deportivo debe 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

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

- Se solicita que por parte de los responsables del área técnica y metodológica de cada federación se haga monitoreo a esta actividad.
- 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.
- Elementos de Protección Personal- EPP.
  - Se debe garantizar la incorporación de los elementos de protección personal necesarios para la prevención del contagio por COVID 19 por parte del equipo a los atletas y personal asistencial que participa en cada una de las sesiones de entrenamiento
  - Cada atleta y personal asistencial debe portar los kits de protección y el equipo debe garantizar su disponibilidad (mascarilla y alcohol glicerinado mínimo al 60 % y equipos de dotación, en los casos que se requieran).
  - Tener un registro de los atletas y personal asistencial que participar 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.
  - Garantizar que se cuente con suministro de mascarillas de manera continua.
  - Informar las recomendaciones de usos eficiente de los EPP
  - El uso de guantes NO ES RECOMENDADO si no se van a manipular elementos como residuos, 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.
- Manejo de la mascarilla y elementos de protección facial
  - Se recomienda el 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.

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

- Se debe usar la mascarilla de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social en espacios públicos
- Para colocárselo y una vez retirado realice el lavado de manos.
- Limpieza y desinfección.
  - Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza, desinfección permanente y mantenimiento del escenario deportivo.
  - Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.
  - Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario previo a la apertura y posterior del cierre del establecimiento, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial. Así mismo, garantizar jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.
  - Elaboración de fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.
  - Establecer protocolos de 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 cada persona que lo utiliza, o designar a una persona que se encargue de efectuar su manipulación.
  - Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben 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.
  - 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](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.


	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).
- Insumos químicos empleados, especificando dosis y naturaleza química del producto: desinfectantes, aromatizantes, desengrasantes, jabones o detergentes.

¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de los establecimientos 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](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 papelera después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.
- Utilizar desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).
- Manejo de residuos.
  - Identificar los residuos generados en el área de trabajo.

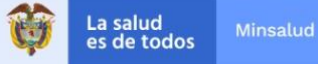


	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 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.

## **9. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO.**


- Para la prevención del contagio del COVID-19, es necesario que los protocolos federativos se adapten 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 trabajo.
- Cada deportista, 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 deportiva dentro de su protocolo puede especificar la voluntariedad del regreso a los entrenamientos, de tal forma que al atleta que decida no re incorporarse en esta fase de entrenamientos al aire libre no sea merecedor de ningún tipo de sanción por parte de la federación.

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

La federación deportiva debe asegurar el cumplimiento de las siguientes actividades:

*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 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, previstas en el presente lineamiento.
- Cada persona relacionada en las listas aportadas por las diferentes federaciones deberá mostrar una prueba de detección negativa (-) para el Coronavirus antes del inicio de sus entrenamientos. Dichas pruebas deberán repetirse máximo cada 14 días mientras se extiende el periodo de entrenamiento y los lineamientos del Ministerio de Salud no indiquen un cambio en este apartado.
- Establecer un sistema de verificación para el control (Preferiblemente digital), en el que cada deportista, entrenador y personal de apoyo, naregistren todos los antecedentes epidemiológicos referentes al COVID-19.
- 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 a 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.
- Se debe 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.

 <span>La salud es de todos</span> <span>Minsalud</span>	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- Instruir a los deportistas, entrenadores y personal de apoyo en la aplicación de la etiqueta respiratoria, que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- 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:
- Disponer de 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 individuales
  - Signos y síntomas
  - Importancia del reporte de condiciones de salud


## Recomendaciones en la Vivienda

### Al salir de la vivienda

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares y amigos 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 contagio.

### Al regresar a la vivienda

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.


	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

### Convivencia con una persona de alto riesgo

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

- Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- Aumentar la ventilación del hogar.
- Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.


 La salud es de todos Minsalud	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 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.

### 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:

- Implementación de 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.
- Manejo de situaciones de detección de algún atleta y cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico)
- Identificar posibles contactos dentro del grupo de atletas, entrenadores y personal de apoyo, e informar oportunamente a los potenciales contactos, en caso de identificarse personal positivo para COVID-19, así como comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.
- Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los deportistas, entrenadores y/o personal de apoyo experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en su lugar de residencia no debe asistir a la sesión de entrenamiento de ese día, para lo cual debe colocarse mascarilla quirúrgica, 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 las EPSs para que realicen apoyo al seguimiento en la prevención, detección y seguimiento al estado de salud de los atletas, incluyendo estrategias de testeo aleatorio de COVID - 19, si es el caso.
- El deportista debe informar a la EPS en las líneas de atención que ésta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.


	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

## ¿Cómo se realizará el monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre deportistas y entrenadores?

Realizar charlas informativas periódicas a las federaciones y a deportistas y entrenadores respecto de la implementación de medidas de prevención (distancia física, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca y dificultad para respirar).

Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio.

- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19.
- Se realizará 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”)
- Se realizará seguimiento obligatorio, sobre el estado de salud y temperatura del deportista y personal de acompañamiento en cada uno de las sesiones de entrenamiento. (encuesta digital “control diario de síntomas”)
- No se puede 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.
- Las federaciones deben 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, 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.


	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

- Asegurar que todos los autorizados estén afiliados al sistema de seguridad social integral.

### **Pasos a seguir en caso de presentar una persona con síntomas compatibles con COVID-19.**

Si una persona presenta síntomas de COVID-19 como: fiebre, tos, dificultad para respirar se cumplirá con el siguiente procedimiento:

- Comunicar el caso al médico encargado de cada uno de los deportes autorizados al 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 de su 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 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 secretaria 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, en especial las superficies con las que ha estado en contacto el paciente.
- 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.

	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01


## 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 social (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 sean oportunos, claros y concisos, 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 (distancia social, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo 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 mt de distancia entre cada persona.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional en el proceso de evaluación para la calificación de origen de la enfermedad profesional, Ministerio de la Protección Social, 2011
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo. Lista de comprobación. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed\\_protect/protrav/safework/documents/instructional\\_material/wcms\\_741818.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/instructional_material/wcms_741818.pdf).

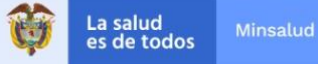


	PROCESO	GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.	Código	
	DOCUMENTO SOPORTE	Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia	Versión	01

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020.  
[https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos\\_y\\_procedimientos/GIPG13.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPG13.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>.
- Departamento del Trabajo de los EE. UU. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional-OSCHA, Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19.2020.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, Colección 1 de los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Técnica Metodológica.<sup>[P]</sup><sub>[SEP]</sub>

Lista de Anexos:

1. Modelo Consentimiento informado.

	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

### 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 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 trombóticos 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, así como las probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para mi retorno al entrenamiento.


\_\_\_\_\_  
Nombre y Firma

No. de identificación:


\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del testigo:

Parentesco:

No. de Identificación:

	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
<p><b>Nombre y Cargo:</b></p> <p><b>Juan Diego Parraga</b> Médico del Deporte Dirección De Posicionamiento y Liderazgo Deportivo Ministerio del Deporte</p> <p><b>Catalina del Pilar Abaunza Rodríguez</b> Medica del Deporte Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable. Ministerio de Salud y Protección Social</p> <p><b>Sandra Patricia Varón Rodríguez</b> Profesional Especializado Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable. Ministerio de Salud y Protección Social</p> <p><b>Fecha:</b> 30 de mayo de 2020</p>	<p><b>Nombre y Cargo:</b></p> <p><b>Mauricio Serrato</b> Médico del Deporte. Dirección de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo Ministerio del Deporte</p> <p><b>Marcela Haydee Galeano Castillo.</b> Coordinadora Grupo Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable. Ministerio de Salud y Protección Social</p> <p><b>Nubia Esperanza Bautista Bautista.</b> Subdirectora de Enfermedades No Transmisibles.</p> <p><b>Fecha:</b> 30 de mayo de 2020</p>	<p><b>Nombre y Cargo:</b></p> <p><b>Claudia Milena Cuellar Segura</b> Directora de Promoción y Prevención (E)</p> <p><b>Fecha:</b> 30 de mayo de 2020</p>

	<b>PROCESO</b>	<b>GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.</b>	<b>Código</b>	
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>Lineamiento de bioseguridad para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>