

Protocolo general para el uso de los escenarios deportivos

Preparar el escenario deportivo

- Aseo y disposición (desinfección) del escenario deportivo y de los implementos que serán usados en la sesión de entrenamiento.
- Disponer de canecas con tapa y doble bolsa negra para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal, que sean de un solo uso o desechables, los recipientes deben cumplir con el manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos.
- Designar zona de ingreso y la salida de los escenarios deportivos con los distanciamientos entre los usuarios de 2 metros.
- Designar un espacio para el cambio de la indumentaria para los deportistas (de ser necesario)
- Zona de espera: lugar dispuesto para los acompañantes de los deportistas los cuales deben estar a una distancia mínima de 2 metros, el deportista solo podrá estar acompañado por una sola persona de ser necesario
- Previo al inicio de la sesión de entrenamiento el entrenador preparara (desinfectar) todos los elementos necesarios para su entrenamiento con la solución de hipoclorito de sodio al 15 %, en caso de contar con varios entrenadores estos se coordinarán para seleccionar los utensilios de trabajo y ubicación en el lugar de entrenamiento.

Los Entrenadores

- El instructor debe planificar una metodología de trabajo que garantice el aislamiento entre los deportistas durante la sesión de entrenamiento.
- El entrenador debe estar en el escenario deportivo mínimo 30 minutos antes del inicio de la sesión de entrenamiento para poder adecuar el lugar y la implementación deportiva.
- El entrenador deberá portar el tapabocas y lavar constantemente sus manos antes de ingresar al escenario deportivo y en los momentos que coordina la ubicación de los deportistas en los lugares asignados para la sesión de entrenamiento, se recomienda el lavado de manos e hidratación cada 20 minutos, tanto para entrenadores y deportistas.
- Coordinar los parámetros de ingreso y salida del escenario deportivo (ver esquema por disciplina)
- Velar por que los distanciamientos entre los deportistas se cumplan
- Evitar el uso de joyas, relojes, aretes o accesorios.



Los Deportistas

- Atendiendo las disposiciones del gobierno nacional dadas en la resolución 0000991 del 17 junio de 2020 solo se habitará entrenamientos de los deportistas de alto rendimiento, deportistas profesionales y deportistas recreativos entre los 18 y 69 años.
- Presentarse en el escenario deportivo con el tapabocas
- Mantener un recipiente con jabón glicerinado o alcohol en los porcentajes de 60 a 95 % de uso personal
- Velar por que los elementos de uso personal utilizados en la práctica deportiva estén debidamente esterilizados antes y después de la sesión de entrenamiento
- Acatar las indicaciones dadas por los entrenadores para las sesiones de entrenamiento
- En el caso de usar implementos deportivos en la sesión de entrenamiento estos serán limpiados por el deportista que las utilizo para lo cual se dispondrá de los elementos necesarios.
- El deportista deberá llevar su hidratación la cual no podrá ser compartida ni embazada en ningún otro recipiente
- En lo posible llevar la ropa o indumentaria de entrenamiento debajo de la ropa de calle, evitando que el cambio se haga en el escenario deportivo.

Acompañantes autorizados (familiares, logísticos, entes de control, entre otros)

- Acatar las indicaciones dadas por los entrenadores
- Mantener un recipiente con jabón glicerinado o alcohol en los porcentajes de 60 a 95 % de uso personal
- Ubicarse en el lugar asignado (protocolo gestión administrativa)
- Evitar el contacto con los demás acompañantes y deportistas
- Utilizar el tapabocas en todo momento

Para el ingreso al Escenario

- Elaborar una ruta de ingreso para la ubicación de cada deportista en el escenario de entrenamiento (protocolo gestión administrativa)
- Ubicarse en zona de ingreso manteniendo el distanciamiento preventivo (2 metros).
- Realizar toma de temperatura a los deportistas, acompañantes autorizados, entrenadores y personal de apoyo. Las personas con temperaturas entre los 37.5 y 38 grados no tienen permitido el ingreso al escenario, ni la práctica deportiva.
- Diligenciar o responder la encuesta de sintomatología en la cual se registra el nombre, documento de identidad, teléfono, temperatura, fecha, hora y



preguntas de sintomatología (tos, escalofríos, diarrea, dolor de garganta, dolor en el cuerpo o malestar general, dolor de cabeza, temperatura superior a 38°, pérdida del olfato, dificultad para respirar, fatiga, ha viajado fuera del valle de aburra en los últimos 14 días a que municipio y ha tenido contacto con alguna persona positiva para covid 19) .

- Se dispone de una zona de cambio y de un espacio para guardar los objetos personales.
- Todos los objetos e implementos del deportista deben estar desinfectados con la solución de hipoclorito de sodio al 15 %.
- Limpieza del calzado y manos con jabón glicerinado o alcohol en los porcentajes de 60 a 95 %.
- El Instructor asignara un lugar en el escenario, para la práctica deportiva.

Al finalizar

- Esperar las indicaciones del entrenador
- Respetar la ruta de Salida y el sentido que se debe llevar para retirarse del escenario deportivo
- Implementar la desinfección del calzado y manos a la salida del escenario con la solución de jabón glicerinado o alcohol en los porcentajes de 60 a 95 %
- En la zona de salida mantener el distanciamiento preventivo de 2 metros.
- El deportista de ser necesario hará el cambio de indumentaria, desinfección y postura del tapabocas
- Al finalizar su proceso será recibido por su acompañante autorizado para dirigirse a su lugar de residencia.

Consideraciones particulares a tener en cuenta

- Disponer de un lugar con la solución desinfectante (jabón glicerinado o alcohol en los porcentajes de 60 a 95 %).
- Desinfectar la suela del calzado (zapatos tenis), antes de ingresar al escenario deportivo, con solución desinfectante dispuesta por el Índer Envigado (jabón glicerinado o alcohol en los porcentajes de 60 a 95 %).
- No se permitirá el ingreso a personas con síntomas de gripa o cualquier otro, así mismo se les tomará la temperatura antes de su ingreso al escenario y/o espacio (protocolo de la administración del escenario).
- No saludar, ni despedirse de mano
- No acercarse a otro deportista ni al entrenador y mantener la distancia mínima recomendada (2 metros).
- El ingreso a las áreas de entrenamiento será solo de deportistas y entrenador, no se permite acompañantes ni mascotas.



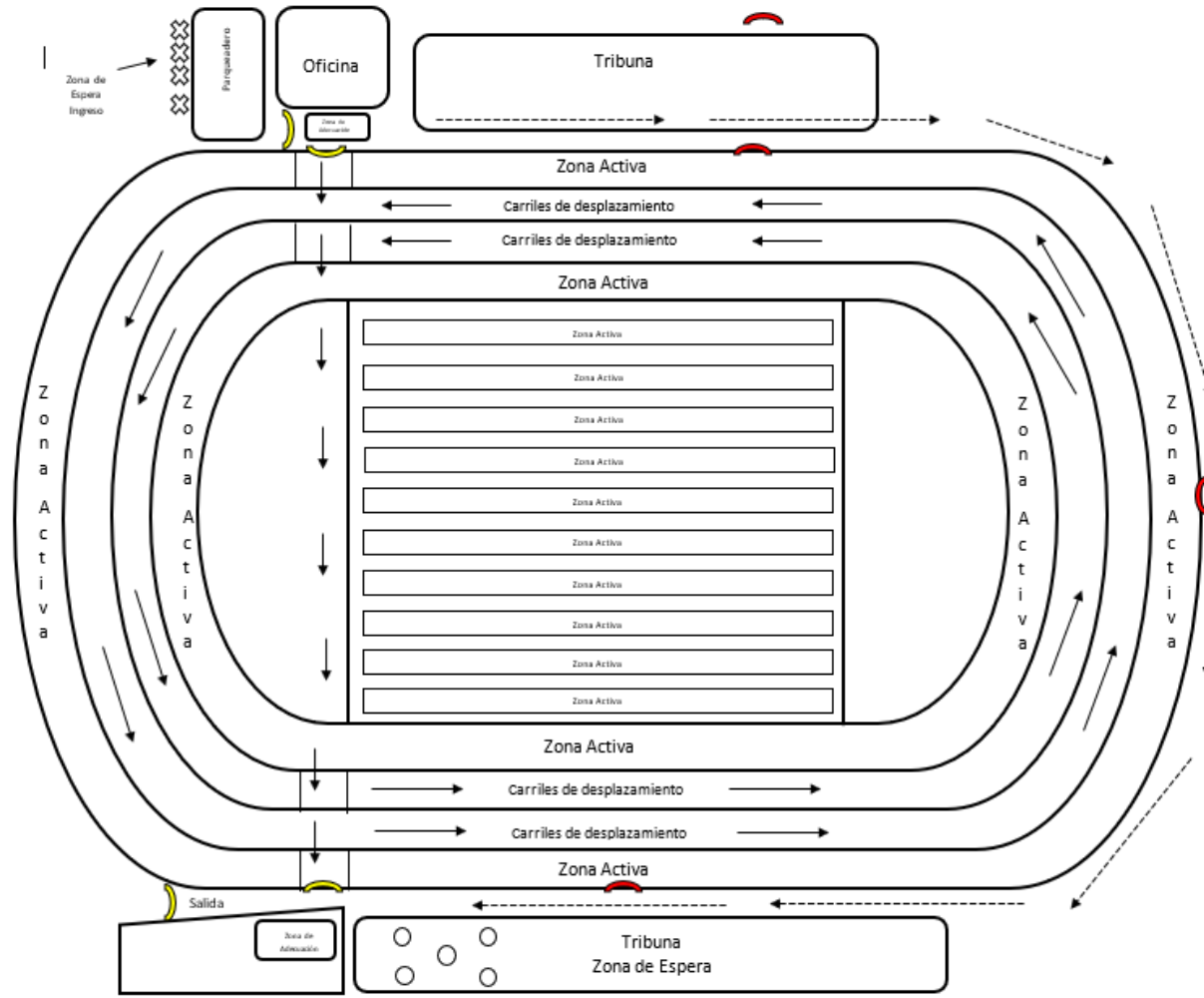
- Informar a los deportistas, entrenadores y personal de apoyo que no pueden reunirse en grupos.
- Terminar la sesión en el tiempo establecido para proceder con la desinfección de los implementos utilizados (solución de hipoclorito de sodio al 15%), salir del escenario sin realizar ningún tipo de estación.
- Las clases van a tener una duración de 45 a 60 minutos según la disciplina, con una diferencia entre cada sesión entre 15 y 30 minutos esto con el fin de evitar el encuentro de varios deportistas y permitir desinfectar todos los elementos que se utilizan en la práctica deportiva.
- Portar tapabocas al momento de ingresar y salir del escenario deportivo.
- Si el escenario lo permite se habilitarán dos accesos, una para el ingreso y otra para la salida, las cuales permanecerán abiertas evitando así el contacto o manipulación de las mismas, de contar solo con un ingreso se coordinará la salida y entrada procurando evitar el acercamiento entre los usuarios.
- Evitar el uso de cadenas, anillos, relojes y aretes.
- Cada escenario debe tener un esquema para cumplir con estas medidas ya que la particularidad del deporte y de la ubicación del mismo presentara diferencias.
- La cantidad de deportistas será determinada según el deporte y la cantidad de lugares propios para la disciplina respetando el distanciamiento apropiado que permita cumplir con las normas de seguridad y faciliten una sesión de trabajo adecuada
- Los espacios serán habilitados para aquellos deportistas que se encuentren inscritos en el instituto, de esta manera tener un control de los mismos permitiendo dosificar la asistencia a los entrenamientos.
- Los deportistas o usuarios que se presenten a una hora diferente a la asignada por el entrenador no podrán ingresar a la clase.
- El protocolo se le dará apertura con los deportistas de los representativos de Juegos departamentales y paulatinamente se abrirá a los demás deportistas en formación, los casos para cada disciplina serán estudiados por el instituto pensando en las particularidades con las que cuenta cada disciplina.
- La implementación deportiva utilizada en la sesión de entrenamiento no podrá ser compartida. Solo debe ser usada por un deportista en cada sesión de entrenamiento, al finalizar el entrenamiento los implementos utilizados deben ser desinfectados (Solución de hipoclorito de sodio al 15 %) por el mismo deportista que las utilizo dejándolos listos para la siguiente sesión.
- El deportista deberá llevar la hidratación justa ya que no será posible el reabastecimiento una vez empezado el entrenamiento.
- En lo posible evitar el uso de las unidades sanitarias. De ser necesario se debe utilizar alcohol en la unidad sanitaria antes y después del uso y obligatorio el lavado de las manos antes y después (Frecuencia lavado de manos), al volver al escenario deportivo se tomarán todas las medidas que realizo al momento de iniciar la sesión de entrenamiento.



- Las personas o deportistas que no acaten los lineamientos o protocolos establecidos, serán retirados de los escenarios.







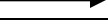
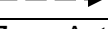
Pista Atletismo El Dorado



SC 6015-1



Simbología esquema de Atletismo

Símbolo	Concepto
	Acceso cerrado
	Acceso habilitado
	Punto de espera para el ingreso
	Punto de espera acudiente o acompañante
	Sentido de desplazamiento
	Sentido de Desplazamiento del acudiente o acompañante
Zona Activa	Espacio para el entrenamiento
Zona de adecuación	Espacio para el direccionamiento de los usuarios

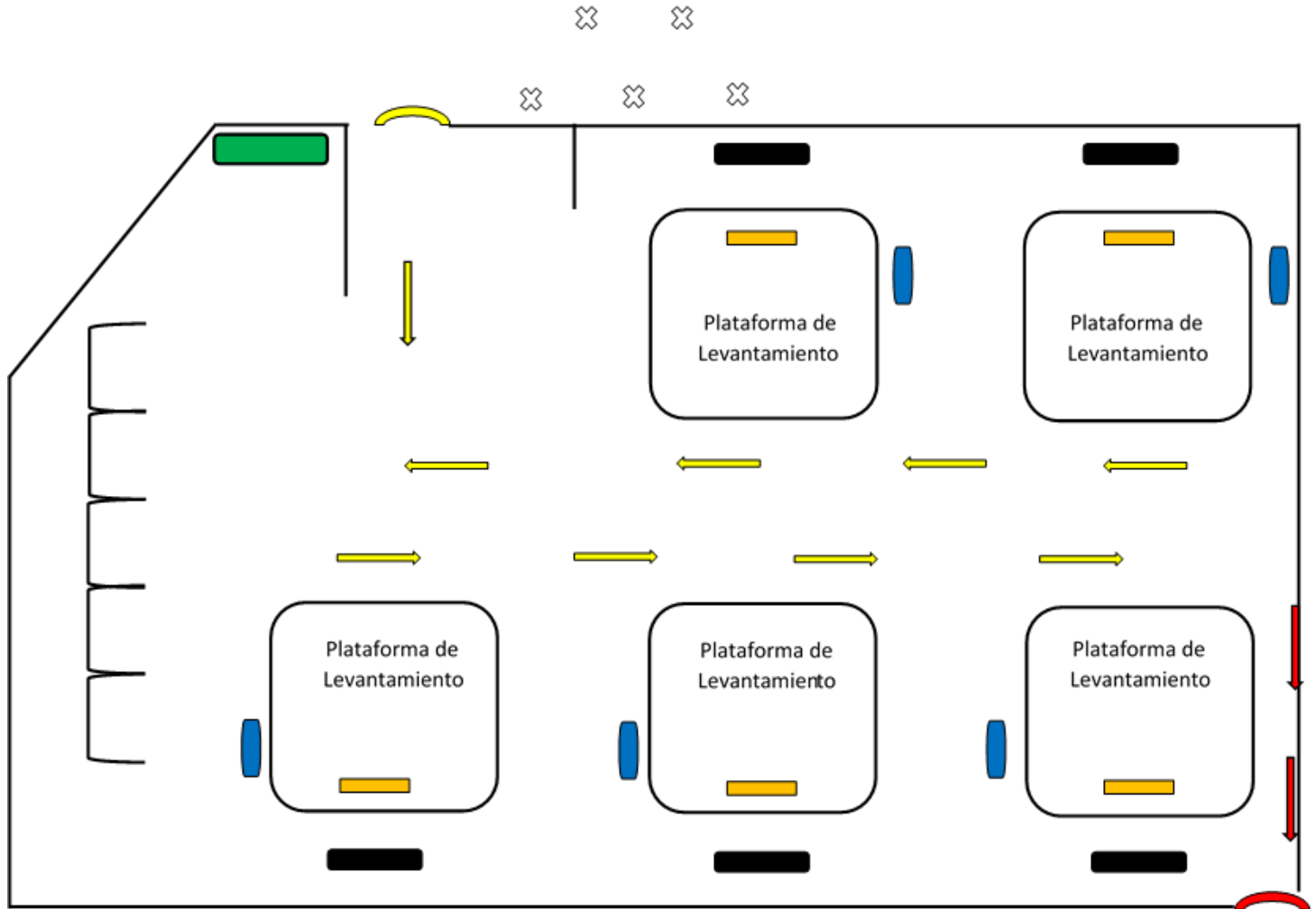
PROTOCOLO DE UTILIZACIÓN PISTA ATLÉTICA DEL DORADO

1. El escenario deportivo será de uso exclusivo para los deportistas de atletismo, no se permite la ejecución de actividades diferentes.
2. El ingreso será de forma alternada por el acceso habilitado
3. En la zona de ingreso se revisa el registro del deportista y toma de temperatura de las personas que ingresan al escenario.
4. Las tribunas contarán con los espacios debidamente señalizados para los acompañantes autorizados (familiares, logísticos, antes de control, entre otros)
5. Se respeta la disposición dada por el Gobierno Nacional en su documento de "lineamientos de bioseguridad para la actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia" donde habla de "Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta" donde menciona que se deben tener distanciamiento de 1.5, 2 metros o 6 pies entre los deportistas en la ejecución de el ejercicio.
6. Las zonas activas del interior de la cancha sintética estarán separadas por dos metros entre cada una.
7. La zona activa en su interior tendrá una medida de dos metros de ancho.
8. Dentro de la zona activa el deportista ubicará sus objetos personales
9. Los carriles de la pista de atletismo se habilitarán de forma alternada con separaciones mínimo de 2 metros en el mismo carril que cuenten con zonas activas.
10. El escenario deportivo dispondrá de aproximadamente 13 zonas activas, pero el aforo del escenario me permite un máximo 10 deportistas y así evitar aglomeraciones en el espacio, basándonos en la resolución 000093 de 2020 "protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento competencia de los futbolistas profesionales" el punto 3.1.1. en donde permite un máximo de 10 deportistas por sesión.











11. Para el ingreso, ubicación en las zonas activas y evacuación del escenario deportivo se deben respetar los carriles de desplazamiento y el sentido como lo indica el esquema.
12. Los accesos que no van a ser utilizados en el escenario para el acceso a la pista deben permanecer cerrados en todo momento y así evitar el ingreso a las diferentes áreas sin autorización
13. El entrenador se desplazará por los carriles de desplazamiento y dará las indicaciones desde estas zonas evitando el acercamiento con sus dirigidos.
14. En la zona de adecuación el deportista se acondicionará para la práctica deportiva.



Levantamientos de Pesas



Simbología esquema de Levantamiento de Pesas

Símbolo	Concepto
	Salida del escenario
	Ingreso al escenario
	Punto de espera para el ingreso
	Lockers para las botas de Pesas
	Espacio para cambio de los deportistas
	Soporte para las barras
	Banca
	Discos
	Sentido de desplazamiento
	Camino de Salida

PROTOCOLO DE UTILIZACIÓN SALÓN DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

1. Los espacios de entrenamiento serán de una hora
2. El salón de Levantamiento de Pesas no debe sobrepasar el máximo de 7 personas (5 deportistas y 2 entrenadores).
3. El deportista deberá traer los elementos de uso personal como lo son vendas, licra, magnesio e hidratación.
4. Al llegar al escenario el deportista debe ubicarse en el punto de espera
5. El deportista tendrá asignado un locker para las botas de entrenamiento las cuales deberá desinfectar antes y después del uso.
6. Se asignará un espacio a cada deportista para que se cambie y se prepare para la sesión de entrenamiento, lugar también designado para dejar los implementos que no son necesarios para la actividad o personales.
7. Cada plataforma de entrenamiento contara con los implementos necesarios para la sesión y desinfección de los mismos con la solución de hipoclorito de sodio al 15 %.
8. Cada deportista se encargará de desinfectar la plataforma de trabajo y los elementos en ella al iniciar y terminar con la solución de hipoclorito de sodio al 15 %.
9. Los deportistas deben seguir las rutas de desplazamiento debidamente señalizadas evitando el contacto.
10. Las plataformas tienen un distanciamiento de 1.50 metros entre plataforma. Y de 3 metros entre los deportistas.
11. En la salida se ubicará también una bandeja con la solución desinfectante y se rociará con la misma tanto el deportista y sus implementos



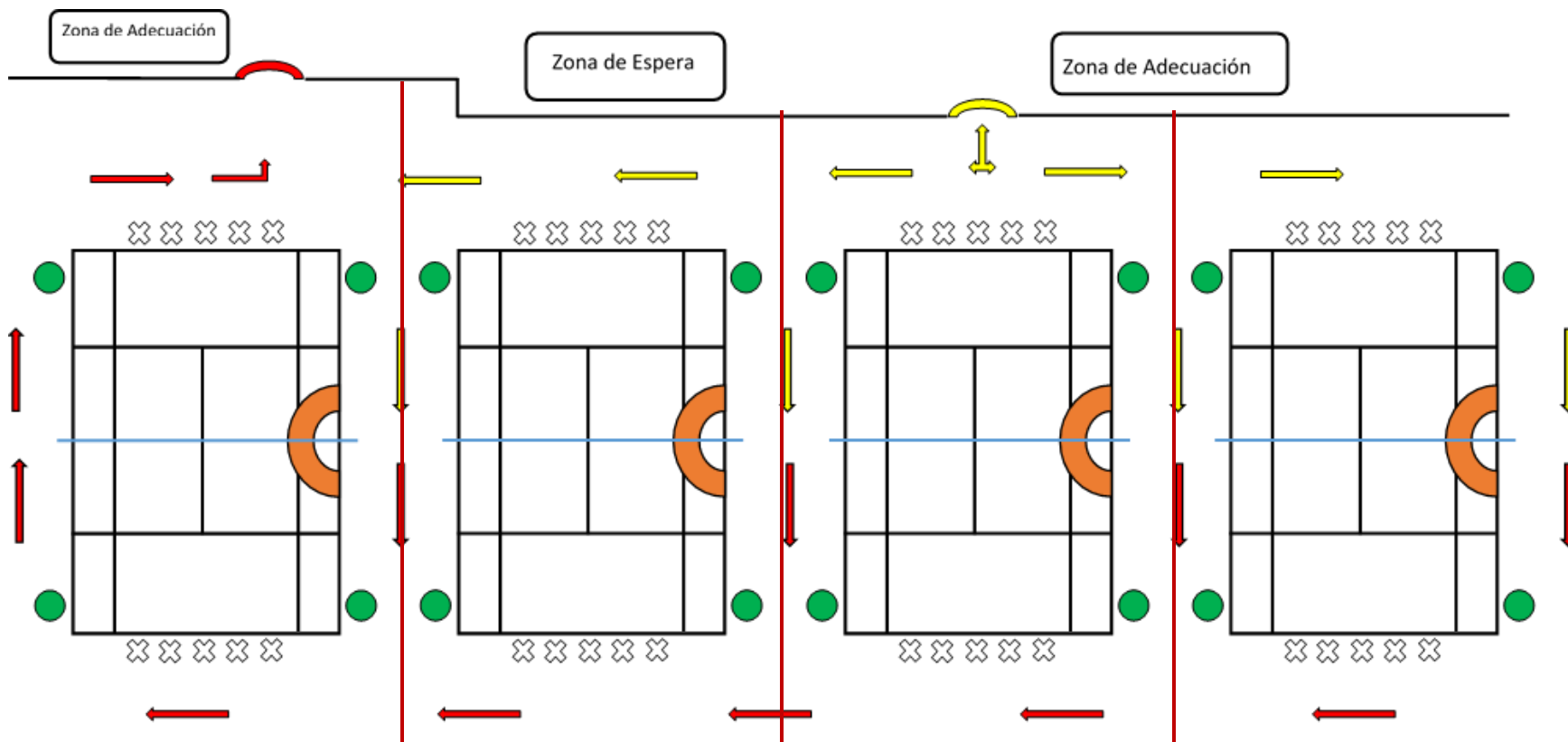
SC 0015-1










12. La salida estará ubicada por el salón de gimnasia delimitando un camino para no permitir el paso a los espacios de este salón.



Tenis de Campo



Simbología esquema de las canchas de tenis de campo del Parque estadio Polideportivo Sur

Símbolo	Concepto
	Salida del escenario
	Ingreso al escenario
	Punto activo, espacio para la recepción del ejercicio
	Espacio de espera, lugar donde el deportistas se ubica para la recepción del ejercicio
	Espacio para la ubicación del entrenador
	Malla de Tenis de campo
	División entre las canchas
Zona de Adecuación	Espacio para la preparación de los deportista en los momento de ingresar al escenario o retorna a su lugar de residencia
Zona de Espera	Lugar adecuado para los acompañantes
	Sentido de desplazamiento, para ingreso y ubicación en el escenario deportivo
	Camino de Salida

PROTOCOLO DE UTILIZACIÓN CANCHA DE TENIS DE CAMPO PARQUE ESTADIO POLIDEPORTIVO SUR

1. Las clases van a tener una duración de 45 minutos, con una diferencia entre cada sesión de 15 a 30 minutos esto con el fin de evitar el encuentro de varios deportistas.
2. Se habilitarán dos accesos, una para el ingreso y otra para la salida, las cuales permanecerán abiertas evitando así el contacto o manipulación de las mismas.
3. El entrenador llevara puesto un guante en una de sus manos con la cual lanzara las bolas a los deportistas para realizar los ejercicios.
4. Se les aplicara la solución desinfectante a las bolas de antes de cada sesión.
5. Solo se permitirá la presencia de máximo 4 deportistas y un entrenador por cancha. (El protocolo de la Liga dice que máximo 6 personas en cancha)
6. Los ejercicios (Calentamientos, peloteos y estiramiento), debe ser establecidos bajo el concepto de estaciones fijas, con la distancia reglamentaria.
7. Las sesiones de entrenamiento no se prestará el servicio de “caddie” por tal motivo el entrenador será el único encargado de juntar las bolas, los deportistas pueden ayudar enviándola con la raqueta hacia el entrenador.

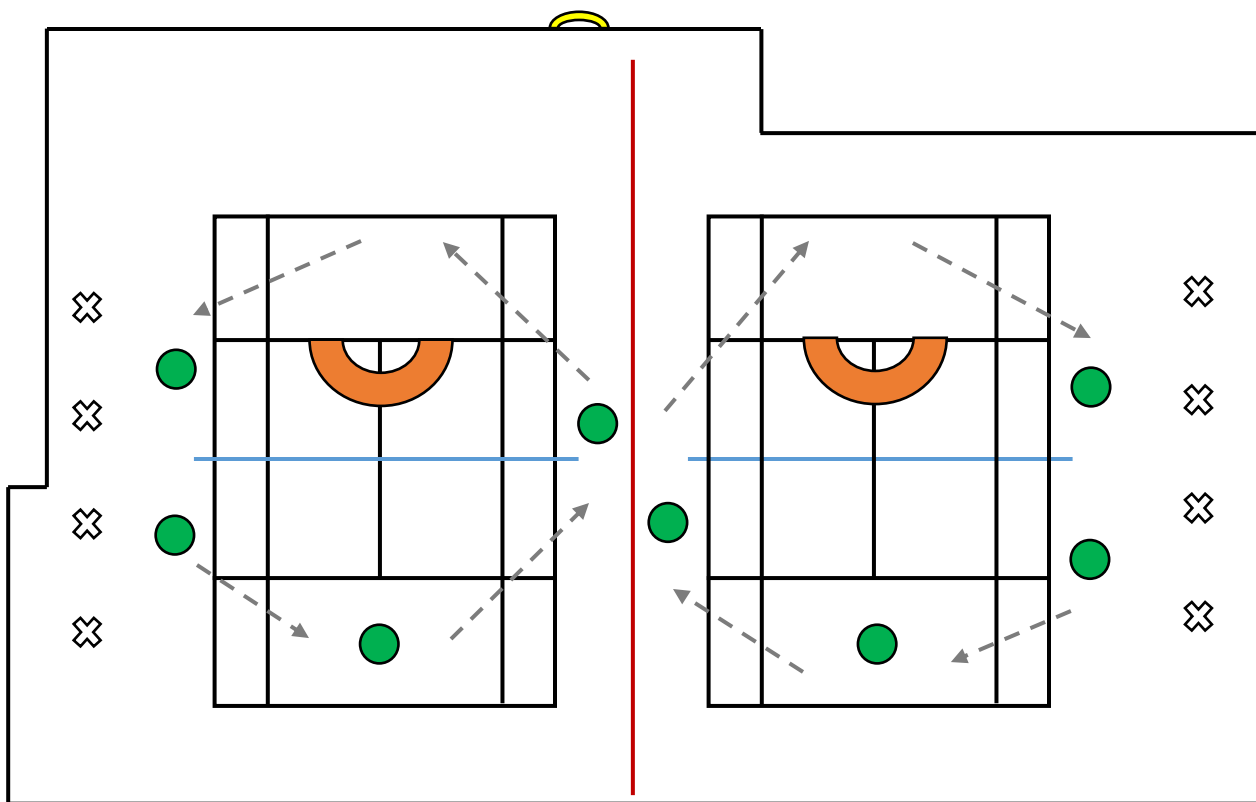


SC 6015-1









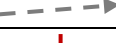



8. Durante la sesión de entrenamiento los deportistas permanecen en el lugar asignado por el entrenador y solo se desplazarán a las zonas activas para la ejecución de los ejercicios.
9. Dividir las canchas evitando que las bolas se pasen a los otros espacios del escenario deportivo. (adecuación escenario)
10. Se sugiere de 4 a 5 mts de distancia para el ingreso al escenario deportivo.





Simbología esquema canchas de tenis de campo Sede Alto de los Sueños

Símbolo	Concepto
	Salida del escenario
	Ingreso al escenario
	Punto para que se ubiquen los deportistas y dejen las pertenencias
	Espacio de espera, lugar donde el deportistas se ubica para la recepción del ejercicio
	Espacio para la ubicación del entrenador
	Malla de Tenis de campo
	Sentido de desplazamiento, para ingreso y ubicación en el escenario deportivo
	Camino de Salida
	Desplazamiento de los deportistas
	Malla de separación

PROTOCOLO DE UTILIZACIÓN CANCHA DE TENIS DE CAMPO SEDE ALTO DE LOS SUEÑOS

1. Las clases van a tener una duración de 45 minutos, con una diferencia entre cada sesión de 15 a 30 minutos esto con el fin de evitar el encuentro de varios deportistas.
2. Se habilitarán el ingreso por el salón ubicado debajo de las canchas, el cual sirve como acceso hacia el escenario deportivo, en este salón se ubicarán las zonas de adecuación para la preparación o alistamiento ya sea para el ingreso o la salida del lugar de entrenamiento.
3. Al contar solo con un ingreso a las canchas se debe coordinar la salida y el ingreso de los deportistas evitando que estos se encuentren en el pasillo o lugares de acceso
4. A cada deportista se le asignara un lugar dentro de la cancha donde ubicara todas sus pertenecías personales
5. Para el trabajo en las clases y metodología de trabajo se puede tomar la planteada en la sede del Parque Estadio Polideportivo Sur o una más dinámica que se plantea en el esquema en el cual los deportistas se ubican los puntos de espera y rotan en el sentido de las flechas hasta llegar al interior de la cancha, para realizar el ejercicio.
6. Generar otro acceso para evitar que el ingreso y salida se den por el mismo espacio

