

# Protocolos de bioseguridad para la **práctica deportiva**

1.



Lava tus manos con agua y jabón mínimo cada dos horas. También antes y después de ir al baño, de comer, de estornudar, de colocarte el tapabocas y después de retirártelo.

2.



Mantén la distancia física mínima que varía según la actividad, al haber más estela o túnel de viento, debe haber mayor distancia. Todo el personal que esté presente debe usar tapabocas antes, durante y después de la sesión.

3.



Cada persona debe portar sus elementos deportivos personales e intransferibles (no se prestará servicio de préstamo o compra). Estos deben ser desinfectados permanentemente y al llegar a casa.

4.



También debes portar un kit de autocuidado: gel desinfectante o alcohol al 70%, toalla, gafas de seguridad y guantes, bebidas hidratantes y elementos de nutrición.

5.



Al ingresar al escenario debes proceder a la desinfección de calzado, o en su defecto retirarlo y guardarlo con la ropa de uso común, luego realizar el cambio a la indumentaria propia para el entrenamiento y el respectivo lavado de manos.



## Ten en cuenta que

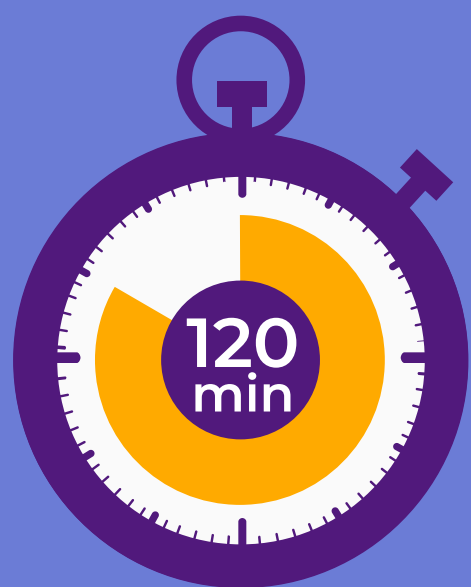
Se permitirán entrenamientos supervisados por las ligas y/o federaciones, teniendo en cuenta las condiciones de cada deporte y pretendiendo siempre limitar el contacto.



Los procedimientos de ingreso y salida, de uso del baño y de los cambiadores de los escenarios deportivos están sujetos a los protocolos específicos de cada uno.



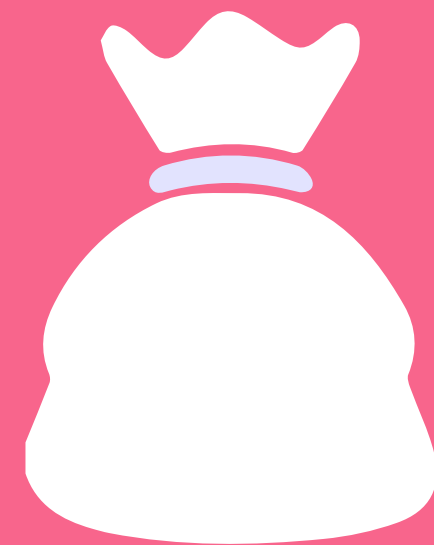
El tiempo de uso del escenario por persona será de 60 a 120 minutos (según la práctica).



No se deben compartir los elementos deportivos ni de bioseguridad, ni bebidas o alimentos. Tampoco se permitirá la compra o venta de estos.



No se prestará el servicio de lockers, los elementos personales serán guardados en una bolsa plástica durante el entrenamiento.



Cada deporte tiene medidas específicas determinadas por las Ligas, Federaciones y la administración de los escenarios, que pueden ser consultadas de forma individual en la página web del IDRD [www.idrd.gov.co](http://www.idrd.gov.co)



Si tienes algún síntoma relacionado con el contagio de COVID-19 debes abstenerte de visitar cualquiera de nuestros escenarios.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ