



### **Protocolo Para Retorno a Entrenamientos COVID-19**

De acuerdo a la solicitud presentada el 18 de julio del 2020, ante la Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas – FEDECAS, con el fin de acoger el protocolo que garantice el regreso seguro hacia el entrenamiento y con respuesta positiva el 21 de julio del presente año. El siguiente protocolo detalla las recomendaciones necesarias para las modalidades que integran a la Liga de Actividades Subacuáticas de Bogotá y de los últimos cambios presentados por el área médica de la Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte de Bogotá UCAD. Adicionalmente se realizan los ajustes pertinentes y necesarios de acuerdo a la Resolución 1840 del 14 de octubre del 2020.

#### **Objetivo:**

Orientar a todo el personal que participa en el proceso de retorno de las Actividades Subacuáticas, sobre las medidas a seguir ante la pandemia de COVID - 19, haciendo énfasis en las estrategias de prevención de protección personal, distanciamiento físico y protocolos de desinfección.

#### **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, agrupa a las modalidades deportivas en los grupos que equivalen a la progresividad de la medida de desconfinamiento al alto rendimiento de la siguiente manera:

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

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.

Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial

Nit: 830.048.353-3

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.

**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.

## **REGLAMENTO**

Este reglamento específico se ha desarrollado con base en los protocolos emitidos por el gobierno y sus dependencias a raíz de la emergencia sanitaria; además de posterior análisis de las experiencias de otras naciones.

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

Vale aclarar que, en cumplimiento de lo dispuesto en el numeral 35 del artículo 3 del Decreto 749 de 2020, los entrenamientos deberán practicarse de forma individual y diferenciada, es decir, están prohibidos los entrenamientos en forma grupal o cualquiera que implique aglomeración de deportistas o práctica de las actividades prohibidas señaladas taxativamente en el artículo 5 del Decreto 749 de 2020.

Así mismo, los deportistas, en el desarrollo de sus prácticas, deberán adoptar y cumplir los lineamientos del Protocolo de Bioseguridad que por su vasto contenido les será remitido por el Ministerio del Deporte una vez expedida la presente Circular, y, en todo caso, deberán estar acreditados o identificados para el ejercicio de su actividad por el Ministerio del Deporte, los Institutos Departamentales y Municipales del Deporte, según corresponda.

Con relación al anterior punto, el Ministerio del Deporte, informó a la Liga el 24 de agosto del presente año que el protocolo de la Federación, fue aprobado mediante Resolución 643 del 19 de junio y se tendrán en cuenta las reglamentaciones necesarias que brinde tanto el Ministerio del Deporte como del Ministerio de Salud.

### **PROPUESTA ESPACIOS**

Los horarios de práctica deportiva se conciliarán con el resto de deportes de tiempo y marca acuático aprobados para entrenar, según se disponga desde la Subdirección de Parques y la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes.

### **PARA TODAS LAS MODALIDADES DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS ES IMPORTANTE QUE:**

1. Establecer el uso del tapete de desinfección al ingreso al escenario del Complejo Acuático
2. Desinfectar superficies incluyendo las llantas de las bicicletas al ingresar a los escenarios deportivo con alcohol con una concentración de por lo menos 60%. Nota: Para el caso del parqueadero, es necesario informar a la Liga y a la Metodologa los datos de identificación.

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

3. Los entrenadores deben realizar lavado de manos al llegar a los escenarios deportivos de la misma manera que lo realizan los deportistas.
4. Asistencia de cada uno de los deportistas y entrenadores a las nuevas capacitaciones virtuales, con evaluación al final de la sesión de los ítems allí explicados, esto como evidencia del conocimiento adecuado acerca del protocolo y el autocuidado que se debe tener para prevenir el contagio por el COVID-19.
5. Es necesario la disponibilidad de las toallas desechables en baños.
6. Es necesario indicar a través de letreros la capacidad máxima por cada área del escenario.
7. Son necesarios los carteles informativos del correcto lavado de manos
8. Los deportistas, entrenadores o miembros del personal de apoyo que hayan sido diagnosticados como portadores del coronavirus, previo al inicio de los entrenamientos deberán presentar una nueva prueba RT-PCR (-), pasar una revisión médica completa presencial y presentar un electrocardiograma sin alteraciones. De documentarse un caso de miocarditis el deportista solo podrá retomar entrenamientos cuando se descarte completamente la enfermedad por pruebas especializadas.
9. Retirar a las personas que no cumplan el protocolo, las cuales no podrán ser parte de cualquier actividad de entrenamiento o de un posterior regreso a competencia oficial. Aclaro que no habrá llamados de atención, sino que se sancionará de manera inmediata y se restringirá el acceso al escenario para entrenar.
10. El cuerpo médico debe certificar que conoce el historial médico de cada uno de los miembros listados, en cuanto a comorbilidades, como: hipertensión, diabetes mellitus, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares, las cuales pueden aumentar la posibilidad de complicaciones frente a un posible contagio. Se recomienda excluir al

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

deportista, entrenador técnico o personal de apoyo que presente cuadro de hipertensión arterial y/o diabetes.

11. Disponer de canecas con tapa y doble bolsa negra para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados que sean de un solo uso o desechables.

12. El agendamiento de los entrenamientos debe corresponder a la capacidad de cada espacio, la cual se calcula en función de la aplicación del distanciamiento físico.

## **NATACIÓN CON ALETAS**

### **MEDIDAS GENERALES DEL ESCENARIO**

- Tener conocimiento previo a la apertura del escenario y espacios en los cuales se desarrolle la práctica deportiva, por parte de entes gubernamentales de la salud y deporte, para determinar factores de riesgo y acondicionar la implementación necesaria y requerida que garanticen la seguridad y salud de todas las personas que intervengan en dichos espacios.
- Garantizar el suministro de los insumos y elementos necesarios para limpieza y protección (EPIs), los cuales deben ser los recomendados por el Ministerio de Salud y los entes gubernamentales.
- Elaborar planes para la desinfección y limpieza de los escenarios deportivos y espacios de entrenamiento, estarán a cargo de quien designe la administración municipal, con la supervisión de las ligas a las que pertenecen.
- Designar un espacio de desinfección a la entrada del escenario que incluya lavado de manos o aplicación de alcohol en gel y desinfección de zapatos a través de tapetes de desinfección o spray con agua y cloro para minimizar las posibilidades de contagio.
- Tomar la temperatura corporal de las personas con un termómetro infrarrojo antes del ingreso al escenario.

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

- Personas asociadas al COVID-19 en sintomatología, deberá informar y aislarse del resto del grupo de manera voluntaria y responsable, sea que se encuentre en la práctica o en casa, al igual si los síntomas los presenta algún miembro de su entorno social y familiar.
- El administrador de la instalación deberá actualizar la prevención de los riesgos laborales y todos los usuarios deberán realizar una formación específica en detección de síntomas de prevención del COVID-19, así como seguir las medidas preventivas establecidas.
- Mantener bitácora de limpieza de áreas comunes en las cuales se requiere realizar limpieza y desinfección entre entrenamientos, y reforzar otras áreas.
- Marcajes de seguridad en suelo de recepción de la instalación y/o en cualquier puesto de atención al público, garantizando una distancia de 2 metros entre usuarios.
- Fortalecer las estrategias de comunicación a la comunidad para la información en la prevención y mitigación sobre el COVID-19 en medios digitales como; redes sociales, chats, páginas web, correos electrónicos y de igual manera impresos, etc.
- Establecer puntos de elementos de seguridad en los lugares necesarios de la instalación y de acceso libre a los usuarios (rollos de papel, papeleras, papeleras exclusivas para elemento de protección personal como tapabocas y guantes, dosificadores de gel anti-bacterial).
- Eliminar o inhabilitar cualquier acceso a la instalación que no sea completamente seguro desde el punto de vista sanitario, como el control por huella o cualquier otro de contacto físico proceder a la instalación de sistemas seguros de control de acceso.
- Las presentes recomendaciones, son generales que se deberán ajustar, acondicionar y mantener de forma sistemática, incluso durante el resto de tiempo que designen las autoridades sanitarias y/o gubernamentales hasta que manifiesten lo contrario.

## **RECOMENDACIONES EN LOS TRAYECTOS AL SITIO DE ENTRENAMIENTO**

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, entre otros, así como en los casos de sintomatología respiratoria o si es persona en grupo de riesgo.
- Retirar los zapatos a la entrada y guardarlos en una bolsa y cerrarla, de ser posible lavar la suela con agua y jabón.
- No tocar nada mientras se desplaza hasta el punto para hacer el lavado de manos.
- Lavar las manos de acuerdo a los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, deberá informar al encargado de liga, club o de la institución a la que pertenezca relacionada al escenario
- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- Desinfectar con alcohol o lavar con agua y jabón o alcohol los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda (camino a las instalaciones gafas celular billetera entre otros).

## **LINEAMIENTOS GENERALES**

- Además de las recomendaciones establecidas en este protocolo y otros de cuidado de la salud en contra del COVID-19, los deportistas elegidos por la Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas – FEDECAS, conjunto a sus comisiones técnicas deberán;
- Se seleccionarán deportistas y entrenadores de altos logros que estén dentro de los 18 y 60 años de edad, para esta primera etapa con ficha FEDECAS vigente al año en curso.
- Los deportistas y entrenadores seleccionados deberán suministrar información personal, como dirección de residencia, teléfono personal, correo electrónico, documento personal etc.

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.

Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial

Nit: 830.048.353-3

- El deportista y entrenador deberá firmar un consentimiento del riesgo que podría asumir al retorno de su práctica deportiva.
- El deportista y entrenador deberá firmar un consentimiento de voluntariedad del regreso a las prácticas deportivas de cada modalidad.

### **PROPUESTA ESPACIOS PARA EL RETORNO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

La Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas – FEDECAS propone el siguiente ejemplo en la distribución del espacio para esta primera fase de retorno a la práctica deportiva.

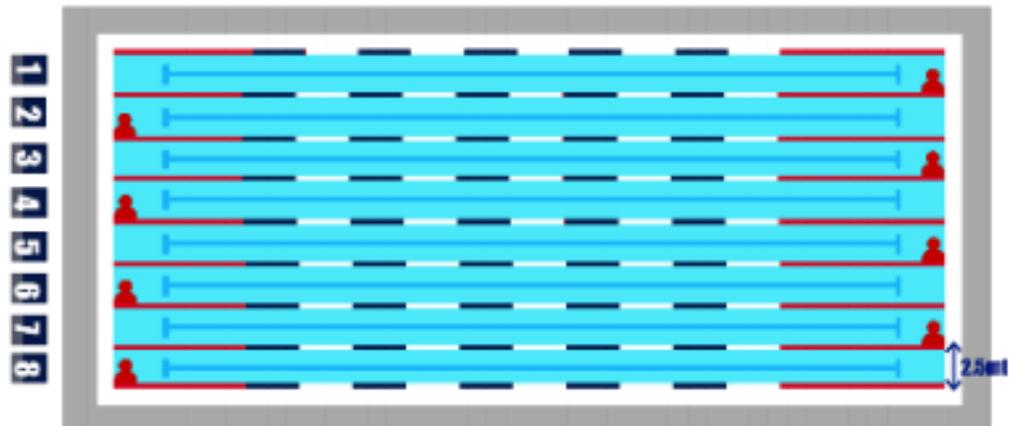
- Los deportistas podrán hacer su práctica de acuerdo al esquema durante la práctica de su modalidad. Al igual que el entrenador, deberá mantener distancia con sus atletas en todo momento.
- Recordar la desinfección en zapatos, manos, y en lo posible la ropa, después de haber estado en el escenario.
- La administración del escenario deberá garantizar el distanciamiento social de 2 metros mínimo entre personas en el ingreso y a la salida.

E-mail: lbogota@gmail.com

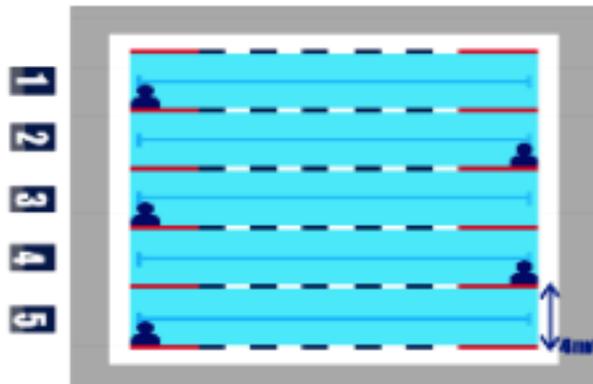
Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592

### Piscina 50-metros a lo largo, 8 carriles.



### Piscina de clavados, 5 carriles.



Zona Piscina 50 metros a lo largo		
Hora	Actividad	Grupo
4:30 5:00 am	Ingreso	
5:00 a 7:00 am	Práctica	
7:05 a 7:15 am	Salida	

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

Hora	Actividad	Grupo
------	-----------	-------

4:00 a 4:15 pm	Ingreso	B
4:15 a 6:15 pm	Práctica	
6:15 pm a 6:30pm	Salida	

**El horario está sujeto a modificaciones, de acuerdo a los parámetros que propongan los entrenadores y la metodóloga.**

### **NATACIÓN CON ALETAS MODALIDAD PISCINA**

- Los planes de trabajo en seco o en tierra deberán seguir realizándose en sus respectivos hogares hasta nueva orden.
- Cada deportista deberá contar con su respectivo equipo para la práctica del deporte, tales como; jabón y shampoo.
- Al finalizar la sesión de entrenamiento, cada deportista deberá ser el responsable por esterilizar sus implementos personales con alcohol, de las bialetas, monoaletas, caretas, gafas, snorkel. Por ningún motivo, estos elementos deberán ser prestados a otro deportista. Son de uso personal.
- Por motivos de salud y evitar cualquier tipo de propagación del COVID-19, hasta levantamiento de toda restricción con respecto al confinamiento, el uso de tanques de aire comprimido en la práctica deportiva, están prohibidos. A no ser que se presente un protocolo, que incluya, operarios de llenado y uso, áreas de llenado desinfectadas, bitácoras de desinfección de cada elemento utilizado, productos para desinfectar los tanques, etc.

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

## **MODALIDAD AGUAS ABIERTAS**

- Se debe mantener en todo momento los cuidados necesarios y preventivos establecidos por el gobierno nacional, entes deportivos y el sector de la salud contra el COVID-19 antes y después de la práctica.
- La distancia máxima será de 1.000 metros en un cuadrado para garantizar en todo momento el control de distanciamiento personal. De igual manera se debe contar en la práctica con protocolos de seguridad con lancha o bote de acompañamiento.
- Cada uno de los deportistas de directamente responsable de su bebida hidratante, elementos de aseo personal, toalla, alimento si se requieren y jabón o shampoo para uso de implementos deportivos como mono aletas, bialetas y caretas.
- Al finalizar la sesión de entrenamiento, cada deportista deberá ser el responsable por esterilizar sus implementos personales con alcohol, de las bialetas, monoaletas, caretas, gafas, snorkel. Por ningún motivo, estos elementos deberán ser prestados a otro deportista. Son de uso personal.

## **RUGBY SUBACUÁTICO**

- Pese a que es un deporte de contacto y grupal, su práctica en esta fase de retorno se puede realizar de manera individual, trabajando bases aeróbicas y anaeróbicas específicamente.
- Los planes de trabajo en seco o en tierra deberán seguir realizándose en sus respectivos hogares hasta nueva orden.
- Cada uno de los deportistas de directamente responsable de su bebida hidratante, elementos de aseo personal, toalla, alimento si se requieren y jabón o shampoo para uso de implementos deportivos como mono aletas, bialetas y caretas.
- Al finalizar la sesión de entrenamiento, cada deportista deberá ser el responsable por esterilizar sus implementos personales con alcohol, de las bialetas,

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592



LIGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DE BOGOTÁ, D.C.  
Reconocimiento Deportivo 000813 del 12 de mayo del 2017

Per. Jurídica N° 135 Especial  
Nit: 830.048.353-3

monoaletas, caretas, gafas, snorkel. Por ningún motivo, estos elementos deberán ser prestados a otro deportista. Son de uso personal.

### **HOCKEY SUBACUÁTICO**

- Pese a que es un deporte de contacto y grupal, su práctica en esta fase de retorno se puede realizar de manera individual, trabajando bases aeróbicas y anaeróbicas específicamente.
- La práctica se realizará en estilo libre.
- Los planes de trabajo en seco o en tierra deberán seguir realizándose en sus respectivos hogares.
- Cada uno de los deportistas de directamente responsable de su bebida hidratante, elementos de aseo personal, toalla, alimento si se requieren y jabón o shampoo para uso de implementos deportivos como mono aletas, bialeas y caretas.
- Al finalizar la sesión de entrenamiento, cada deportista deberá ser el responsable por esterilizar sus implementos personales con alcohol, de las bialeas, monoaletas, caretas, gafas, snorkel. Por ningún motivo, estos elementos deberán ser prestados a otro deportista.

### **BUCEO Scuba Diving**

- Establecer mecanismo de desinfección para áreas de llenado, tanques, compresores, chalecos, reguladores, etc.

### **APNEA**

Establecer mecanismo de desinfección y mantener el aislamiento.

- Este documento se ajustará a las medidas y recomendaciones que dicte el gobierno nacional a través del Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte generados para la práctica deportiva, en especial para las Actividades Subacuáticas. Así como de las recomendaciones realizadas por los especialistas de la UCAD.

E-mail: lbogota@gmail.com

Dirección: Calle 39 N° 16- 19. Teusaquillo

Celular: 3143588592