



Liga Deportiva de Parálisis Cerebral de Bogotá  
Personería Jurídica No 1521  
Reconocimiento Deportivo: 002026 de Octubre 31 de 2019  
NIT: 900.269.906\_8

## **PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL RETORNO A ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES**

**LIGA DEPORTIVA DE PARÁLISIS CEREBRAL DE BOGOTÁ  
“LIDEPACE”**

**Bogotá, D.C. Septiembre - octubre de 2020**

*Liga Deportiva de Parálisis Cerebral – Cra 25A # 39-66 Sur– Bogotá, Colombia.  
311 258 90 06 – Lidepacebog@gmail.com – Lidepace-bogota@hotmail.com*



Liga Deportiva de Parálisis Cerebral de Bogotá  
Personería Jurídica No 1521  
Reconocimiento Deportivo: 002026 de Octubre 31 de 2019  
NIT: 900.269.906\_8

#### APROBACIÓN DE LINEAMIENTO

Firma

Aprobación	LIGA DEPORTIVA DE PARÁLISIS CEREBRAL DE BOGOTÁ "LIDEPACE" Elkin David Niño Leon	
	CLUB ASCOPAR	
	CLUB AGUILAS DORADAS	

#### CONTROL DE REVISIONES

REVISIÓN	FECHA DE REVISIÓN	JUSTIFICACIÓN CAMBIO DEL DOCUMENTO
01		
02		
03		

## TABLA DE CONTENIDO

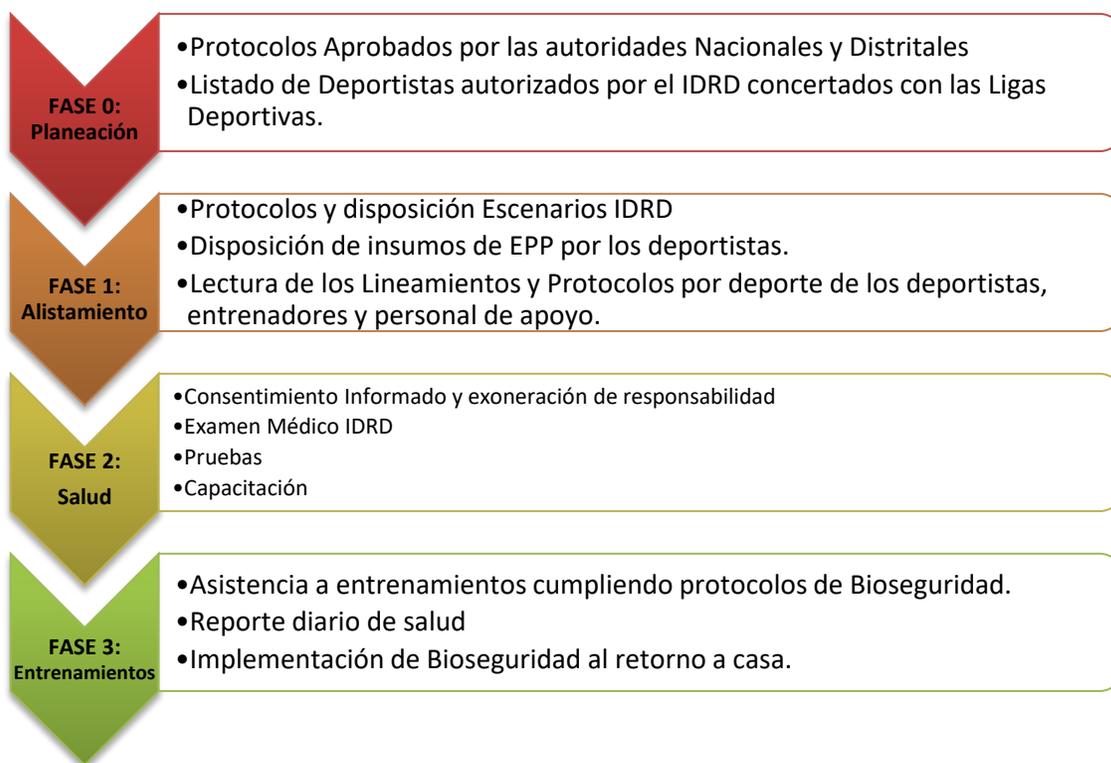
<b>1. 1 LINEAMIENTO</b>	<b>FASES</b>	<b>RETORNO</b>	<b>A</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
<b>DEPORTIVO.....</b>				<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>2 MARCO LEGAL .....</b>				<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>3 ORIENTACIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO .....</b>				<b>14</b>
<b>4. DESARROLLO DE LA SESION POR DEPORTE .....</b>				
<b>4.1.</b>		<b>FUTBOL</b>		<b>7</b>
.....				¡Error! Marcador no definido.3
<b>4.2 . NATACION .....</b>				<b>15</b>
<b>4.3. TENIS EN SILLAS DE RUEDAS.....</b>				<b>17</b>
<b>4.4. ATLETISMO .....</b>				<b>19</b>
<b>4.5.. PARACYCLING .....</b>				<b>22</b>
<b>4.6. TENIS DE MESA.....</b>				<b>24</b>
<b>5. RECOMENDACIONES A LOS ADMINISTRADORES DE LOS ESCENARIOS.....</b>				<b>27</b>

## 2. LINEAMIENTO FASES RETORNO A ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El presente documento es un complemento desde la línea técnica al Lineamiento para la reactivación de entrenamiento del IDRD, por ende, da alcance a los lineamientos generales planteados.

Para lo cual, deportistas, entrenadores y personal de apoyo deben haber realizado cada una de las fases establecidas en el Lineamiento para la reactivación de entrenamientos deportivos del IDRD, así como el diligenciamiento los documentos solicitados.

Gráfico 1. Fases de retorno a entrenamiento IDRD



Fuente. Lineamiento para la reactivación de entrenamientos deportivos IDRD



## 2. MARCO LEGAL

En este contexto, las entidades estatales se han pronunciado y han dispuesto lineamientos de bioseguridad para los ciudadanos, quienes deben continuar acatando las medidas sanitarias para la práctica del deporte de alto rendimiento, con la expedición desde el gobierno nacional distrital de los instrumentos o documentos relacionados a continuación, para cumplir los anteriores propósitos, entre otros son:

- Ministerio de Salud y Protección Social; Resolución 0666 de 24 de abril 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 coronavirus COVID-19.
- Ministerio de Salud y Protección Social en Resolución 991 del 17 de junio de 2020, establece *“Por medio del cual se adopta el protocolo de Bioseguridad para el manejo y control de riesgo del Coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento profesionales y recreativos”*.
- Ministerio del Deporte, Resolución 632 del 17 de junio de 2020 *“Por la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus covid-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de Arquería, Ciclismo, Esquí Náutico y Wakeboard, Golf, Levantamiento de Pesas y Tenis”*
- Ministerio del Deporte: Resolución no. 000643 de 19 de junio de 2020 *“por la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus covid-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de actividades sub acuáticas, atletismo, canotaje, ecuestre, natación, patinaje carreras, surf, triatlón, tiro, vela”*
- Alcaldía Mayor de Bogotá: DECRETO No. 169 DE ( JULIO 12 DE 2020 ) *“Por medio del cual se imparten órdenes para dar cumplimiento a la medida de aislamiento preventivo obligatorio y se adoptan medidas transitorias de policía para garantizar el orden público en las diferentes localidades del Distrito Capital”*
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRDR, Resolución 195 del 14 de julio de 2020 establece *“Por la cual se autoriza la práctica deportiva de manera individual de las y los deportistas de alto rendimiento en los escenarios deportivos administrados y autorizados por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRDR y se dictan otras disposiciones”*
- Ministerio del Interior: Decreto 1076 del 28 de julio de 2020 *“Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público”*.

- Ministerio del Interior: Decreto 1168 del 25 de agosto de 2020 *“Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público y se decreta el aislamiento selectivo con distanciamiento individual responsable”*
- Ministerio de Salud y protección Social; Resolución No. 1462 de 25 de agosto de 2020, Por la cual se prorroga la emergencia sanitaria por el nuevo Coronavirus que causa la Covid-19, se modifican las resoluciones 385 y 844 de 2020 y se dictan otras disposiciones.
- Alcaldía Mayor de Bogotá: Decreto 193 de 26 de agosto de 2020 *“Por medio del cual se adoptan medidas transitorias de policía para garantizar el orden público en el Distrito Capital y mitigar el impacto social y económico causado por la pandemia de Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19) en el periodo transitorio de nueva realidad”*.
- Ministerio de Salud y Protección Social; Resolución No. 1513 de 1 de septiembre de 2020, Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19, en el espacio público por parte de las personas, familias y comunidades.
- Alcaldía Mayor de Bogotá: Decreto # 207 de 21 de septiembre de 2020 *“Por medio del cual se imparten las instrucciones necesarias para preservar el orden público, dar continuidad a la reactivación económica y social de Bogotá D.C., y mitigar el impacto causado por la pandemia de Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID-19) en el periodo transitorio de nueva normalidad”*.
- *El Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 1840 del 14 de octubre de 2020 “Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas y se deroga la Resolución 991 de 2020”*

**NOTA:** La normatividad Legal existente no prevista en el presente protocolo, y cuya aplicabilidad sea necesaria para la realización de las prácticas en las diferentes disciplinas y modalidades deportivas, en razón al regreso de los atletas del registro de Bogotá a la presencialidad, debe ser consultada y aplicada, de conformidad lo determinado en la misma.

### **3. ORIENTACIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO**

El presente protocolo está concebido y direccionado a las actividades propias y exclusivas del entrenamiento o desarrollo de competencias de la Liga deportiva de parálisis cerebral de Bogotá "LIDEPACE"

El cumplimiento de estas orientaciones se fundamenta en la protección de la salud de los deportistas de Parálisis Cerebral de; Fútbol "7", Natación, Tenis sobre silla de ruedas, Atletismo, Tenis de Mesa y Paracycling al COVID 19.

Con el propósito de sintetizar las orientaciones de protección de la salud antes, durante y después de una sesión de entrenamiento, se establecen en el presente protocolo, 6 orientaciones de los pasos que debe seguir un atleta, entrenador, juez o acompañante para el desarrollo de los entrenamiento o competencias. Estas orientaciones son:

#### **3.1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA**

#### **3.2. ORIENTACIONES PARA EL TRANSPORTE HACIA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA Y EL RETORNO A CASA**

#### **3.3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL ESCENARIO DEPORTIVO**

#### **3.4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

#### **3.5. ORIENTACIONES AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

#### **3.6. ORIENTACIONES AL LLEGAR A CASA**

Estas medidas están diseñadas para mitigar de manera importante el riesgo de contagio y propagación del virus y por tanto deben entenderse como una unidad en la que, el no cumplimiento de una sola de ellas invalida todo el proceso y pone en riesgo a toda la población, es fundamental cumplir con ellas y respetar la vida y la salud tanto de los entrenadores, jueces y deportistas que participen en la práctica, como de sus familias y de la ciudadanía en general.

Reiteramos que todas las medidas contempladas en este documento son igual de importantes, sin importar que tan obvias o complejas puedan parecer, son de obligatorio cumplimiento y que se requiere la implementación de las medidas en su totalidad, omitir cualquier detalle significa la anulación de todo el proceso y representa exposición al contagio y propagación del virus.

De la misma manera reiteramos que la participación de los deportistas y entrenadores en los entrenamientos o competencias realizados por la Liga dentro del contexto de la pandemia es de carácter VOLUNTARIO y que únicamente se podrá acceder a dicho eventos presentando consentimiento informado de los riesgos en salud. Ningún deportista o entrenador que decida abstenerse de incorporarse a estas actividades deportivas dentro del contexto de la pandemia será sujeto de proceso o sanción disciplinaria de ningún tipo.

la liga deportiva de parálisis cerebral de Bogotá "LIDEPACE" supervisará y coordinará la ejecución y cumplimiento del presente protocolo y hará su mayor esfuerzo por articularse con el IDRD para que nuestra comunidad tenga acceso a los escenarios deportivos.

## **OBJETIVO**

Establecer una guía básica de comportamiento responsable para la ejecución de entrenamientos y competencias en los deportistas de Parálisis Cerebral Fútbol 7pc, Natación, Tenis frente, Atletismo y Paracycling al COVID 19.

## **REQUISITOS PARA RETORNAR A ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA**

1. Para los deportistas de alto rendimiento se ha adoptado un modelo de pasos basado en la consecución del estado de forma óptimo por parte del atleta para afrontar la fase final de competencia y limitar la aparición de lesiones producto del desacondicionamiento físico. Esto implica que el reinicio de la práctica debe hacerse de forma gradual y con intensidades bajas que podrán ir en aumento de manera progresiva.
2. La progresividad de procesos y actividades dentro de cada paso contempla las siguientes condiciones generales:
  - ✓ Articulación con autoridades del sector 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 deportistas, personal técnico y de apoyo.
  - ✓ Corresponsabilidad de entrenadores, federaciones, ligas, institutos departamentales, comités Olímpicos y Paralímpicos Colombiano y autoridades de salud.
  - ✓ Adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones. Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento.
  - ✓ Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.
  - ✓ Suspensión total de actividades ante la aparición de algún caso dentro del equipo o el personal de apoyo.
3. Tener los listados de los deportistas, miembros del cuerpo técnico, médico, personal de preparación física y personal de apoyo que hacen parte del acompañamiento a los entrenamientos.
4. Contar con el aval de la Liga.
5. Haber presentado el Protocolo de la Liga y que éste haya sido revisado y aprobado por el IDRD.
6. Presentar el consentimiento informado autorizando la participación del deportista en el entrenamiento o competencia (en caso de los menores de edad o discapacidades que lo requieran, este consentimiento debe estar firmado por su representante legal o acudiente).

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T\\_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ\\_hecAQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ_hecAQ/viewform) , anexo CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA RETORNO A ENTRENAMIENTO EN FISICO

7. Diligenciar diariamente, antes de iniciar la sesión de entrenamiento virtual, el link online de reporte de síntomas asociados a COVID-19

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T\\_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ\\_hecAQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ_hecAQ/viewform) o cualquiera que designe el IDRD

8. No Presentar síntomas gripales.

9. Cumplir con todos los requisitos establecidos por este documento

*Liga Deportiva de Parálisis Cerebral – Cra 25A # 39-66 Sur– Bogotá, Colombia.  
311 258 90 06 – Lidepacebog@gmail.com – Lidepace-bogota@hotmail.com*

#### 10. Medidas especiales para el deporte paralímpico de alto rendimiento

El sector paralímpico deberá reiniciar su entrenamiento de manera escalonada en atención a las comorbilidades asociadas a la discapacidad de cada deportista, por lo que se propone tener en cuenta los siguientes grupos, de donde se desprende que el Grupo 1 es el primero en salir en ese deporte y los que conforman el Grupo 3 serán los últimos en reanudar los entrenamientos. de acuerdo con la siguiente descripción:

**Primer grupo:** Deportistas cuyo nivel de funcionalidad implique que no necesiten. sillas de ruedas. caminadores, prótesis. gula y/o acompañante y que relacionado a su nivel de funcionalidad no presente ningún nivel de dependencia

**Segundo grupo:** Deportistas cuyo nivel de funcionalidad implique que necesiten. sillas de ruedas. caminadores, prótesis, gula y/o acompañante y que relacionado a su nivel de funcionalidad presente una dependencia modificada con una asistencia mínima.

**Tercer grupo:** Deportistas cuyo nivel de funcionalidad implique que necesiten. sillas de ruedas. caminadores, prótesis, gula y/o acompañante y que relacionado a su nivel de funcionalidad presente una dependencia modificada con un grado de asistencia moderada o mayor.

#### MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y SALUD

La elaboración del presente protocolo de seguridad, parte de las medidas que las entidades de salud han orientado a la población en general:

- **HIGIENE DE MANOS.** Se hace obligatorio lavar las manos sobre todo después de presentar la sesión de entrenamiento o competencia, manipular basura o desperdicios, antes y después de comer, manipular alimentos, luego de haber tocado picaportes, barandas, mostradores, pasamanos, luego de manipular llaves, dinero, animales, teclado de computadoras, celulares, después de tomar el servicio de transporte cualquiera que este sea, etc. La adecuada higiene de manos, puede realizarse de dos acciones sencillas, con lavado intensivo de 30 segundos mínimos con jabón o aplicando correctamente alcohol, gel anti-bacterial en toda la superficie de las manos.  
Tener en cuenta las recomendaciones previstas en los documentos: "Lineamientos Técnicos para la Autoevaluación de la estrategia multimodal de higiene de manos "y "Autoevaluación para higiene de manos en IPS", disponibles en la página web de este Ministerio. a través del siguiente enlace: <http://s1j/WWW.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Documentos- tecnicos-covid-19. asex>
- **HIGIENE RESPIRATORIA.** Se refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones y partículas al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo desechable preferiblemente, usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos y lavarse las manos. Se prohíbe escupir en cualquier lugar, y se exige usar en todo momento el tapabocas, el cual debe ser cambiado cada 6 horas de uso.
- **TOMA DE TEMPERATURA:** una temperatura normal es aquella que se encuentra entre los 36,6 grados y los 37 grados. Si no cumple esta temperatura no se asuste porque puede variar grado arriba o grado abajo. Síntoma de alarma es tener temperatura por encima de 37,5 grados.
-

- Recomendamos en lo posible tomar la temperatura con un termómetro infrarrojo o digital todos los días.

Se recomienda la toma de temperatura en los siguientes puntos:

- Salir de la casa
- Ingreso al escenario.
- En cualquier momento que se tenga la sospecha de fiebre.

### **3.1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA:**

Si usted es deportista, entrenador o acompañante y pretende asistir a una sesión de entrenamiento o competencia, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones, recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con la comunidad.

#### **SI VA A SALIR A ENTRENAR**

Si usted encuentra alguna de las siguientes condiciones, debe considerar evitar o minimizar la asistencia o participación en entrenamientos o competencias programadas, debido al alto riesgo sobre su seguridad y la de su comunidad.

1. Si sufre o ha sufrido de alguna enfermedad respiratoria crónica.
2. Ha tenido cuadro gripal reiterado.
3. Ha tenido malestar general.
4. Ha sufrido algún síntoma que pueda relacionarlo con COVID 19 (fiebre alta, tos seca, pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar).
5. Convive actualmente con alguna persona mayor de 70 años.
6. Usted usa o convive con familiares o personas cercanas con enfermedades respiratorias crónicas o que estén medicadas con medicamentos inmunosupresores
7. Algún miembro de la familia o con el que convive fuma permanentemente.
8. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID 19.
9. Convive actualmente con niños menores de 10 años.
10. Sufre usted de enfermedades como hipertensión arterial, obesidad, enfermedades pulmonares, diabetes, u otras enfermedades crónicas, que requieran uso de corticoesteroides o inmunosupresores.

Con el propósito de alistar la salida de casa para ir a su entrenamiento o competencia asegure la preparación de los siguientes implementos y actividades:

1. Una maleta o morral de fácil limpieza y desinfección.
2. Tapabocas, alcohol con concentración superior al 70%, gel anti-bacterial, jabón líquido, y toalla.
3. Uniforme de entrenamiento o competencia completo.
4. Implementación deportiva completa y/o requerida por el entrenador de cada disciplina. Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales serán personales e intransferibles, del mismo modo, deberá cumplir con las indicaciones, protocolo de

*Liga Deportiva de Parálisis Cerebral – Cra 25A # 39-66 Sur– Bogotá, Colombia.  
311 258 90 06 – Lidepacebog@gmail.com – Lidepace-bogota@hotmail.com*

5. asepsia y desinfección de los elementos utilizados con el respectivo lavado de manos luego de cada desinfección.
6. Recipientes plásticos de hidratación ya preparados, llenos y marcados.
7. Ropa para trasladarse ida y regreso al lugar de entrenamiento o competencia.
7. Establecer la ruta de llegada al escenario y de regreso a casa, teniendo presente si lo va hacer en transporte público o privado, recuerde cumplir las exigencias dispuestas para este aspecto, teniendo en cuenta las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.
8. Portar el consentimiento informado, diligenciado y firmado en físico o digital.

### **3.2. ORIENTACIONES PARA EL TRANSPORTE HACIA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA Y EL RETORNO A CASA**

- **EN EL CASO DE USAR TRANSPORTE PÚBLICO** (Bus Urbano, Transmilenio, otros transportes masivos, Taxi)  
La distancia entre los pasajeros en el interior de los vehículos debe ser de mínimo un metro y en los portales de dos metros, incluso en las filas para abordar los buses de servicio público  
Utilizar el gel y/o alcohol al subir y bajar del sistema de transporte.  
Usar en todo momento y de manera correcta el tapabocas convencional.  
Orientar y posibilitar la ventilación adecuada de los vehículos utilizados.  
Cumplir de manera rigurosa las orientaciones establecidas en cada medio de transporte público.
- **EN EL CASO DE USAR TRANSPORTE PARTICULAR** (Automóviles; Motos; Bicicletas; Patinetas Eléctricas; Patines) Si aplica  
Con relación a las motos se recomienda utilizar el casco y los elementos reflectivos, gafas, tapabocas y guantes.  
Para la bicicleta, que resulta una excelente opción, debe utilizarse con todos los elementos de protección como el casco, gafas, guantes y tapabocas, así como el candado o cadena para asegurarla en los bici parqueaderos habilitados en cada escenario. Los bici usuarios deberán mantener un distanciamiento de por lo menos cinco metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila, sino en diagonal.

### **3.3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL ESCENARIO DEPORTIVO**

Recuerde que al llegar al sitio de entrenamiento o competencia usted además de tener la responsabilidad de cumplir el presente protocolo, deberá someterse a las orientaciones que las autoridades logísticas exijan para poder adelantar las actividades programadas

1. Todos los atletas, entrenadores y acompañantes para participar, deberán contar con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubran nariz, boca y mentón, gafas deportivas cerradas (no se recomienda usar lentes de contacto), estos elementos son obligatorios, de acuerdo al deporte.
- 2.

3. Los entrenadores, jueces, y demás personal logístico, deberán guardar una distancia exigible con el deportista, con quien no deben tener ningún tipo de contacto.
4. Preferiblemente el deportista deberá llevar su uniforme de competencia o entrenamiento debajo de la sudadera, esto con el propósito de no utilizar los camerinos, salvo necesidad manifiesta.
5. El entrenador, medico, y demás personal auxiliar o acompañante, en ningún momento podrán retirarse el tapabocas ni las gafas protectoras.

#### **3.4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

1. Durante el entrenamiento o competencia debe llevar en sus pertenencias su teléfono móvil, documento de Identificación, carné EPS.
2. Mantener la distancia indicada por cada entrenador en los escenarios asignados para el desarrollo de cada entrenamiento, así como el alistamiento de indumentaria, recepción de indicaciones, entre otros, sin propiciar el contacto físico en las mismas.
3. Cada deportista debe tener su propia botella plástica de hidratante o agua, marcados con el nombre respectivo y eliminar lo que sobre.
4. Mantener distancia en los momentos de hidratación y evitar compartir botellas
5. El deportista debe colocarse su tapabocas y mantenerlo bien colocado hasta llegar a casa.
6. la liga deportiva de parálisis cerebral de Bogotá "LIDEPACE" y/o entrenadores, efectuarán el seguimiento al cumplimiento de las demarcaciones y/o señalizaciones ubicadas en cada escenario que permitan la pedagogía y las medidas de distanciamiento, del mismo modo dará las garantías al personal logístico en implementos de bioseguridad y desinfección de los elementos de uso para el desarrollo de estas actividades.

#### **3.5. ORIENTACIONES AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

1. Verifique que ha recogido todas sus pertenencias.
2. Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule sus pertenencias, no permita que nadie las toque.
3. Use de manera adecuada el tapabocas en todo momento.
4. Lave las manos o desinfecte con el gel anti-bacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
5. Espere retroalimentación por parte de su entrenador.
6. Retírese del lugar de entrenamiento o competencia con la mayor rapidez posible.
7. Diríjase inmediatamente a su casa y cumpla rigurosamente las indicaciones dadas relacionadas con el transporte de regreso al domicilio.

#### **3.6. ORIENTACIONES AL LLEGAR A CASA**

Teniendo en cuenta que en cualquier superficie con la que tenga contacto puede estar el virus y esto hace que todo el tiempo estemos expuestos. Reiteramos extremar todas las medidas para ingresar a su hogar. Por simple que parezca le ayudará a protegerse y a proteger a su familia del contagio y propagación del virus, por favor tenga en cuenta lo siguiente:

1. **NO TOQUE NADA:** Cuando regreses a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa y los objetos que traiga de la calle.
2. **QUÍTESE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, y déjelos en un lugar seguro en la entrada. No olvide rociarlos con una solución desinfectante.
3. **RETÍRESE LA ROPA:** Es importante que se quite la ropa exterior y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
4. **DEJE LOS OBJETOS QUE TRAIGA EN LA ENTRADA:** debe disponer una caja en la entrada para depositar ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
5. **DÚCHESE:** tome un baño completo antes de ingresar a su habitación
6. **LIMPIE EL CELULAR Y LAS GAFAS:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante rociarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.
7. **DESINFECTE LO QUE DEJO EN LA ENTRADA:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda usar hipoclorito sódico al 0,5 % para la desinfección de superficies. Puede preparar una solución de 20 mililitros de cloro por cada litro de agua. Con guantes, aplique la mezcla en las superficies de los objetos que traía de la calle y que había dejado en la caja de la entrada.
8. Una vez haya terminado de limpiar sus objetos, retírese los guantes con cuidado, deséchelos en la caneca y lávese las manos.

#### 4. DESARROLLO DE LA SESION POR DEPORTE

##### 4.1. DEPORTE: FUTBOL 7

<b>MODALIDAD:</b>	DE CONJUNTO
<b>ENTRENADOR:</b>	ROBERTO CASTRO SILVA
<b>ESCENARIO:</b>	PRD

## ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

<b>CRONOGRAMA SEMANAL</b>	<p><b>LUGAR Y FRECUENCIAS:</b> Se realizarán 3 sesiones presenciales y 2 virtuales por semana en los siguientes escenarios y horarios:</p> <p><b>ESCENARIOS:</b> Campos de Fútbol del P.R.D</p> <p><b>HORARIOS Y DIAS:</b> Los horarios y días de entrenamiento recomendados son: Martes, Jueves de 18.00 a 20.00 y domingo de 8.00 a 10:00</p>
---------------------------	---

### Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDR.
- El entrenador podrá prohibir el ingreso a las instalaciones de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento
- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar o consumir alimentos dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, el paso a paso, tipos de alimentos, los envoltorios o productos biodegradables deberán ser depositados en la caneca con apertura de pedal, dispuesta previamente, de lo contrario no se podrá consumir alimentos.
- Por cada sesión de entrenamiento no podrá haber más de 12 jugadores los cuales se distribuirán en un campo de fútbol de 100 x 90 mtrs
- Los deportistas deben estar 10 minutos antes de la hora señalada al entrenamiento para poder ingresar al escenario.
- Cada deportista de llevar su balón en una bolsa o tula, si el material se almacena en una bodega del escenario el entrenador deberá organizar tiempos de desinfección antes del entrenamiento y una vez termine.
- La metodología para realizar un entrenamiento seguro con este grupo de deportistas es a través de un trabajo individual donde se realizaran ejercicios con balón enfocándonos en la parte técnica ( recepción, control y manejo ) así mismo se trabajaran desplazamientos cortos e individuales, también se trabajara una preparación física individualizada enfocada a trabajos de fortalecimiento muscular ( abdominales y fuerza de brazos ) todo esto bajo los parámetros de autocuidado y supervisión del entrenador .

#### PUEDEN REALIZAR TRABAJOS COMO:

- ✓ Trabajo de velocidad y reacción
- ✓ Trabajo de agilidad y desplazamientos
- ✓ Trabajo táctico y técnicos las cuales no generan contacto

**Restricciones:**

- No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento
- No está permitido el ingreso de acompañantes al escenario.
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico

**5.2 DEPORTE: PARANATAACION**

<b>MODALIDAD:</b>	INDIVIDUAL
<b>ENTRENADORES:</b>	STEVEN RUIZ PEREZ
<b>ESCENARIO:</b>	COMPLEJO ACUATICO "SIMON BOLIVAR"

**ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO**

<b>CRONOGRAMA SEMANAL</b>	<p><b>Lugar y frecuencia:</b> Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana en la piscina olímpica del escenario: CASB.</p> <p><b>Horarios:</b> <b>Martes a Sábado de 14:00 a 16:00</b></p> <p>El entrenador organizara los grupos de deportistas a entrenar en los horarios mencionados.</p> <p>Se recomienda que el tiempo para la fase central no sea mayor a una hora y media, la media hora restante es de alistamiento</p>
---------------------------	---

**Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):**

- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador para garantizar el cumplimiento quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento

- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, los envases o productos biodegradables deberán ser depositados en la caneca con apertura de pedal, dispuesta previamente por la liga o el IDRD.
- Calentamiento general (trabajo individual)
- Las prácticas permitidas son individuales y trabajando:
  - Entrenamiento de resistencia aeróbica
  - Entrenamiento de resistencia anaeróbica
  - Entrenamientos técnicos
  - Entrenamientos de Fuerza específica
  - Flexibilidad
- Podrán participar 1 o 2 deportistas por carril de acuerdo a los lineamientos de bioseguridad que se determinen para el uso de piscinas, seleccionados previamente por la liga y el entrenador asignado por el IDRD. Los cuales deben estar registrados en la lista o link habilitado para el control y seguimiento a los entrenamientos.
- Cada deportista estará en su carril asignado por el entrenador desde el inicio hasta cuando finalice el entrenamiento.
- Los deportistas que requieran acompañante, deben portar dentro del escenario tapabocas y mantener el distanciamiento social en las graderías mientras los deportistas terminan el entrenamiento o en el espacio determinado por el administrador del escenario.
- Cada deportista se debe cambiar de ropa y calzado en el área determinada por el administrador del escenario antes de ingresar a la piscina (Los deportistas preferiblemente deben traer su traje de baño puesto y sus demás implementos serán guardados en bolsas para evitar cualquier riesgo).

**Restricciones:**

- No se podrá tener espacio de juego libre.
- No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico

#### 4.3. DEPORTE: TENIS SOBRE SILLA DE RUEDAS

<b>MODALIDAD:</b>	INDIVIDUAL
<b>ENTRENADOR:</b>	JUAN CARLOS DIAZ SIERRA
<b>ESCENARIO:</b>	CLUB DE TENIS EL CAMPIN Y P.R.D

#### ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

<b>CRONOGRAMA SEMANAL</b>	<p><b>Lugar y frecuencia:</b> Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana en los siguientes escenarios propuestos: PRD de lunes a viernes de 9 a 12 m CLUB DE TENIS EL CAMPIN miércoles de 14:00 a 16:00 y sábado de 15:00 a 17:00 Canchas de la UDS de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y sábado de 15:00 a 17:00</p> <p>Se recomienda que el tiempo para la fase central no sea mayor a una hora., la media hora restante es de alistamiento</p>
---------------------------	--

#### Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.  
Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento
- Cada deportista estará en el campo de juego que sea asignado por el entrenador desde el inicio hasta cuando finalice el entrenamiento
- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar o consumir alimentos dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, el paso a paso, tipos de alimentos, los envoltorios o productos biodegradables deberán ser depositados en la caneca con apertura de pedal, dispuesta previamente, de lo contrario no se podrá consumir alimentos.
- Las prácticas permitidas son:
  - Trabajo de velocidad y reacción
  - Trabajo de agilidad y desplazamientos
  - Trabajo táctico (situación abierta de juego) las cuales no generan contacto
  - Realizar repeticiones de saques
- Podrán participar 4 deportistas, seleccionados previamente por la liga y el entrenador asignado por el IDRD.
- Se debe diligenciar el consentimiento informado de manera virtual
- Los deportistas deben asumir el traslado a sus lugares de vivienda y entrenamiento
- Los deportistas deben estar programados al entrenamiento para permitir el ingreso, de lo contrario no podrán ingresar a las instalaciones dispuestas.



Liga Deportiva de Parálisis Cerebral de Bogotá  
Personería Jurídica No 1521  
Reconocimiento Deportivo: 002026 de Octubre 31 de 2019  
NIT: 900.269.906\_8

- Cada deportista debe portar el documento de identidad y carnet de la EPS
- Los elementos personales deberán estar guardados en el Termobag de cada deportista cerca al sitio de entrenamiento bajo responsabilidad de cada deportista
- Los deportistas menores de edad siempre deben estar acompañados quienes deben aplicar los protocolos de bioseguridad.

Nota: El recoge pelotas programado deberá portar guantes, tapabocas y gorra. Deberá cambiarse de ropa y calzado antes de ingresar al campo de juego.

**Restricciones:**

- No se podrá tener espacio de competencia y/o juego libre.
- No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento
- No está permitido el ingreso de acompañantes al escenario.
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad. Y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico

#### 4.4. DEPORTE PARATLETISMO

##### MODALIDAD: PISTA Y CAMPO

<b>MODALIDAD:</b>	Pista (Velocidad y Semifondo) Campo (Lanzamientos y Saltos)
<b>ENTRENADOR:</b>	Jesús Édison Mosquera Mosquera, Pablo Emilio Peña Sánchez, Jaime Altamiranda y Leonardo Chávez
<b>ESCENARIO:</b>	1. Pista atlética y Parque Metropolitano Tímiza 2. Pista Unidad Deportiva El Salitre 3. Pista y Parque Unidad Deportiva El Tunal.

##### ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

<b>CRONOGRAMA SEMANAL</b>	<p><b>Lugar y frecuencia:</b></p> <p>- Se realizarán sesiones presenciales hasta 5 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. La práctica se realizará en espacios abiertos, en la Pistas atléticas y Parques Metropolitanos. El desarrollo de los entrenamientos se realizará en los siguientes escenarios:</p> <p><u>Pista atlética y Parque Metropolitano Tímiza</u></p> <p>-9 am a 12m lunes a sábado.</p> <p>-14:00 a 17:00 lunes a viernes.</p> <p><u>Pista Unidad Deportiva El Salitre</u></p> <p>-9 am a 12m lunes a sábado.</p> <p>-15:00 a 17:00 lunes a viernes.</p> <p><u>Parque Unidad Deportiva El Tunal</u></p> <p>-7 am a 11 am y 14:00 a 16:00 martes y viernes</p> <p>- 8 am a 10 am sábado y domingo</p>
---------------------------	---

**Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):**

- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.
- Podrán participar 5 deportistas por modalidad mayores de 14 años, seleccionados previamente por la liga (que estén activos a su club y liga) y el entrenador asignado por el IDRD. Puede estar sujeto a cambios dadas las circunstancias de cada deportista (lejanía, complicaciones o la no aceptación del consentimiento informado); en este caso se tendrá en cuenta a los deportistas estratégicos

Según la modalidad los entrenamientos serán:

**Atletismo Pista**

Máximo cinco (5) deportistas simultáneamente tanto en Pista y/o zona de trote dentro del parque, garantizando el distanciamiento de 3 mts y preferiblemente desplazamientos en la misma dirección con el fin de garantizar siempre el distanciamiento necesario. En la pista los atletas realizarán sus trabajos en carril propio e intercalando carril libre intermedio.

**Atletismo Campo**

Se realizará el trabajo con Máximo (5) cinco atletas en exteriores simultáneamente manteniendo un mínimo de 3m entre atleta y atleta. Se deberá por parte del atleta limpiar y/o desinfectar el área o equipo usado al cambio de trabajo a otro equipo. Lo anterior debe estar acompañado del lavado de manos y/o uso de gel desinfectante o alcohol.

En las tareas a desarrollar en el área para lanzamientos, carreras y/o saltos se mantendrá una distancia equivalente a 5m entre atleta manteniendo el distanciamiento tanto por salud como por seguridad en los lanzamientos.

Cada atleta usará un único implemento de lanzamiento según corresponda a la sesión el cual será desinfectado antes y después de la sesión de entrenamiento, por el personal de aseo del escenario una vez finalice la misma.

- Con relación al uso de sillas de lanzamiento compartidas, los atletas que compartirían potencialmente silla realizarán su ejercicio previa desinfección de la silla. Los deportistas de clasificaciones funcionales bajas que sean usuarios de silla de ruedas podrán entrenar en el escenario hasta que sean habilitados según protocolo médico
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento
- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad.
- El uso del tapaboca será obligatorio en las áreas comunes del parque.

**Restricciones:**

- No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad. Y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico

**4.5. DEPORTE: PARACYCLING**

<b>MODALIDAD:</b>	Pista
<b>ENTRENADOR:</b>	Marco Tulio Ruiz Buitrago Y Francisco Rodríguez Maldonado
<b>ESCENARIO:</b>	Velódromo Unidad Deportiva el Salitre

**ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO**

<b>CRONOGRAMA SEMANAL</b>	<p><b>Lugar y frecuencia:</b></p> <p>- Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. El desarrollo de los entrenamientos se realizará en un espacio cubierto que pueden ser:</p> <p>- Velódromo Unidad Deportiva el Salitre</p> <p><b>Horarios:</b></p> <p>- Horario 9:00 am a 12:00 am lunes, miércoles y viernes.</p>
---------------------------	--

**Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):**

- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDRD.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento
- 

*Liga Deportiva de Parálisis Cerebral – Cra 25A # 39-66 Sur– Bogotá, Colombia.  
311 258 90 06 – Lidepacebog@gmail.com – Lidepace-bogota@hotmail.com*

- Podrán participar 5 deportistas mayores de 14 años, seleccionados previamente por la liga (que estén activos a su club y liga) y el entrenador asignado por el IDR. Puede estar sujeto a cambios dadas las circunstancias de cada deportista (lejanía, complicaciones o la no aceptación del consentimiento informado); en este caso se tendrá en cuenta a los deportistas estratégicos
- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar o consumir alimentos dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, el paso a paso, tipos de alimentos, los envoltorios o productos biodegradables deberán ser depositados en la caneca con apertura de pedal, dispuesta previamente, de lo contrario no se podrá consumir alimentos.
- Se debe diligenciar el consentimiento informado de manera virtual
- Los deportistas deben asumir el traslado a sus lugares de vivienda y entrenamiento
- Los deportistas deben estar programados al entrenamiento para permitir el ingreso, de lo contrario no podrán ingresar a las instalaciones dispuestas.
- Cada deportista debe portar el documento de identidad y carnet de la EPS
- Los deportistas menores de edad siempre deben estar acompañados quienes deben aplicar los protocolos de bioseguridad.
- El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices Nacionales y Distritales. Para el presente deporte se propone un distanciamiento de 5 metros entre deportistas.

**Restricciones:**

- No se podrá tener espacio de competencia y/o juego libre .
- No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad. Y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico

**4.6. DEPORTE: TENIS DE MESA**

<b>MODALIDAD:</b>	Individual – Dobles - Equipos
<b>ENTRENADOR:</b>	Víctor Manuel Murcia Triana
<b>ESCENARIO:</b>	Coliseo Parque “El Tunal”

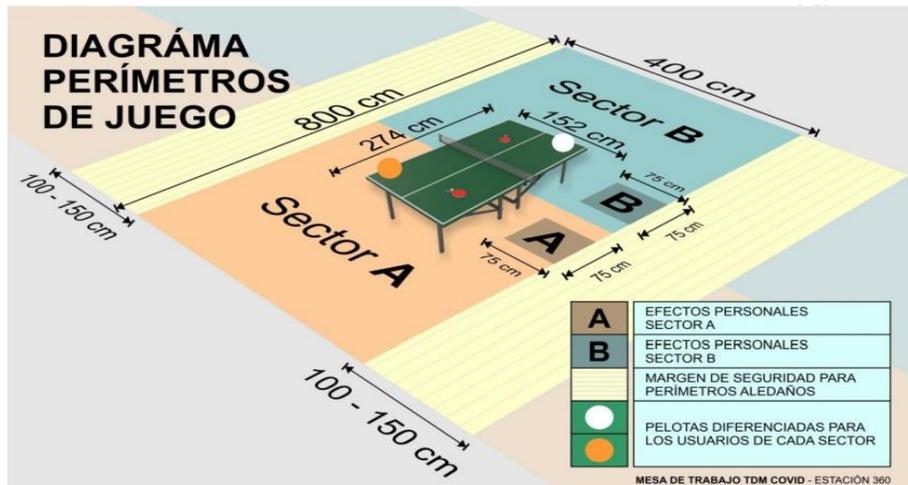
## ETAPA 2. RENDIMIENTO DEPORTIVO

<b>CRONOGRAMA SEMANAL</b>	<p><b>Lugar y frecuencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán sesiones presenciales hasta 3 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. El desarrollo de los entrenamientos se realizará en un espacio cubierto que pueden ser:</li> <li>- Unidad Deportiva el Salitre, Coliseo El Tunal</li> </ul> <p><b>Horarios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10:00 a 13:00 y 15:00 pm a 18:00 martes - jueves</li> <li>- Se recomienda que el tiempo para la fase central no sea mayor a una hora y media.</li> </ul>
---------------------------	---

### Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- Recordar por parte del entrenador el protocolo dispuesto por la liga y el IDR.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador quien debe portar el tapabocas durante el entrenamiento
- Podrán participar 8 deportistas mayores de 14 años, seleccionados previamente por la liga (que estén activos a su club y liga) y el entrenador asignado por el IDR. Puede estar sujeto a cambios dadas las circunstancias de cada deportista (lejanía, complicaciones o la no aceptación del consentimiento informado); en este caso se tendrá en cuenta a los deportistas estratégicos.
- Durante la práctica o realización de partidos:  
Se asignará a cada atleta una mesa y un sector de mesa que le será de su uso único y exclusivo durante toda la actividad.  
En ningún momento durante la práctica o partidos se realizarán cambios de lado.  
Los objetos personales deberán depositarse en el espacio delimitado para los mismos.  
Deberá permanecer con el tapaboca colocado hasta el momento de iniciar la práctica y volver a colocárselo inmediatamente finalizada la misma, o cada vez que por cualquier cuestión deba abandonar su sector de juego.
- No se podrán secar las manos en la superficie de la mesa, ni escupir en el piso.
- Deberá evitar en todo momento soplar o echar aliento sobre pelotas y raquetas.
- En el sector de mesa asignado, el atleta contará con pelotas identificadas con número de mesa y sector de juego, siendo recomendable que sean de diferente color respecto de las que use su compañero para su fácil identificación.
- El atleta únicamente deberá recoger con sus manos las pelotas que le fueron asignadas, empujando las otras con su paleta en dirección a su compañero solo cuando sea necesario.
- Para el presente deporte se propone un distanciamiento de 2 metros entre deportistas.
- No se compartirá ningún elemento técnico.

- El entrenador podrá indicar en qué momento se puede hidratar o consumir alimentos dentro del espacio asignado cumpliendo con los protocolos de bioseguridad, el paso a paso, tipos de alimentos, los envoltorios o productos biodegradables deberán ser depositados en la caneca con apertura de pedal, dispuesta previamente, de lo contrario no se podrá consumir alimentos.
- Los deportistas deben estar programados al entrenamiento para permitir el ingreso, de lo contrario no podrán ingresar a las instalaciones dispuestas.
- Los deportistas menores de edad siempre deben estar acompañados quienes deben aplicar los protocolos de bioseguridad.
- Requerimientos del escenario y/o Salón y perímetros de juego:
  1. Colocar en el ingreso del Escenario, un paño impregnado para la desinfección de la suela de los calzados y un dispensador de alcohol en gel para la higiene de manos.
  2. Desinfectar el calzado permaneciendo 15 segundos sobre un paño impregnado en solución desinfectante y luego secar los pies en el paño seco dispuesto a tal fin.
  3. Los escenarios deben contar con cerramiento de áreas públicas, para evitar el flujo de personas diferentes a entrenadores y deportistas.
  4. Lavarse las manos con agua jabonosa de manera inmediata a haber completado su ingreso
  5. Colocar en el ingreso del coliseo de entrenamiento un recipiente para pelotas usadas. Rotular el recipiente.
  6. Colocar un cesto de basura con tapa a pedal dotado con bolsa plástica de residuos.
  7. Delimitar los perímetros de juego mediante el uso de separadores, Rotular con un número cada perímetro de juego y con una letra cada sector de juego.
  8. Dejar un espacio de 100 a 150 cm entre perímetros de juego aledaños o separar cada perímetro mediante cortinas de polietileno u otro material lavable no menor a 180 cm de altura.
  9. Demarcar un espacio en cada sector de juego para los efectos personales de quien lo utiliza. Incorporar en ese espacio una silla y perchero. ZONAS A- B (Ver diagrama).
  10. Colocar un recipiente con pelotas limpias y rotuladas para uso por parte del ocupante de ese sector.
  11. Añadir un cartel indicador con número y letra del sector al que corresponde. Colocar infografías con los protocolos a seguir por los diversos participantes.
  12. Mantener el salón ventilado permitiendo la renovación regular del aire.



13. Se dispondrán las mesas con una distancia mínima de 7 metros de ancho para cada área de juego. Separando el área de juego de cada mesa en un área de 400 cm \* 800 cm, Se dispondrán 4 mesas para un máximo de 8 jugadores. (Ver diagrama). El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales, atendiendo el protocolo médico de la institución (IDRD).

**Restricciones:**

- No se podrá tener espacio de competencia y/o juego libre .
- No se permitirán reuniones una vez finalice el entrenamiento
- No está permitido la concentración o aglomeración de personal (deportistas y entrenadores)
- No se permitirán ventas de implementos u otro elemento (comestibles, souvenirs, etc.)
- No se permitirá el ingreso a los deportistas o entrenadores que no porten sus elementos de bioseguridad. Y que no estén registrados en los listados y/o controles de ingreso
- No se permite aglomeraciones de deportistas tanto a la entrada como a la salida, así mismo, alrededores del escenario y en cada sesión de entrenamiento.
- No realizar saludos de cortesía por contacto.
- No se podrá hacer uso del gimnasio sin previa reserva de acuerdo a las orientaciones dadas por los Médicos de la UCAD y preparador físico

## RECOMENDACIONES A LOS ADMINISTRADORES DE LOS ESCENARIOS

1. El administrador deberá habilitar el parque cuatro horas en la mañana.
2. Terminada la jornada de la tarde el administrador deberá enviar el acta digital al Área de Administración de Escenarios.
3. Los funcionarios que presten colaboración en el parque estarán bajo la supervisión del administrador.
4. Definir cuál o cuáles rutas o medios de transporte que va a utilizar para dirigirse al parque que tiene a cargo y registrar la información en el formato establecido y enviarla al correo institucional de la entidad para el respectivo seguimiento.
5. Proceder a colocarse los elementos de bioseguridad que han sido suministrados por el IDRD y verificar que todo el personal que va a laborar lo realice de la misma manera.
6. Realizar una revisión general de las instalaciones del parque verificando que, el suministro del servicio de agua sea el adecuado, los lavamanos y sus push, los sanitarios y sus push, el dispensador de jabón y demás elementos necesarios para el lavado de manos se encuentren en buenas condiciones de uso.
7. La administración del parque verificará que el personal de aseo asignado realice las actividades de limpieza y desinfección cada media hora en las unidades sanitarias habilitadas para los usuarios.
8. Se debe contar con prendas institucionales para el desarrollo de las actividades.
9. Desarrollar un proceso diario de monitoreo de estado de salud y temperatura de quienes ingresan a los escenarios deportivos para detectar personas enfermas o con síntomas de COVID-19, en lo posible, utilizando termómetro láser o digital. Las personas que presenten temperatura superior a 38 grados centígrados no podrán ingresar al escenario deportivo y se debe hacer el reporte pertinente.

## 5. LINEAMIENTOS DE CONTROL

1. En los parques que lo permitan, se habilitará una puerta de ingreso y una de salida, control establecido por la seguridad.
  2. No podrán ingresar deportistas o usuarios con heridas abiertas - expuestas que faciliten infección o ingreso del virus al torrente sanguíneo.
  3. Cada puerta de entrada deberá tener filtros de ingreso, con una cartelera de información, la cual será suministrada por el Área de Comunicaciones.
  4. Los usuarios que ingresen al parque deberán diligenciar formulario condiciones de salud.
  5. En el filtro los usuarios deberán mantener una distancia física social de dos metros (2 m).
  6. El parque debe contar con dos rollos de cinta de señalización.
  7. Por parte del cuerpo médico definir si el parque se habilita con lluvia.
  8. El máximo de ingreso de personas al parque lo determinará la entidad competente distrital no se permitirá más ingreso y pasados 60 minutos se rotará a los usuarios.
  9. No se permitirá la venta de comidas ni apertura de módulos respectivamente.
  10. La utilización de los baños públicos será controlada por personal del contrato de aseo y mantenimiento, y al momento de la utilización sólo ingresará una persona sin importar el número de baterías disponibles.
  11. En cada baño se publicará el correcto lavado de manos.
  12. Se contará con gel antibacterial, alcohol al 70% de concentración.
- Se proporcionarán los elementos de bioseguridad para el personal encargado del parque definidos por el protocolo de bioseguridad