



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD TEJO

LIGA DE TEJO DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ, D.C. OCTUBRE DE 2020

*Coliseo “El Salitre”. Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.*



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

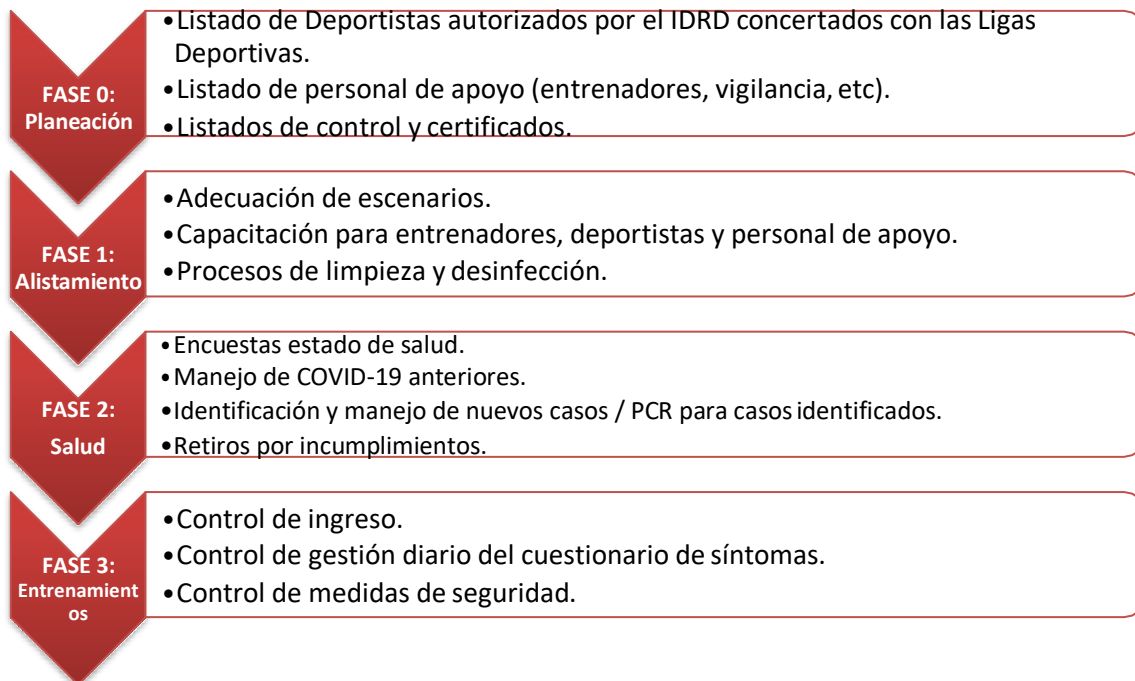
En cumplimiento a lo dispuesto en la Resolución No. 666 del 24 de abril de 2020 y la 1840 del 14 de octubre del 2020, por medio de la cual se adopta el Protocolo de Bioseguridad, para el manejo y control del riesgo del Coronavirus Covid-19, para la práctica deportiva y de alto rendimiento, expedida por el Ministro de Salud y Protección Social.

Para tal fin nos permitimos diseñar el Protocolo de Bioseguridad, para reactivar la disciplina de Tejo.

CONSIDERACIONES

- ▶ A pesar que el Tejo es un deporte de conjunto los practicantes no tienen contacto físico entre sí.
- ▶ En el área de lanzamiento solo permanece un deportista a la vez.
- ▶ El área de los campos de juego permite conservar un distanciamiento Social adecuado durante toda la practica
- ▶ Los Campos de Juego por su estructura son extremadamente ventilados
- ▶ Se cuenta con los elementos mínimos, para realizar cada uno de los procesos de bioseguridad.

1 Fases de retorno deportivo:



Fuente. Resolución 1840 de 14 de octubre de 2020.

Coliseo "El Salitre". Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

La progresividad de procesos y actividades dentro de cada fase contempla las siguientes condiciones generales:

Evaluación de cada fase y autorización de paso a nueva fase solo mediante aprobación de la anterior.

Articulación con autoridades de salud territoriales para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones regionales.

Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo.

Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo.

Garantizar 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 de actividades ante la aparición de algún caso dentro del equipo o el personal de apoyo.

Optimización de pruebas al margen de seguridad para equipos, no sobreutilización de pruebas necesarias para diagnóstico de la pandemia y teniendo en cuenta lo descrito en el documento: “Lineamientos para el uso de pruebas diagnósticas SARS-CoV-2 (COVID-19) en Colombia”, emitido desde el Ministerio de Salud.

MODALIDAD:

MODALIDAD:	INDIVIDUAL
ENTRENADOR:	JOSE REYNALDO VARGAS
ESCENARIO:	PARQUE NUEVO MUZÚ / UDS y ESCENARIO ZONA INDUSTRIAL TEJO.

2 Características específicas del escenario para la práctica deportiva

El escenario donde se desarrollan los entrenamientos corresponde al Instituto Distrital de Recreación y Deporte de la ciudad de Bogotá, por lo cual el protocolo de bioseguridad de la Liga de Tejo de Bogotá se acoge a los lineamientos que este disponga adicionalmente como medida de Bioseguridad.



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

3 Bioseguridad

Las medidas generales de bioseguridad son las indicadas en la Resolución 666 de 2020 “*por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19*”

Lavado de manos:

- Lavar las manos antes y después de realizar la práctica deportiva, por lo menos 6 veces al día y cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.
- Utilizar alcohol glicerinado mínimo al 60% siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.
- Contar con recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas destinadas para esto.

Distanciamiento físico:

- Permanecer en todo momento al menos a dos (2) metros de distancia de otras personas, incluso en situación de reposo y mínimo a cinco (5) metros entre personas en movimiento.
- Evitar las reuniones en grupos: En caso de que se requieran deben ser programadas de manera virtual. En caso de no ser posible, el aforo presencial no debe superar las 50 personas, manteniendo la distancia mínima de dos metros entre ellas.
- Controlar el aforo del personal autorizado en el escenario deportivo.
- Utilizar las ayudas tecnológicas con el objetivo de evitar las aglomeraciones en el lugar de entrenamiento.
- Establecer horarios de entrenamientos que tengan en cuenta el aforo correspondiente según el lugar y el distanciamiento requerido.
- Mantener constante monitoreo por parte de los responsables.

Elementos de protección personal:

- Se recomienda portar un kit de autocuidado, hidratación personal, toalla limpia, bloqueador, gel antibacterial con más del 60% de concentración de alcohol y tapabocas de repuesto.
- Los elementos personales deben colocarse dentro del espacio dispuesto para cada deportista.
- Usar de manera permanente el tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón.
- Guardar el tapabocas en su empaque mientras se consumen bebidas. En ningún caso debe ponerse en contacto con superficies o personas.
- Cambiar el tapabocas en caso de que resulte contaminado, húmedo, sucio o roto.
- Lavar las manos antes de retirar o poner el tapabocas y manipularlo únicamente de los elásticos.

Coliseo “El Salitre”. Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

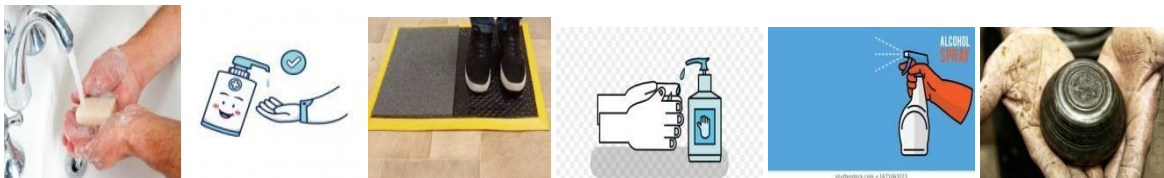
- Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales serán personales e intransferibles: tejos, ganchos etc., del mismo modo, deberá cumplir con las indicaciones, protocolo de asepsia y desinfección de los elementos utilizados.
- Los deportistas son los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales, tales como uniformes de presentación, de competencia e implementación deportiva, durante su ingreso y salida de los escenarios deportivos.
- No compartir los elementos para la práctica.
- Lavar y desinfectar la indumentaria, elementos e implementación utilizada al llegar a su lugar de residencia.

Limpieza y desinfección:

- Las bases de las mallas y los elementos que se utilicen en la práctica deberán desinfectados antes y después de la práctica, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud.
- Se incrementará la frecuencia de la limpieza tanto de los elementos como del área de práctica (canchas, sillas y cualquier elemento con el cual se haya tenido contacto directo).
- Realizar la limpieza de calzado deportivo, y los implementos utilizados para el desplazamiento a los escenarios deportivos y regreso a casa.

En escenario:

Al ingresar el deportista al campo deportivo de Tejo, deberá realizar una desinfección de sus manos con jabón, bastante agua, gel, alcohol, desinfectar el calzado y el elemento de juego “TEJO” En cumplimiento al Decreto 539 de 2020, expedido por el Gobierno Nacional en el cual se determina que será el Ministro de Salud y Protección Social el encargado de determinar y expedir los protocolos de Bioseguridad en el País.



Una vez ingresen al campo deportivo deberán seguir manteniendo la distancia mínima durante toda la sesión de trabajo, teniendo en cuenta que dicha infraestructura posee las características idóneas para tal.



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

4 Procedimiento para identificar – prevenir y manejar posibles casos de COVID-19

Caso sospechoso: se considera caso sospechoso aquel que cumpla con los siguientes criterios:

- Personas con signos y síntomas relacionados al coronavirus (presencia de tos, fiebre, cefalea, dolor de garganta, malestar general, dificultad para respirar, secreciones nasales o diarrea).
- Quienes en algún caso hayan tenido contacto con casos confirmados en los 14 días previos al inicio de entrenamientos
- Personas que cuenten con antecedentes de viaje en los últimos 14 días.

Casos confirmados: Se considera caso confirmado la persona que realizó la prueba con la confirmación de un laboratorio de la prueba de coronavirus (COVID-19) independientemente de los signos y síntomas.

Procedimiento:

- Diariamente la persona encargada que portará tapabocas, guantes y/o careta, evaluará los síntomas o posibles riesgos de contagio incluyendo presencia de tos, fiebre, cefalea, dolor de garganta, malestar general, dificultad para respirar, secreciones nasales o diarrea y se podrá consignar en el **Formato Encuesta Declaración de Salud**.
- Se dispondrá de un área de atención de salud (Zona de salud) para el manejo de casos sospechosos o positivos de COVID-19, con un canal de comunicación directa entre el deportista, el entrenador y/o el administrador para apoyo o manejo del caso. Si se determina algún caso sospechoso esta persona se deberá quedar en la zona de cuidado de la salud.
- Las personas con síntomas asociados a COVID-19 (tos, estornudos, dolor de garganta, u otros síntomas o en contacto con otras personas con estos síntomas, deberán cumplir con las medidas de aislamiento, sin que puedan realizar la actividad deportiva.
- No asistir con acompañante, en caso de ser necesario deberá acatar los protocolos de bioseguridad.
- Está prohibido escupir.
- Se realizarán encuestas de seguimiento epidemiológico y de salud para garantizar que los deportistas, entrenadores y personal de apoyo se encuentre en perfecto estado.
- Los deportistas, entrenadores y personal de apoyo que hayan sido diagnosticados como portadores del coronavirus, previo al inicio de los entrenamientos deberán presentar una prueba RT-PCR (-) o pruebas de detección de antígenos, 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.
- Aislar inmediatamente al deportista, entrenador o personal de apoyo que, al reiniciar los entrenamientos, presente un resultado positivo y a su nexo epidemiológico, los cuales quedaran aislados obligatoriamente durante 14 días en cumplimiento de las medidas determinadas por el Ministerio de Salud para los casos confirmados por COVID-19.
- Realizar nuevas pruebas RT-PCR en caso de que la persona presente sintomatología sugestiva de COVID-19 o tenga un nexo epidemiológico positivo.

Coliseo "El Salitre". Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

- Retirar a las personas que no cumplan con el protocolo, las cuales no podrán ser parte de cualquier actividad de entrenamiento o de un posterior regreso a competencia oficial.

Entrenadores:

- Deben conocer de primera mano el protocolo a desarrollar, no solo durante la sesión sino en el manejo de situaciones que puedan presentarse que se pueden presentar antes y después de la práctica deportiva.
- Permitir que entre cada sesión por quince (15) minutos se ventile y desinfecte el escenario deportivo.
- Utilizar tapabocas antes, durante y después de la práctica deportiva.
- Suspender el desarrollo de las sesiones de entrenamiento por incumplimiento en el protocolo de bioseguridad.
- Prohibir el ingreso de practicantes que no cuenten con los elementos de protección personal.
- Organizar el ingreso y salida individualmente respetando el distanciamiento físico.

Antes de la práctica:

- Se deberá contar con el listado de deportistas y personal de apoyo que estarán en los entrenamientos y deberá actualizarse las veces que sean necesarias. Deberá contarse con una persona encargada de:
 - Vigilar que las medidas previstas en el protocolo y los procedimientos sean cumplidos.
 - Transmitir las medidas de bioseguridad adoptadas, junto con el equipo médico a cada uno de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo involucrados (incluyendo padres de familia o representantes legales de deportistas menores de 18 años).
 - Entregar las listas de control y certificados requeridos.
 - El listado de los deportistas debe contar con el respectivo consentimiento informado, en el caso de menores de 18 años deberá estar firmado por sus padres y representante legal, donde se comprometen a acatar las medidas adoptadas en el protocolo y la resolución 1840 de 2020.
- Se recomienda realizar los traslados de lugar de residencia – escenario de entrenamiento – lugar de residencia por medio de transporte propio (bicicleta, moto, automóvil o a pie) con el objetivo de evitar la utilización del transporte público y la interacción con terceros.
- Se realizarán entrenamientos a la cantidad de deportistas posibles según la disponibilidad del escenario.
- Se realizarán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio a todas las personas que se involucren en el inicio de la práctica deportiva. Sin tener dicha capacitación no podrá empezar sus entrenamientos.
- Debe diligenciarse el cuestionario de síntomas antes de salir de casa en cada sesión de entrenamiento que se programe (entrenadores, deportistas, personal de apoyo). Dicho formulario debe realizarse de manera honesta y tener presente los síntomas de alarma que han sido explicados en las capacitaciones realizadas antes de la reactivación.

*Coliseo "El Salitre". Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.*



TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
 AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
 NIT: 860.451.145-4

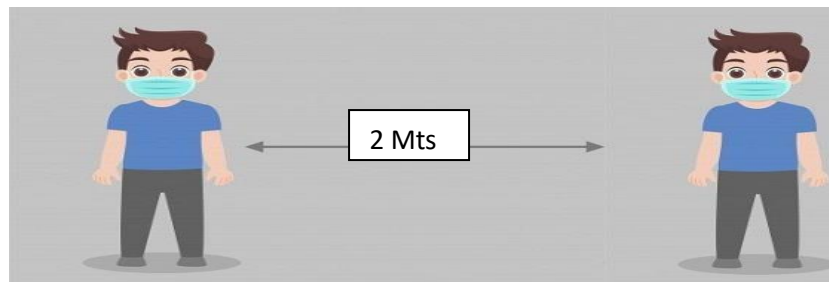
Durante la práctica:

- Se prohíbe el ingreso a los escenarios de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados de deportistas, entrenadores y personal de apoyo, salvo el acompañante de los menores de edad y deportistas de discapacidad que lo requieran.
- Se recomienda excluir a deportistas, entrenadores o personal de apoyo que presente cuadro de hipertensión arterial, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares.
- El deportista que no haya diligenciado el formato diario de síntomas antes de llegar a la práctica deportiva, no podrá ingresar.

<p>CRONOGRAMA SEMANAL</p>	<p>Lugar y frecuencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizarán sesiones presenciales hasta 6 veces por semana en las instalaciones dispuestas por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte. <p>Horarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los horarios se organizarán con los administradores de cada escenario. - Se recomienda que el tiempo para la fase central no sea mayor a una hora.
<p>DEPORTISTAS Y ESCENARIOS</p>	<p>Usuarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podrán participar deportistas seleccionados previamente por la liga y el entrenador asignado por el IDRD. - De acuerdo con la distribución del escenario el número máximo de deportistas se organizará según la cantidad de canchas. No se permitirá el acceso de acompañantes al escenario <p>Limitaciones de Escenario y Distanciamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se podrán disponer de las pistas dejando como distanciamiento el área entre pista y pista de 5 metros respectivamente en el escenario. - El distanciamiento recomendado será acorde a las directrices nacionales y distritales. Para el presente deporte se propone un distanciamiento de mínimo 3 metros en los desplazamientos de ingreso-salida del escenario y durante toda la sesión de entrenamiento.

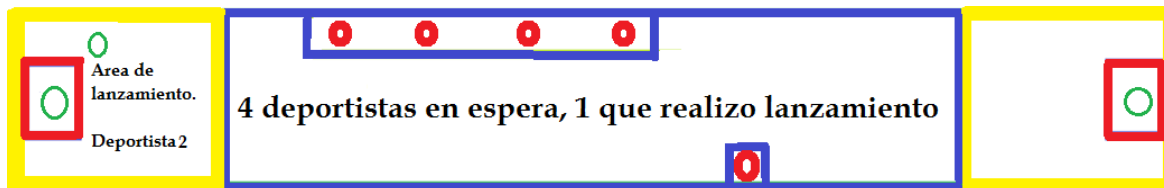


TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFLUADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4



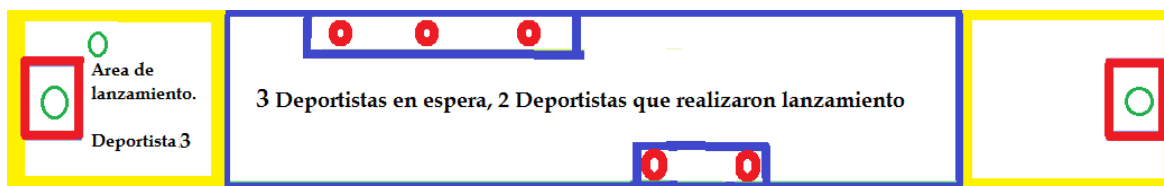
PASO 2

El deportista No. 1 realiza el lanzamiento y se ubica en el área disponible del lado contrario a los jugadores en espera. El deportista No. 2 se ubica en el área de lanzamiento y los 4 que están en espera corren un espacio siempre manteniendo la distancia mínima.



PASO 3

El deportista No. 2 realiza el lanzamiento y se ubica en el área disponible del lado contrario a los jugadores en espera y conservando la distancia mínima de 2 metros con el deportista No. 1. El deportista No. 3 se ubica en el área de lanzamiento y los 3 que están en espera corren un espacio y así en secuencia hasta que los 5 deportistas hayan realizado el ejercicio.



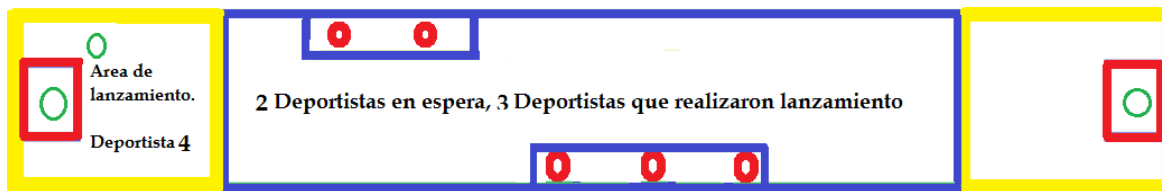
PASO 4

Coliseo "El Salitre". Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.



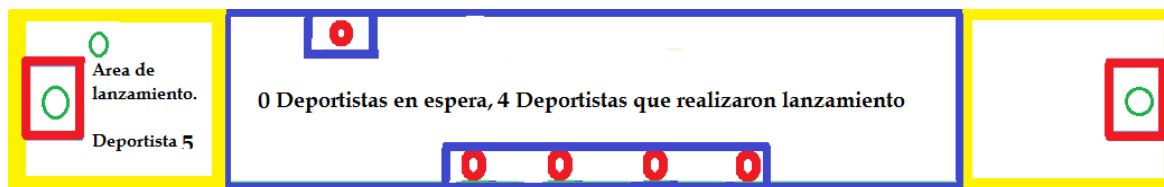
TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFLIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

El deportista No. 3 realiza el lanzamiento y se ubica en el área disponible del lado contrario a los jugadores en espera y conservando la distancia mínima de 2 metros con el deportista No. 2. El deportista No. 4 se ubica en el área de lanzamiento y los 2 que están en espera corren un espacio y así en secuencia hasta que los 5 deportistas hayan realizado el ejercicio.



PASO 5

El deportista No. 4 realiza el lanzamiento y se ubica en el área disponible del lado contrario a los jugadores en espera y conservando la distancia mínima de 2 metros con el deportista No. 3. El deportista No. 4 se ubica en el área de lanzamiento y el 1 que están en espera corren un espacio y así en secuencia hasta que los 5 deportistas hayan realizado el ejercicio



Tipos y condiciones de la actividad (Recomendaciones pedagógicas):

- La práctica permitida será la modalidad individual.
 - Los deportistas seleccionados para iniciar sus entrenamientos deben conocer los lineamientos y protocolos nacionales y distritales con anterioridad.
 - Cada cancha debe tener su equipo de ganchos para sacar la greda y el pistón para alisar la superficie, evitando la manipulación de varias personas a los elementos.
 - El entrenador podrá dirigir la sesión teniendo en cuenta las recomendaciones de reintegro a entrenamientos con ejercicios como:
- 1 Calentamiento general: Trabajo de movilidad articular.
 - 2 Calentamiento específico: Lanzamientos.
 - 3 Trabajo técnico: Lanzamientos – control de puntaje.
 - 4 Fase final: estiramientos, retroalimentación, desinfección implementación.

*Las sesiones se realizarán de forma progresiva para la readaptación deportiva.

Coliseo "El Salitre". Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.

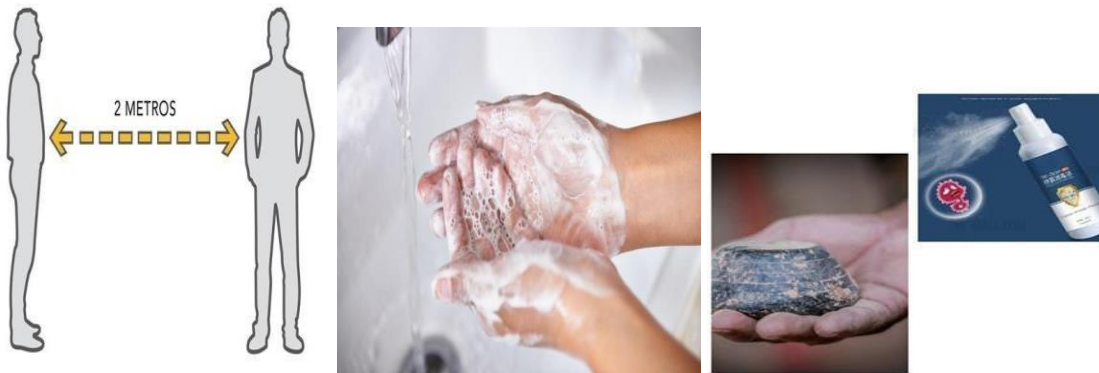


TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000
AFILIADO A LA FEDERACIÓN COLOMBIANA – PERSONERÍA JURÍDICA 003753 NOV 30/62
NIT: 860.451.145-4

Finalizando entrenamiento

- Al finalizar la sesión, el deportista debe desinfectar los tejos, los ganchos, el pistón y los elementos adicionales que cada uno haya utilizado durante el entrenamiento, esta desinfección se realizará con una solución de desinfección (hipoclorito + agua: fórmula explicada con anterioridad a cada deportista). Además, deberá limpiar sus manos, brazos y rostro con su toalla antes de salir de la cancha.
- Durante y finalizando el entrenamiento se podrá consumir la hidratación personal más no está permitido consumir alimentos dentro de los escenarios de entrenamiento.


Los deportistas deberán seguir manteniendo la distancia mínima, de manera ordenada y por turnos realizarán lavado de manos y desinfección del elemento de trabajo. Al abandonar el campo deportivo realizarán de igual manera que a su entrada una desinfección de su calzado.



Restricciones:

- No se podrá hacer uso del gimnasio o de elementos de fuerza u otros escenarios del coliseo y parque.

Atentamente.


MIGUEL ARNULFO MORA
Presidente
LIGA DE TEJO DE BOGOTÁ D.C.
CEL. 3229482320

Coliseo "El Salitre". Avenida 68 Calle 63 Cel: 3229482320-3007887757
ligadetejodebogotadc@gmail.com. saraalarcon164@hotmail.com-
miguelviejotolima@hotmail.com Bogotá D. C.