



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD: SQUASH

LIGA DE SQUASH DE SANTAFE DE BOGOTA – LISBOG



Comité ejecutivo

Erick Daniel Herrera - Presidente
Juan Fernando Scarpetta - Tesorero
Ricardo Gutiérrez - Secretario

Documento basado en:
Lineamientos de bioseguridad para squash IDRD.
Lineamientos para la reactivación de los entrenamientos deportivos IDRD
Protocolo de bioseguridad Federación Colombiana de squash

Bogotá, D.C. septiembre 10 de 2020



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

TABLA DE CONTENIDO

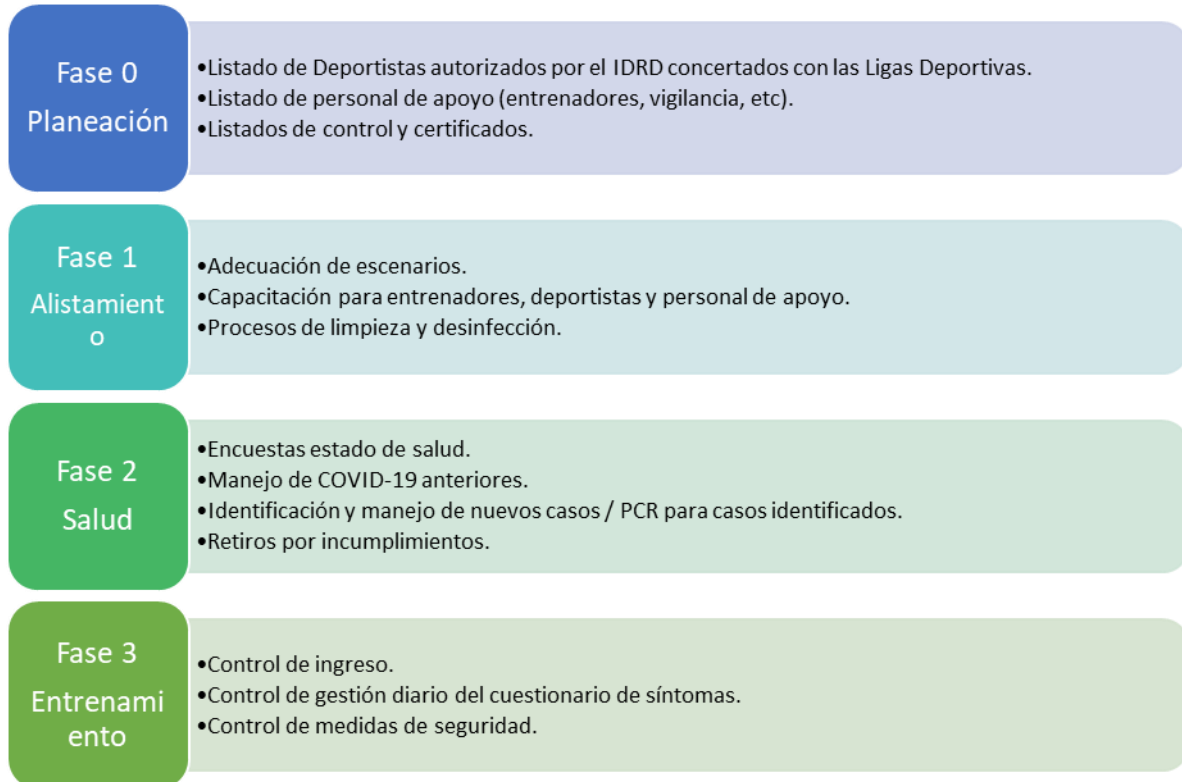
1	FASES DE RETORNO A ENTRENAMIENTOS.....	3
2	RESPONSABLES.....	3
3	CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL ESCENARIO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA	4
4	BIOSEGURIDAD.....	4
5	LINEAMIENTOS DE CONTROL DE INGRESO	7
6	LINEAMIENTOS DE USO DENTRO DEL ESCENARIO.....	9
7	TIPOS Y CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD:.....	10



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

1 FASES DE RETORNO A ENTRENAMIENTOS.



2 RESPONSABLES

DIRECCION:	LIGA DE SQUASH DE BOGOTA COMITÉ EJECUTIVO
ENTRENADORES:	YOVANNY VILLALBA JOVANY CABIATIVA
ESCENARIO:	UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE COLISEO DE SQUASH / CLUBES SOCIALES- DEPORTIVOS.



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

3 CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL ESCENARIO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El escenario donde se desarrollan los entrenamientos corresponde al Instituido de recreación y deporte de la ciudad de Bogotá, por lo cual el protocolo de bioseguridad de LISBOG se acoge a los lineamientos que este disponga adicionalmente como medida de Bioseguridad.

NOTAS IMPORTANTES:

- Los lineamientos establecidos por la Liga deben estar en concordancia con el Protocolo expedido por la Federación Colombiana de squash.
- El presente lineamiento acoge en su totalidad las directrices dispuestas por el Ministerio de Salud y el Ministerio del Deporte de la Resolución 666 del 24 de abril de 2020 y la 1840 del 14 de octubre de 2020.
- Las labores de índole administrativo seguirán siendo ejecutadas en modalidad virtual.

4 BIOSEGURIDAD

Bioseguridad:

- Se recomienda el uso de elementos de bioseguridad acorde a los lineamientos dispuestos por el Ministerio de Salud.
- Seguir el protocolo de ingreso y salida del escenario.
- Se recomienda portar un kit sanitario, hidratación y alimentación personal, toalla, bloqueador y el respectivo tapabocas.
- Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales serán personales e intransferibles: raqueta, balacas y muñequeras para sudor, gafas de protección, etc., del mismo modo, deberá cumplir con las indicaciones, protocolo de asepsia y desinfección de los elementos utilizados.
- El uso de gafas de protección y el tapabocas es obligatorio para todos los deportistas y el entrenador (adecuado para la práctica del squash) antes, durante y después de la práctica.
- El uso de bandana o pañoleta y muñequeras es obligatorio para evitar al máximo la dispersión de sudor en la cancha.
- Los tapabocas deben ser dechados en bolsas plásticas selladas y botados en las canecas del lugar de residencia, no en los escenarios deportivos. En caso de utilizar tapabocas reutilizables debe guardarse en una bolsa aparte durante la práctica.

Lavado de manos:



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

- 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.

Kit de bioseguridad

Cada usuario del escenario y sus acompañantes deben portar para dar cumplimiento a este protocolo los siguientes elementos.

- Porte de tapabocas y uno adicional.
- Alcohol y gel antibacterial mínimo al 60% de concentración en recipiente de aspersión.
- Papel higiénico de uso personal.
- Jabón líquido de uso personal.
- Toalla limpia de manos de uso personal.
- Toalla limpia para sudor de uso personal.
- Bolsas plásticas para guardar las prendas sudadas.
- Gafas de protección para la práctica en cancha.

Al salir de la vivienda

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares y amigos o si alguno presenta cuadro respiratorio.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios.
- En casa debe usar tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que perteneces al grupo de riesgo de transmisión.

Al regresar a la vivienda

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

Fase de desinfección:

- Al finalizar la sesión, el deportista debe desinfectar el grip y la raqueta, las bolas de entrenamiento individuales y los elementos que cada uno haya utilizado durante el entrenamiento, esta desinfección se realizará con una solución de desinfección (hipoclorito + agua: formula explicada con anterioridad a cada deportista). Además, deberá limpiar sus manos, brazos y rostro con su toalla antes de salir del coliseo.
- Cada deportista debe desinfectar con alcohol la zona y silla que utilizo durante la práctica.
- El escenario 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 practica (paredes, puertas, 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.

Restricciones:

- No se permite secarse las manos y brazos con paredes o puertas.
- No están permitidos saludos de mano antes, durante y después de los entrenamientos o los partidos.
- Los jugadores NO deberán compartir ni intercambiar su equipo deportivo o su hidratación.



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

- Los jugadores en las áreas de los entrenamientos o competencias NO deberán consumir ningún tipo de alimentos, excepto la hidratación.
- 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.

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.

5 LINEAMIENTOS DE CONTROL DE INGRESO

1. Se habilitará una puerta de ingreso y una de salida, control establecido por la seguridad.
2. 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.
3. 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. Este 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.
4. Los entrenadores establecerán horarios que tengan en cuenta el aforo correspondiente según el lugar y el distanciamiento requerido.
5. En la zona de entrada al escenario deberá tener filtros de ingreso por medio del registro obligatorio en el link de formulario establecido por la liga. Este contendrá la información bajo juramento de las condiciones de salud para su debida autorización. Se debe mostrar digitalmente la autorización al personal de seguridad.
6. Para los entrenamientos de clubes deportivos, el responsable de cada club deberá enviar a la administración del escenario la información de los jugadores que ingresaran al escenario. Deberán



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

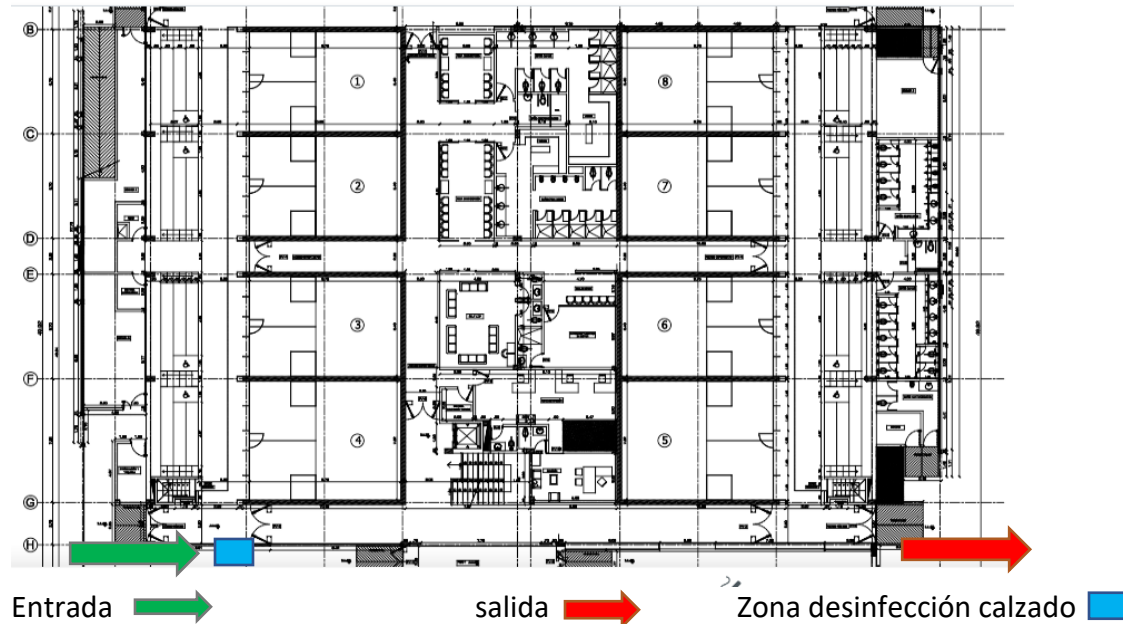
utilizar ayudas tecnológicas con el objetivo de evitar las aglomeraciones en el lugar de entrenamiento.

7. En el filtro los usuarios deberán mantener una distancia física social de dos metros (2 m).
8. Se tomará la temperatura por medio de termómetro infrarrojo sin contacto. Personas con temperatura superior a 37,6°C no podrán ingresar. Si el acompañante de un deportista presenta esta condición, el deportista tampoco podrá ingresar.
9. Se debe respetar el aforo permitido en cada fase del presente protocolo.
10. Desinfección de calzado o cambio del usado en calle al ingresar al escenario.

Abstenerse de realizar una práctica y desplazarse al escenario si:

1. Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
2. Tuvo contacto con alguien COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
3. Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna preexistencia.

Diagrama ingreso y salida del escenario





LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

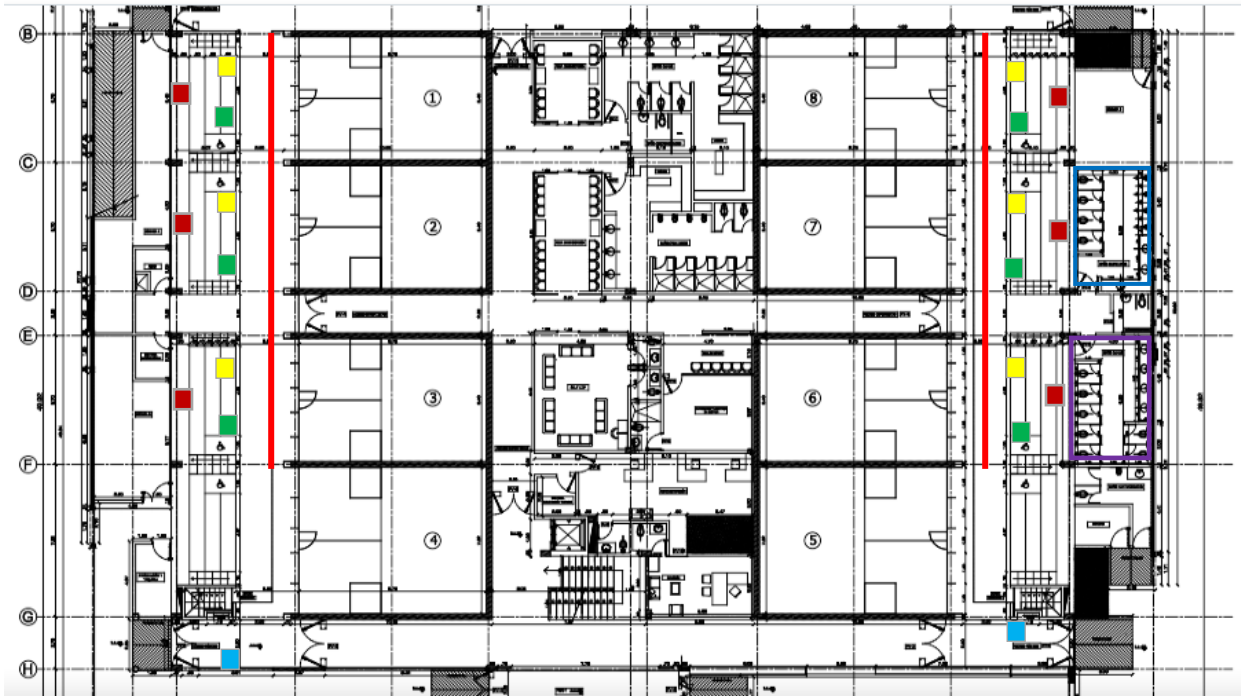
6 LINEAMIENTOS DE USO DENTRO DEL ESCENARIO

1. No se permitirá la venta de comidas ni apertura de módulos respectivamente.
2. 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.
3. Al usar los baños y vistieres como zona de cambio de ropa e indumentaria, el vestuario sudado debe ser almacenado de inmediato en bolsas, evitando el contacto de estos con cualquier superficie del baño, incluso el piso.
4. En cada baño se publicará el correcto lavado de manos.
5. Se prohíbe escupir y sonarse en los lavamanos.
6. Se contará con gel antibacterial, alcohol al 70% de concentración.
7. Zona de descanso: Se deberá hacer uso solo de una silla de la gradería por jugador, demarcada específicamente por turno de trabajo (A y B), se deberá intercalar en cada turno esta zona y desinfectarla con alcohol al finalizar la práctica. (ver diagrama)
8. Respetar la demarcación de zonas y distanciamiento.
9. No está permitido el ingreso de bicicletas al escenario.

Demarcación de zonas en escenario

LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
 RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
 NIT 830044205 - 3



Convenciones diagrama

- Línea límite de tránsito y de ubicación de entrenador
- Ubicación zona descanso de deportista turno A
- Ubicación zona descanso de deportista turno B
- Ubicación de gel antibacterial
- Baño hombres
- Baño mujeres
- Ubicación acompañantes (cuando sea permitido)

7 TIPOS Y CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD:



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

CRONOGRAMA SEMANAL	<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 para la práctica serán los acordados con los entrenadores con aviso a la administración del escenario.- Se recomienda que el tiempo para la fase central no sea mayor a una hora y media.
DEPORTISTAS Y ESCENARIOS	<p>Usuarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Podrán participar deportistas seleccionados previamente por la liga y el entrenador designado. <p>Limitaciones de Escenario y Distanciamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 (-), 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.- Se utilizará el todo el escenario por sesión con un máximo de dos (2) deportistas por cancha con el objetivo de evitar aglomeraciones.- 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.- La sesión será de 1,5 horas y habrá 30 minutos entre bloques para la salida de los deportistas. Todos los deportistas deben salir antes del ingreso del siguiente grupo.- los entrenadores planearan y asignaran semanalmente los deportistas por grupo.



LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

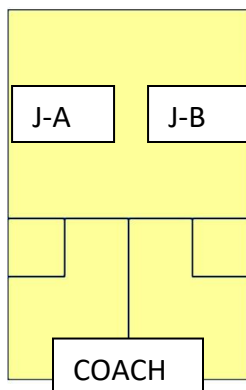
PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998
RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.
NIT 830044205 - 3

- La práctica permitida será la modalidad de sencillos según decálogo de bioseguridad de la federación colombiana de squash.
- Los deportistas seleccionados para iniciar sus entrenamientos deben conocer los lineamientos y protocolos nacionales y distritales con anterioridad.
- Se recomienda que cada deportista se presente con un juego de pelotas para la sesión de entrenamiento. De lo contrario el entrenador proveerá de una bola nueva para la práctica.
- Se indicarán las zonas de descanso de cada deportista en donde tendrá sus implementos y será la única persona con autorización a acercarse.
- Se mantendrá una supervisión continua por parte del entrenador. El entrenador es la persona responsable de asignar a cada deportista la cancha en el cual trabajará y esto lo realizará antes de ingresar, luego de iniciada la sesión no habrá posibilidad de cambios.
- El entrenador es la única persona autorizada para desplazarse en el escenario y lo realizará con el distanciamiento recomendado y los elementos de protección todo el tiempo.

Fases de la sesión

1. Calentamiento general: Trabajo dirigido por entrenador.
2. Calentamiento específico: Trabajo de peloteo.
3. Trabajo técnico: Desplazamientos / golpes específicos.
4. vuelta a la calma: estiramientos, retroalimentación

Diagrama de Ubicación de jugadores y coach en cancha



Protocolo de bioseguridad IDRD

LIGA DE SQUASH DE BOGOTÁ D.C

PERSONERÍA JURÍDICA 060 DE MARZO 26 DE 1998

RECONOCIMIENTO DEPORTIVO COLDEPORTES RESOLUCIÓN No 002007 de 24 de agosto 2018.

NIT 830044205 - 3

Protocolos de bioseguridad para la práctica deportiva

- 

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

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

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

4. También debes portar un kit de autocuidado del desinfectante o alcohol al 70%, toalla, gafas de seguridad y guantes, botellas hidratantes y elementos de nutrición.
- 

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

Ten en cuenta que

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

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




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

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

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





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

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







