LIGA DE BOXEO DE BOGOTA D.C.

Afiliada a la FEDERACION COLOMBIANA DE BOXEO
PERSONERIA JURIDICA No. 3747 de 1971
NIT. 860.039.290-9

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Bogotá D.C., 26 de octubre de 2020

Señor

Mario Giovanni Monroy Hernández

Subdirector de Deportes

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

Asunto: Protocolos de bioseguridad

Por medio de la presente presentamos los protocolos de bioseguridad para nuestros deportistas y entrenadores de la Liga de Boxeo de Bogotá siguiendo los lineamientos para su aprobación junto al listado oficial de los deportistas preseleccionados y entrenadores, quienes se deberán acoger a dicho protocolo

Atentamente,

ELMER IGNACIO VILLAMIL

Presidente Liga de Boxeo de Bogotá.

FORMANDO CAMPEONES

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD
LIGA DE BOXEO DE BOGOTÁ D.C.

RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN BOXEO

La reanudación de las actividades deportivas y recreativas no debe comprometer la salud de los individuos o la comunidad. Las medidas requeridas serán específicas para el deporte y el entorno de entrenamiento.

El retorno al deporte de rendimiento se debe hacer de una manera cuidadosa y metódica, basado en la mejor evidencia disponible ya que la efectiva protección de la salud y seguridad de atletas, entrenadores, personal administrativo y familia del deporte debe ser una prioridad.

Siempre debemos orientarnos bajo los lineamientos del Gobierno Nacional y Distrital, cumpliendo las recomendaciones de los Entes de Salud.

1. CONSIDERACIONES GENERALES

- Realizar lavado de manos antes y después de actividad física.
- Utilizar alcohol glicerinado al 60%.
- Limpiar las superficies antes y después de usarlas.
- Conocer y aplicar lineamientos de lavado de manos de Minsalud.
- Mantener distanciamiento físico de 2mts. en todo momento, 5 mts. En actividades moderadas y 10 mts. Corriendo o en actividades intensas
- Evitar reuniones en grupos.
- Evitar lugares muy concurridos.
- Permanecer dentro del área asignada.

- Mantener y usar elementos personales y kit autocuidado, en área asignada.
- Uso correcto del tapabocas,
- Guardar tapabocas en empaque mientras consume bebidas.
- Cambiar tapabocas si ensucia, rompe o humedece.
- Lavar manos antes de colocar o retirar tapabocas.
- Aislarse si presenta fiebre, tos, dolor garganta, estornudos u otros síntomas asociados o ha tenido contacto con persona COVID 19 positiva; y avisar a la EPS respectiva.
- No asistir con acompañantes a entrenamientos
- Informar a todos los participantes y respetar horarios y grupos de práctica.
- Sólo los deportistas manipulan sus objetos personales.
- No compartir implementos.
- Llevar toalla, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas de repuesto e hidratación.
- Higiene de manos al llegar al escenario, al finalizar y después de ir al baño.
- Prohibido escupir.
- Lavar y desinfectar indumentaria al llegar a casa.

El regreso al entrenamiento se regirá fundamentalmente por la normatividad emitida por el gobierno central y la alcaldía, como principios para la **población, para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas**, en 6 pasos, así:

- 0 - Planeación
- 1 - Alistamiento
- 2 - Condición salud
- 3 - Entrenamiento general
- 4 - Entrenamiento específico
- 5 - Competencias

Aspectos relevantes a tener en cuenta:

FORMANDO CAMPEONES

- Se deben diligenciar encuestas de seguimiento de síntomas o contactos, cada día que vayan a asistir a entrenamientos.

- Aislamiento de 14 días al personal que presente síntomas de COVID 19.
- Solicitar pruebas **RT-PCR o de antígenos a personal con síntomas**.
- El Deportista que haya sufrido COVID19, debe tener una segunda PCR RT (negativa), para el retorno a entrenamientos.
- Reportar listado del personal que asista a entrenamientos.
- Retirar a personas que incumplan los protocolos.
- Notificar a los acompañantes el distanciamiento que se debe guardar, como refuerzo pedagógico a los atletas. En espacios de entrenamiento cerrados, se restringe la entrada de acompañantes a las sesiones de entrenamiento, estos deberán dejar y recoger a los deportistas en la puerta del escenario.

Requerimientos especiales para todos los **deportistas del registro de Bogotá** que quieran retornar **voluntariamente** a los entrenamientos:

- Consentimiento informado firmado por cada deportista, o su acudiente, en caso de ser menor de edad.
- Los elementos de uso personal no se deben compartir, como hidratación, toallas, implementación, etc.
- Toma y registro de la temperatura corporal al ingreso al sitio de entrenamiento.
- Diligenciar cada 24 horas el documento de control sintomático en línea y estar dentro de los parámetros de normalidad.
- Los vestuarios, superficies y objetos en espacios relevantes deben limpiarse entre sesiones de ejercicio con desinfectante.
- La Liga informará al administrador del escenario la persona encargada de realizar los procesos de limpieza y desinfección de las áreas de entrenamiento.
- Los atletas y otro personal deben mantener un distanciamiento social de al menos 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros en carrera, o actividades de alta intensidad.
- No debe haber contacto corporal innecesario (por ejemplo, chocar los cinco, abrazos)
- Las estaciones de higiene de manos deben colocarse en áreas de alto tráfico y puntos de entrada / salida.

2. CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS PARA UNA REANUDACIÓN SEGURA DEL ENTRENAMIENTO FORMAL DEPENDERÁN DEL DEPORTE Y EL MEDIO AMBIENTE.

- Entre los esfuerzos de entrenamiento (pausas de descanso entre series o ejercicios), manténgase al menos a 5 metros de distancia del resto de personas.
- Garantizar no sobrepasar el máximo número de atletas y demás personal, permitido por escenario (aforo del escenario).
- Las capacitaciones, talleres y trabajos teóricos se podrán realizar de manera sincrónica o virtual, para asistir desde su hogar.
- Aquellas personas que no puedan asistir de manera presencial a las sesiones de entrenamiento, se les asignará un trabajo para desarrollar en su hogar.
- Limpieza y Desinfección frecuente (después de cada sesión) del equipo o material deportivo utilizado para la práctica.
- "Entre, entrene y salga". Deben implementarse estrategias para limitar el tiempo y el contacto de persona a persona en el lugar de entrenamiento. Minimizar o evitar el uso de instalaciones compartidas (baños / vestuarios, áreas de recuperación, camas y equipos de fisioterapia y medicina y piscinas.)
- Velar por el cumplimiento de protocolos y la frecuencia de limpieza de las instalaciones compartidas para la práctica.
- Llegar al lugar de la práctica con la vestimenta que llevará a cabo el entrenamiento debajo de la ropa de calle.
- Minimice el uso de vestuarios, baños y áreas comunes.
- Ubicar los elementos personales y kit de autocuidado dentro del área asignada para cada deportista
- Control epidemiológico permanente a deportistas, entrenadores y equipo de apoyo, mediante “registro diario de signos y síntomas por COVID 19”.
- Capacitación en autorresponsabilidad y autocuidado
- Capacitar en prevención de lesiones

3. PREPARACIÓN PARA LA REANUDACIÓN DEPORTIVA.

Antes del retorno al entrenamiento formal, las organizaciones deportivas individuales deben preparar y capacitar a los atletas, al personal y al entorno deportivo para un retorno seguro.

- ***Educación***

No se debe suponer que los atletas y personal de apoyo tienen el conocimiento actualizado de los riesgos para la salud. La educación ayudará a promover y establecer pautas de comportamientos requeridos frente a las actividades a desarrollar en torno a COVID-19.

Se debe proporcionar y publicar material educativo a los atletas y demás personal para promover los comportamientos adecuados:

- Capacitación virtual a todo el personal de deportistas y entrenadores (obligatorio) para poder iniciar la práctica.
- Guía de lavado de manos.
- Capacitación en uso de tapabocas
- Forma adecuada cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o una manga durante la tos o estornudos
- Fomentar y garantizar buenas prácticas de higiene y limpieza para escenarios y oficinas
- No compartir botellas de bebidas y toallas.
- Recomiende a los atletas y personal de apoyo que descargue la aplicación CORONOAPP de seguimiento de contactos del Gobierno Nacional Colombiano.
- Autoaislamiento (cuarentena automática) para personal con sintomatología sugestiva para coronavirus (COVID-19)
- Listado de deportistas y propuesta de división en grupos por sesión
- Listado de menores de 18 años

- Listado de miembros del cuerpo técnico, medico, preparación físico y personal de apoyo que acompañen los entrenamientos.
- La Liga de BOXEO de Bogotá D.C. asignará una persona que vigile, informe y monitoree el cumplimiento de los protocolos y procedimientos.

LIGA DE BOXEO BOGOTÁ
FORMANDO CAMPEONES

4. EL INICIO DEL RETORNO A LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SE REALIZARÁ EN SEIS (6) PASOS.

- **PASO 0 - PLANEACIÓN**

- Protocolos aprobados.
- Calendarios de competencias (Cuando así lo determine la Federación Nacional).

- **PASO 1 - ALISTAMIENTO**

- Verificar adecuación de escenarios.
- Capacitación en autocuidado, uso de tapabocas, corresponsabilidad, lavado de manos, distanciamiento.
- Garantizar limpieza y desinfección de los escenarios.

- **PASO 2 - CONDICIÓN DE SALUD**

- Reportar listado del personal que participa en los entrenamientos de manera presencial, y las franjas horarias.
- Retirar a las personas que no cumplan los protocolos establecidos por la Liga deportiva.
- Firmar el Consentimiento informado, obligatorio para todos los participantes en los entrenamientos de manera presencial.
- Tener examen médico de APTITUD (deportistas del programa de rendimiento) o diligenciar formato de condición de Salud
- Personas diagnosticadas COVID 19, tener una segunda prueba PCR RT (negativa)
- Aislamiento durante 14 días a la(s) persona(s) con COVID 19

- **PASOS 3 Y 4. ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO.**

- Diligenciar diariamente Encuestas de síntomas y contactos COVID 19, Todos los deportistas, entrenadores y equipo de apoyo.
- Medidas de autocuidado.
- Mantener los escenarios adecuados para las prácticas deportivas.
- **Número de Personas:** según aforo permitido por escenario.
- **Tipo de entrenamiento:** Individual hasta que se habilite calendario competitivo por parte de la respectiva Federación Nacional, lo cual habilitará entrenamientos en parejas, tríos o grupos.
- **Lugar de entrenamiento:** El escenario debe ser adecuado para mantener un flujo continuo de aire. Así mismo, se debe determinar el número de deportistas por área de entrenamiento, acorde al distanciamiento sugerido por tipo de actividad a desarrollar (reposo, en movimiento, carrera).
- **Contacto físico:** No
- **Riesgo de trauma:** Bajo
- **Distanciamiento:**
  - **a.** No proximidad en un radio de 2 metros en reposo
  - **b.** Movimiento: 5 metros
  - **c.** Carrera y actividades intensas: 10 metros
- **Implementación deportiva:** Individual no compartida
- **Acompañantes:** **NO EN ESPACIOS CERRADOS.** Únicamente entrenadores y personal de apoyo.

❖ PASO 5 COMPETENCIA (ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)

- **Número de Personas:** según aforo permitido por escenario.
- **Tipo de entrenamiento:** Una vez publicado el calendario competitivo por parte de la Federación Colombiana de Boxeo, quedarán habilitados los entrenamientos de modelaje competitivo en parejas, tríos o grupos.
- **Lugar de entrenamiento:** El escenario debe ser adecuado para mantener un flujo continuo de aire. Así mismo, se debe determinar el número de deportistas por área de

entrenamiento, acorde al distanciamiento sugerido por tipo de actividad a desarrollar (reposo, en movimiento, carrera).

- **Contacto:** Normal, ya puede haber combate
- **Riesgo de Trauma:** El esperado de acuerdo al deporte
- **Implementación deportiva:** Se sugiere que sea individual.
- **Acompañantes:** solo 1 acompañante por deportista, hasta completar el aforo máximo, según el área.

5. MEDIDAS ESENCIALES Y RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS POR FASES EN EL ENTRENAMIENTO DE BOXEO

❖ PASO 3 – ENTRENAMIENTO GENERAL

PROTOCOLO DE EXTREMA VIGILANCIA - NIVEL DE VIGILANCIA 3

APLICACIÓN: Aplicable mientras sea prohibido tener contacto directo con otras personas, el uso de mascarillas es obligatorio y se permiten las actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento.

CONDICIONES SANITARIAS:

❶ **Distancia de seguridad sanitaria:** 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros corriendo.

❷ **Número limitado de deportistas:** el actual número de participantes es calculado con base en el espacio disponible y la posibilidad de distancia sanitaria y las *restricciones gubernamentales*.

❸ **Restricciones de contacto COVID-19:** Actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento son permitidas.

❹ **Utilización de máscaras.**

❺ **No hay permiso de uso de duchas en los lugares de entrenamiento.**

RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:

❶ Trabajo de sombra.

❷ Habilidades Técnicas y Motoras Fundamentales – Combinaciones de 3 a 4 golpes (individual).

❸ Escuela de combate condicionada.

❹ Desplazamientos, pasos planos, coordinación, movilidad, cuartos de giro, diagonales, Core-estabilidad, elásticos etc.

❺ No es permitido el uso de equipamiento personal compartido, aunque se habilita el uso de aparatos deportivos de boxeo, tales como sacos, peras, etc, con las debidas medidas de desinfección entre sesiones de entrenamiento.

❖ PASO 4 – ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

PROTOCOLO DE MEDIA VIGILANCIA - NIVEL DE VIGILANCIA 2

APLICACIÓN: Aplicable cuando se flexibiliza la medida de distanciamiento social, el uso de mascarillas sigue siendo obligatorio y se permite el entrenamiento en parejas.

CONDICIONES SANITARIAS:

❶ **Distancia de seguridad sanitaria:** mientras se realizan entrenamientos individuales de alta intensidad se recomienda mantener las medidas de 2 metros en reposo, 5 metros en movimiento y 10 metros corriendo. Para entrenamientos técnico-tácticos de baja y media intensidad en parejas, se debe asignar un espacio de entrenamiento de al menos 16m^2/pareja.

❷ **Número limitado de deportistas:** el actual número de participantes es calculado con base en el espacio disponible y la posibilidad de distancia sanitaria y las *restricciones gubernamentales*.

❸ **Restricciones de contacto COVID-19:** Actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento son permitidas.

❹ **Utilización de máscaras.**

❺ **Permiso de uso de baños en los lugares de entrenamiento.**

RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:

❶ Trabajo de cooperación y oposición en escuela de combate libre y dirigida.

❷ Trabajo individual de guanteleta, paragolpes y pechera con el entrenador personal asignado, acatando las medidas de bioseguridad pertinentes.

❸ **NO HAY SPARRING !!!**

❹ Todos los recursos pedagógicos para adaptarse a la higiene respiratoria y las limitaciones de contacto.

❖ **PASO 5 – COMPETENCIAS (ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)**

PROTOCOLO DE VIGILANCIA PREVENTIVA - NIVEL DE VIGILANCIA 1

CONDICIONES SANITARIAS:

❶ **Restricciones de contacto COVID-19:** se permiten las actividades en exteriores y en espacios cerrados, con el respectivo distanciamiento. Uso de mascarillas fuera del área de competencia / entrenamiento competitivo.

❷ **El uso de vestuarios y baños son permitidos en los lugares de entrenamiento y competencia.**

RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS GENERALES:

❶ Sin restricciones pedagógicas, se habilita el Sparring y/o las competencias.

FORMANDO CAMPEONES

6. OTRAS APRECIACIONES IMPORTANTES POR PASOS

❖ **PASO 3 Y 4 – ENTRENAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**

MEDIDAS ESENCIALES PARA EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL PROTOCOLO

- Las directrices sanitarias mencionadas en el protocolo prevalecen tanto para el atleta, como para el entrenador y personal de apoyo.
- Respetar el horario de entrenamiento. Para un ejemplo práctico de una sesión de 1h, se tomará en cuenta lo siguiente:
    - De 5 a 10min desde el lobby hasta el comienzo de la sesión.
    - 45min de sesión.
    - De 5 a 10min, desde la finalización de la sesión hasta la salida del gimnasio.
    - +15min extra entre las sesiones para evitar el encuentro de grupos y para ventilar la zona de entrenamiento.
- Los acompañantes deben llegar al gimnasio 5 minutos antes de que acabe la sesión y esperar en la entrada, respetando la distancia de seguridad junto con los demás acompañantes.

LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA REALIZARSE ANTES DE LA LLEGADA AL GIMNASIO

- Ducharse y lavarse el pelo.
- Asegurarse que el equipamiento de boxeo ha sido lavado adecuadamente (la sudadera, uniforme, etc.).
- Lavarse las manos correctamente y mantener las uñas cortas.
- Ir al baño en su hogar, antes del entrenamiento.
- Evitar el transporte público en la medida de lo posible
- Llevar mascarilla en el transporte público, si no se puede evitar éste tipo de transporte.

- En lo posible, llevar puesto parte del equipamiento de entrenamiento debajo de una sudadera, para mantener el equipamiento de entrenamiento limpio de camino hacia el sitio de entrenamiento.
- Tener una bolsa deportiva o una mochila suficientemente grande para meter los pañuelos desechables de papel, el gel desinfectante/liquido, las botas o las zapatillas, un botellón de agua y un documento que lleve los detalles de contacto de su acompañante, con quien se pueda contactar en caso de emergencia durante la sesión de entrenamiento (para los menores de edad).
- El uso de mascarilla (cumpliendo con las normativas gubernamentales en cuanto a la calidad de la mascarilla).

REQUISITOS SANITARIOS EN EL LOBBY DE LOS CLUBES

- Preparar un mostrador de bienvenida en la entrada, atendido por un responsable adulto del club que lleva mascarilla y guantes desechables.
- Señalar la distancia de seguridad (utilizando cinta adhesiva u otros medios que sean visibles) para asegurarse que cada atleta y su acompañante respeten una distancia mínima de 2 metros.
- Medir la temperatura de los participantes utilizando un termómetro infrarrojo sin contacto.
- Descartar de la práctica a todos los boxeadores que presenten una lectura de temperatura alta: mayor o igual a (38°C).
- Controlar que todas las personas lleven sus respectivas mascarillas.

REQUISITOS SANITARIOS DESDE EL LOBBY HASTA LA ZONA DE ENTRENAMIENTO

- El entrenador permite a los atletas el pasaje en la zona de entrenamiento.
- El entrenador sigue el trayecto de circulación organizado por el club (señalización, cinta reflectora, etc.). Los planes de circulación tomarán en cuenta la configuración del gimnasio, pero deberán garantizar que la distancia de seguridad sanitaria se cumpla.

- Un asistente del entrenador acompaña a los atletas que requieren una atención especial.
- La distancia de seguridad deberá ser señalada en la zona de entrenamiento para que cada atleta sepa donde tiene que cambiarse.
- Los atletas colocan sus bolsas en la zona señalada y se quitan la sudadera, debajo de cual (en lo posible) llevan puesto el uniforme, doblándolo con cuidado y colocándolo en la bolsa (junto con el abrigo, si el caso).
- Los atletas sacan de la maleta o bolsa deportiva la botella, los pañuelos y el gel/liquido desinfectante. Las demás pertenencias tienen que estar guardadas en la bolsa (teléfono, etc.)
- Los atletas aplican el gel/liquido desinfectante en las manos.
- Los atletas esperan que el instructor los invite a proceder hacia la zona señalada en el gimnasio.

REQUISITOS SANITARIOS DURANTE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- El entrenador invita a los atletas por turnos que vayan a la zona de entrenamiento marcada en el gimnasio (el gimnasio está segmentado en zonas, respetando los 5 metros de distanciamiento requeridos para prácticas en movimiento).
- El entrenador asigna una zona para cada atleta.
- Los atletas se dirigen hacia la zona señalada donde permanecerán durante toda la sesión de entrenamiento. El entrenador se asegura que el material pedagógico necesario esté proporcionado, limpio y desinfectado.
- El saludo habitual al comienzo de la sesión no se efectúa de manera tradicional, en línea, sino desde la zona asignada.
- La sesión de entrenamiento efectuada por el entrenador se adapta conformemente a los requisitos sanitarios.
- Al final de la sesión, el saludo habitual se realizará otra vez desde la zona asignada, el entrenador se despide de los atletas dejándolos que regresen en turnos a la zona asignada al lado del tatami (donde han dejado sus pertenencias antes del comienzo de la sesión).

REQUISITOS SANITARIOS DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO HASTA LA SALIDA DEL GIMNASIO

- Los atletas aplican el gel/liquido desinfectante y lo guardan junto con la botella de hidratante en el bolso.
- Los atletas se ponen la sudadera encima del uniforme (recomendado) y esperan la autorización del entrenador para salir (y juntarse con los padres o el acompañante en el exterior de las instalaciones de entrenamiento).
- Antes de salir del gimnasio, los atletas limpian las manos con gel/liquido desinfectante.
- Los atletas menores de edad tienen que esperar hasta que el responsable del lobby autorice su salida y puedan dirigirse hacia el acompañante.

RECOMENDACIONES SANITARIAS A LA LLEGADA A CASA

- Retirarse las prendas exteriores al ingresar a casa y proceder a Ducharse.
- Lavar el equipamiento de entrenamiento (el uniforme).
- Lavar el botellón de agua.
- Desinfectar la maleta, bolsa de entrenamiento o mochila utilizada.
- Reabastecer el equipo sanitario (gel/liquido desinfectante, pañuelos, mascarilla).

❖ **PASO 5 – COMPETENCIAS (ENTRENAMIENTO COMPETITIVO)**

En el caso de plantearse la realización de una competencia, esta requiere de un protocolo particular avalado por el Ministerio del Deporte y la Federación Colombiana de Boxeo. Para entrenamientos competitivos se debe atender a las siguientes recomendaciones:

MEDIDAS ESENCIALES PARA EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL PROTOCOLO

- Las directrices sanitarias mencionadas en el protocolo prevalecen tanto para los atletas, como para el entrenador y personal de apoyo.
- Para un ejemplo teórico de una sesión de 1h, se tomará en cuenta lo siguiente:
    - De 5 a 10min desde el lobby hasta el comienzo de la sesión.
    - 45min de sesión.
    - De 5 a 10min, desde la finalización de la sesión hasta la salida del gimnasio.
    - +15min extra entre las sesiones para evitar el encuentro de grupos y para ventilar la zona de entrenamiento.

LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA REALIZARSE ANTES DE LA LLEGADA AL GIMNASIO

- Ducharse y lavarse el pelo.
- Asegurarse que el equipamiento de boxeo ha sido lavado adecuadamente (la sudadera, el uniforme, etc.)
- Lavarse las manos correctamente y mantener las uñas cortas.
- Ir al baño antes del comienzo de la sesión.
- En lo posible llevar puesto el equipamiento de entrenamiento (uniforme) debajo de una sudadera para mantener el equipamiento de entrenamiento limpio de camino hacia el gimnasio o llevar el uniforme limpio en un bolso y cambiarse en el vestuario.
- Tener una bolsa deportiva o mochila suficientemente grande para meter los pañuelos desechables de papel, el gel desinfectante/liquido, las botas, un botellón de agua y un documento que lleve los detalles de contacto de su acompañante, con quien se pueda contactar en caso de emergencia durante la sesión de entrenamiento (para los menores de edad).

REQUISITOS SANITARIOS EN EL LOBBY DE LOS CLUBES

FORMANDO CAMPEONES

- Preparar un mostrador de bienvenida en la entrada, atendido por un responsable adulto del club.

- Medir la temperatura de los participantes utilizando un termómetro infrarrojo sin contacto.
- Descartar de la práctica a todos los boxeadores que presenten una lectura de temperatura alta (> 38°C).
- Controlar que todas las personas lleven sus respectivas mascarillas.

REQUISITOS SANITARIOS DESDE EL LOBBY HASTA LA ZONA DE ENTRENAMIENTO

- Los atletas se dirigen hacia los vestuarios para cambiarse. Después de ponerse el uniforme, depositan todas las pertenencias en sus bolsas.
- Los atletas salen de los vestuarios con sus bolsos y se dirigen hacia la zona de entrenamiento.
- Los atletas sacan la botella, los pañuelos y el gel/liquido desinfectante. Las demás pertenencias tienen que estar guardadas en la bolsa (teléfono, etc.).
- Los atletas esperan que el instructor los invite a proceder hacia la zona señalada en el gimnasio.

REQUISITOS SANITARIOS DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO HASTA LA SALIDA DEL GIMNASIO

- Antes de salir del gimnasio, los atletas se limpian las manos con el gel/liquido desinfectante.
- Los atletas menores de edad tienen que esperar hasta que el responsable del lobby autorice su salida y puedan dirigirse hacia el acompañante.

RECOMENDACIONES SANITARIAS A LA LLEGADA A CASA

- Retirarse las prendas exteriores al ingresar a casa y proceder a Ducharse.
- Lavar el equipamiento de entrenamiento (el uniforme).
- Lavar el botellón de agua.
- Desinfectar la maleta, bolsa de entrenamiento o mochila utilizada.

- Reabastecer el equipo sanitario (gel/liquido desinfectante, pañuelos, mascarilla).

7. PROTOCOLO DE REQUISITOS SANITARIOS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (CLUBES)

Las siguientes recomendaciones son para proveer pautas para proteger a todos los individuos responsables de la gestión de grupos de atletas en cualquier nivel, incluyendo a los entrenadores, voluntarios, etc.

➢ **Higiene individual**

- Ducharse antes de llegar al gimnasio.
- Tener un equipamiento de entrenamiento limpio cada vez que se haga el desplazamiento al gimnasio.
- Lavarse las manos con un desinfectante (gel/liquido) al entrar en el gimnasio.
- Dirigirse a la zona personal designada para vestirse/desvestirse.
- Aplicar desinfectante en los pies al entrar/salir del gimnasio.
- El uso de mascarilla de acuerdo con el nivel de vigilancia (según las recomendaciones gubernamentales en términos de la calidad de la mascarilla).

➢ **La limpieza y la asepsia de la zona de entrenamiento y del equipo pedagógico**

- Asegurarse de que el gimnasio y/o el ring han sido limpiados/desinfectados y que la zona está bien ventilada después de cada sesión de entrenamiento (30min- 15min limpieza y 15 min de secado).
- Asegurarse que el equipo pedagógico utilizado por los atletas has sido limpiado/desinfectado.

FORMANDO CAMPEONES

➢ **El monitoreo de la circulación y la gestión de los atletas desde la entrada hasta la salida del gimnasio**

- Planear y marcar el trayecto de circulación dentro del gimnasio (señalización, cinta reflectora, lona alquitranada fácil de lavar, etc.).
- Los planes de circulación tendrán en cuenta la configuración del gimnasio. Tiene que garantizar que la distancia sanitaria y de seguridad se mantiene.

➢ **Requerimientos en cuanto a los pasos personales para los Boxeadores en el gimnasio**

- Señalar el trayecto de circulación dentro del gimnasio (cinta adhesiva, lonas alquitranadas fácil de lavar, etc.) asegurándose de que una distancia de 2 metros se guarde entre cada zona.

➢ **Requerimientos en cuanto a las zonas de actividad en el gimnasio**

- Calcular el máximo número de atletas / sesión de entrenamiento, dependiendo de la zona disponible y las medidas gubernamentales.
- Señalar las zonas designadas para cada atleta / pareja (cinta adhesiva, etc.).

LIGA DE BOXEO BOGOTÁ
FORMANDO CAMPEONES

LISTADO DE REINICIO DE ENTRENAMIENTOS - LIGA DE BOXEO DE BOGOTÁ D.C.

#	DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	FUNCIÓN
1	C.C 1000257139	Joseph David	Yate Aldana	Deportista
2	C.C 1000257465	David Santiago	Pineda Bohada	Deportista
3	C.C 1000269395	Ricardo Esteban	Garzon Moreno	Deportista
4	C.C 1000455575	Andrés Mateo	Guio Mora	Deportista
5	C.C 1000492388	Jeisson Camilo	Lopez Alarcon	Deportista
6	C.C 1000935224	Mikael Daniel	Segura Galeano	Deportista
7	C.C 1001220502	Cristhian	Cortes Romero	Deportista
8	C.C 1001533085	Jhonatan	Arboleda Chala	Deportista
9	C.C 1002583099	Juan Camilo	Gonzalez Gonzalez	Deportista
10	C.C 1003065953	Alexander	Rangel Madariaga	Deportista
11	C.C 1003232654	María Camila	Córdoba Martínez	Deportista
12	C.C 1003431575	Sebastián	Ovalle Ospina	Deportista
13	C.C 1010048876	Lubin Santiago	Marin Lamilla	Deportista
14	C.C 1010088639	Bryan Steven	Casas Piña	Deportista
15	C.C 1013688483	Isaac	Bolaños Castiblanco	Deportista
16	C.C 1015472702	Duvan Guillermo	Zuleta Moreno	Deportista
17	C.C 1019100623	Diego Nicolas	Lagos Piñeros	Deportista
18	C.C 1019145571	Cristian Camilo	Hurtado Gonzalez	Deportista
19	C.C 1020820935	Juan Pablo	Garcia Campos	Deportista
20	C.C 1026298985	Johan Alexander	Yela Henao	Deportista
21	C.C 1026591336	Michael Stiven	Sanchez Orozco	Deportista
22	C.C 1032419872	Johan David	Vargas Pitalua	Deportista
23	C.C 9158207	Deivis	Julio Blanco	Deportista
24	NIP 1001201405	Carlos Sebastian	Martinez Ardila	Deportista
25	NIP 1014176109	Karen Vanessa	Chacon Molina	Deportista
26	NIP 1023365110	Brimmy Lorena	Rojas Romero	Deportista
27	NIP 1033687294	Juan Felipe	Martinez Carreño	Deportista
28	NUIP 1000349599	Kevin Steven	Larrotta Barbosa	Deportista
29	NUIP 1021312912	Nicolas Sebastianmateo	Rodriguez Huertas	Deportista
30	NUIP 1040356021	Santiago	Diaz Pino	Deportista
31	R.C 1077841326	Shirley Katherine	Paez Beltran	Deportista
32	T.I 1000020931	Brayan Sneyder	Sarmiento Salazar	Deportista
33	T.I 1000224449	Sheelsy Valentina	Cruz Valdez	Deportista
34	T.I 1000225264	Santiago Luis	Ariza Castañeda	Deportista
35	T.I 1000272431	Carlos Santiago	Sanchez Moreno	Deportista
36	T.I 1000336862	Brandon Stip	Quintero Niño	Deportista
37	T.I 1000506322	Deyaneira Casas	Jerez	Deportista
38	T.I 1000579023	Daniel Felipe	Garcia Diaz	Deportista
39	T.I 1000623284	David Felipe	Torres Castro	Deportista
40	T.I 1000687560	Alexander	Torres Lopez	Deportista
41	T.I 1000694048	Heidit	Marquez Ramirez	Deportista
42	T.I 1000807195	Kevin Eduardo	Herrera Bernal	Deportista
43	T.I 1001119329	Juan José	Vargas Rojas	Deportista
44	T.I 1001175293	David Santiago	Arevalo Oliva	Deportista
45	T.I 1001203931	Daniel Santiago	Piñeros Rubio	Deportista
46	T.I 1001204362	Juan Esteban	Arevalo Contreras	Deportista
47	T.I 1001273036	Harol Stiven	Martinez Carreño	Deportista
48	T.I 1001332344	Cristian Alejandro	Malpica Calderon	Deportista
49	T.I 1003533008	Brayan Steven	Moreno Bastidas	Deportista
50	T.I 1007315759	Hancel David	Gonzalez	Deportista
51	T.I 1010166420	Mario Alejandro	Torres	Deportista
52	T.I 1011089908	Johan Alejandro	Molano Amaya	Deportista
53	T.I 1013036337	Jeferson Steven	Lemus Bernal	Deportista
54	T.I 1014978309	Michael Alejandro	Beltran Torres	Deportista
55	T.I 1016943098	Cristian Mateo	Cortés Rojas	Deportista
56	T.I 1019156621	Kehinner Josue	Montero Cadena	Deportista
57	T.I 1021314846	Yosuan Stip	Tovar Rodríguez	Deportista
58	T.I 1023362682	Darwin Steven	Lopez Londoño	Deportista
59	T.I 1025140177	Mike Johnson	Medina Mendoza	Deportista
60	T.I 1025540970	Kevin Fabián	Gonzáles Estrada	Deportista
61	T.I 1027945754	Danier	Valencia Julio	Deportista
62	T.I 1028780929	Jhon Alexander	Hernández Bernal	Deportista
63	T.I 1031120652	Esteban	Avilez Duran	Deportista
64	T.I 1032797862	Juan Diego	Bandera Muñoz	Deportista
65	T.I 1033108940	Mauricio Daniel	Herrera Diaz	Deportista
66	T.I 1120964462	Yeferson Arley	Diaz Jaramillo	Deportista
67	T.I 1193093949	Harold	Futtinico Capacho	Deportista
68		ALEXANDER	BRAND MONSALVE	ENTRENADOR
69		RICARDO EMIRO	PAIPILLA GUTIÉRREZ	ENTRENADOR

70		EDGAR ORLANDO	BALLÉN CASTIBLANCO	ENTRENADOR
71		JUAN VICENTE	GONZÁLEZ KERGUELEN	ENTRENADOR
72		RICHARD	BENAVIDES	ENTRENADOR
73		ÓSCAR	ZABALA	ENTRENADOR
74		ELMER IGNACIO	VILLAMIL	PRESIDENTE
75		FABIÁN	GONZÁLEZ	ENTRENADOR