
	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID 19

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Introducción:

El protocolo que se presenta a continuación se toma como propuesta para la reactivación deportiva en la modalidad de gimnasia para los servicios presenciales de entrenamientos prestados por la Liga de Gimnasia, el fin último de este protocolo es reducir los contagios y evitar que se propague con mayor rapidez el virus COVID19 en la ejecución de la práctica deportiva.

En contexto; El Gobierno nacional en cabeza del Señor presidente de la república, decreto emergencia nacional mediante la resolución N.385 y posterior se establece por medio del decreto No. 457 del 22 de marzo de 2020 el aislamiento preventivo obligatorio de todos los habitantes del país.

A fin del reinicio de actividades el ministerio del deporte por medio de sus directrices comunicó el inicio de las practicas individuales deportivas y posterior a ello el 3 de agosto de 2020 bajo la resolución 1313 del ministerio de salud y protección social adopta el protocolo general de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID 19 en las actividades relacionadas de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID 19 con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico. Acogiéndose a la nueva normalidad propuesta por el gobiernonacional, se plantea este protocolo.


Este documento debe ser conocido y compartido con la comunidad usuaria de la Liga de Gimnasia para su estricto cumplimiento y ejecución.

Justificación:

Según la OMS (organización mundial de la salud) algunos de los beneficios del deporte son: *“reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.”* Es por esta razón que al ser importante en el cuidado y mejora de la salud de los seres humanos se hace de vital importancia la reactivación deportiva.

Teniendo en cuenta lo anterior es de puntualizar que la gimnasia es un deporte que permite a sus practicantes mejorar sus condiciones físicas, mentales y de aprendizaje y en la población objeto de la Liga de Gimnasia que primordialmente son la infancia y adolescencia, en tiempo posterior a la cuarentena que se vivió en el municipio los programas que se ofrecen son de alto valor para retomar las condiciones estables y/o

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

mejorar las existentes, también es importante resaltar que al ser un deporte que tiene en si componentes prácticos que necesitan altura y condiciones físicas especiales para su práctica, se propone este protocolo para el inicio de actividades presenciales.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Objetivo General:

Establecer los procedimientos que garanticen el cuidado de la salud de los usuarios que asisten al espacio físico de la Liga de Gimnasia.

Objetivos específicos:

- Prevenir el posible contagio del virus COVID 19 en nuestra comunidad, por medio de la aplicación de la normatividad
- Desarrollar prácticas deportivas con autocuidado que fortalezcan de mejora de la salud física y mental
- Establecer los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones de la Liga
- Ejecutar el protocolo propuesto con las normas de bioseguridad.

Marco legal:

Como marco legal se toma en consideración la actual normatividad, decretos, resoluciones expedidas por los organismos competentes para la implementación de la nueva normalidad en el país y específicamente en el Ibagué.


Este protocolo está sujeto a actualizaciones permanentes con relación a los requerimientos de los diferentes organismos que expidan o soliciten dichas modificaciones, este se hará sin previo aviso, pero con comunicación de las modificaciones de las partes interesadas

Este protocolo es de obligatorio cumplimiento en conjunto con las normas nacionales, distritales y locales; junto con las disposiciones que exprese la Federación Colombiana de Gimnasia.

El siguiente cuadro rescata la normatividad y la descripción de lo expedido competente para este documento:


NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN
--------------	-------------

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Ley 181 de 1995	Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema nacional del Deporte.
-----------------	--

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005 Versión: 002
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Fecha: 06/12/2022 Página: 1 DE 8


Decreto 1072 de 2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.
Resolución 385 de 2020	Por la cual se declara emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus
Decreto 417 de 2020	Se declaró estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional.
Decreto 457 de 2020	Se Ordenó aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia al 13 de abril de 2020
Decreto 531 de 2020	Se prorroga el aislamiento obligatorio de todos los habitantes de la República de Colombia al 27 de abril
Ministerio del Deporte	Permite el inicio de entrenamientos de selecciones nacionales y alto rendimiento a partir del 1 de junio de 2020 de forma escalonada.
Resolución 1313	Del 3 de agosto de 2020 del ministerio de salud y protección social.
Decreto 1168	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
Resolución 1840	Del 14 de Octubre de 2020 del ministerio de salud y protección social.

Fuente: Federación Colombiana de Gimnasia

Consideraciones generales:

Uniéndose al protocolo de Bioseguridad de la Federación, se observan 4 partes participantes de cada modalidad las cuales son:

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Deportista
- Entrenador y auxiliares
- Escenario deportivo
- Personal Administrativo

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- La reactivación de prácticas deportivas siempre debe propender por salvaguardar la salud física y mental de quien la hace.
- No es excluyente el protocolo abarca los principales actores y debe ser de obligatorio cumplimiento, para no afectar la salud propia o la salud del otro.
- Se debe evitar que las tasas de crecimiento del virus se incrementen por la mala ejecución de las normas de bioseguridad
- Es responsabilidad y compromiso de todos cuidarnos y cuidar la salud.

1. Población.

Deportistas. Estos deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- Requisitos de la población
- Consentimiento informado (anexo)
- Encuesta de aptitud médica, esta se debe llenar quincenal (anexo)

Entrenadores.

- Requisitos de la población
- Consentimiento informado (anexo)
- Encuesta de aptitud médica, esta se debe llenar quincenal (anexo)
- Curso COVID 19 de la OMS

Administrativos


- Requisitos de la población
- Consentimiento informado (anexo)
- Encuesta de aptitud médica, esta se debe llenar quincenal (anexo)
- Curso COVID 19 de la OMS

2. Fase de preparación

Recomendaciones generales

- Toda persona se debe manejar como potencialmente infectado, por lo que las normas universales deben aplicarse con todas las personas independientemente del diagnóstico.
- Todas las personas involucradas en el proceso deben inscribirse en la aplicación móvil Coronapp y mantendrá su información actualizada.
- Los elementos de protección personal son importantes para la prevención de infecciones.
- Mantenga la zona de entrenamiento en óptimas condiciones de aseo e higiene.
- Únicamente ingerir alimentos y bebidas en las áreas destinadas para este fin.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Lávese cuidadosamente las manos según el protocolo de higiene de manos universal, utilizando la técnica correcta.
- Mantener el cabello totalmente recogido

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Las manos siempre deben de estar despejadas de anillos, pulseras, manillas, reloj y demás accesorios
- Limpie y desinfecte las superficies, elementos y equipos de trabajo al inicio y final de la jornada
- El calzado utilizado por entrenadores y personal de apoyo administrativo debe ser cerrado, sin orificios delanteros, con suelas antideslizantes, resistentes a lavados constantes, de fácil limpieza Y DE USO EXCLUSIVO DENTRO DEL GIMNASIO. No se permitirá usar zapato de calle adentro de las instalaciones de entrenamiento.

Al salir de casa

- Estar atento a las indicaciones de las autoridades sobre la movilidad, en cada ciudad.
- Al salir de casa debe usar siempre tapabocas (al ponerse el tapabocas tener las manos limpias, cubrir boca y nariz, asegurándose que no queden espacios, presione el ajuste metálico en la nariz para darla forma).
- Use chaquetas o blusas de manga larga.
- Para el trayecto en el transporte público dejar una distancia de dos metros en lo posible, no se debe llevar las manos a los ojos, cara o boca, aunque lleve guantes.
- Si usa taxi para llegar el uso del tapabocas es esencial. Si usa carro particular limpie las manillas de las puertas, el timón, palanca de cambios, hebilla de cinturón de seguridad, comandos del vehículo, radios, etc., con alcohol de concentración superior al 70%.
- Si emplea su bicicleta use guantes durante el recorrido, desinfecte con regularidad el manubrio y los elementos de seguridad (casco, gafas, rodilleras, etc.).
- Evite usar joyas, anillos, pulseras o aretes largos en los cuales pueda albergarse el virus, para las mujeres llevar el cabello recogido.
- Evite sacar su celular durante el trayecto en el transporte público.
- Usar pantalón largo y al salir utilizar una chaqueta o camisa de manga larga.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Área administrativa y escenario deportivo:

Cuidado del Personal de Servicios Generales

- Mantenga presente las técnicas de lavado y desinfección.
- Maneje todas las áreas de entrenamiento como potencialmente infectadas.
- Al efectuar la limpieza recuerde iniciar de lo más limpio a lo más contaminado.
- Para los procesos rutinarios de limpieza de áreas comunes, utilizar guantes diferentes a los utilizados en el área clínica.
- Antes de escurrir las trapeadoras, sacúdalas y obsérvelas con el fin de detectar la presencia de otros materiales.
- Recoja todos los desechos líquidos del piso, utilizando trapero húmedo.
- Utilice el uniforme sólo para las labores de aseo; para salir a la calle cámbiese totalmente.
- No realice aseo a alguna zona de entrenamiento si en el momento se están realizando alguna actividad.
- No toque superficies limpias con los guantes de aseo.
- Utilice guantes de caucho y todos los elementos de protección personal asignados para la recolección de desechos.
- Nunca pase elementos de un recipiente a otro, aunque su contenido sea mínimo.
- Lave los recipientes temporales y de transporte de los residuos con hipoclorito de sodio a 5000 ppm. • Evite salpicar agua al lavar los recipientes. Utilice protección de caucho. • Utilice el sistema de doble balde, uno para la suciedad y otro para mantener las preparaciones de limpias.


Si el desplazamiento hacia la Liga es caminando

Mantener una distancia superior a un metro con otros peatones y evitar caminar por lugares con basuras, charcos y posibles focos de contaminación.

Si el desplazamiento hacia la liga es en transporte público

Mantener en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios del sistema y evitar desplazarse en horas pico para alejarte de las aglomeraciones. No manipular el celular mientras viaja, ya que puede contaminarse durante el recorrido.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Codigo: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Evitar contacto con pasamanos, barras de agarre y otras superficies que diariamente son utilizadas por miles de personas. En caso de utilizarse se recomienda lavarse luego las manos con agua y jabón o usa gel antibacterial. No tocarse la cara, ni consumir o recibir alimentos durante el recorrido.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Lavarse o desinfectarse las manos en caso de utilizar dinero en efectivo.
 Abrir las ventanas para favorecer la ventilación interna del vehículo o utilizar aire acondicionado de ser posible.

Si el desplazamiento hacia la liga es en bicicleta, moto o patineta

Utilizar guantes durante todo el recorrido y limpiarlos frecuentemente con gel antibacterial. Además, limpiar tu vehículo a diario, especialmente en la parte de los manubrios.
 Mantener desinfectados: cascos, gafas y elementos de protección. No permitas que otras personas los usen.
 Tener cuidado al acercarse o sobrepasar un vehículo. Sus ocupantes podrían estornudar o toser sin advertir tu presencia.
 Evitar tocar pasamanos y barras de agarre.
 No tocarse la cara durante el recorrido hacia el lugar de trabajo, sólo se puede hacer siempre y cuando se tenga las manos limpias.
 Evitar consumir alimentos durante el recorrido.

Si el desplazamiento hacia la liga es en carro

En condiciones normales, mantener los vidrios arriba puede contribuir a que respire un mejor aire, puesto que la mayoría de los carros cuentan con filtros.
 Evitar viajar junto con personas que tengan síntomas de infecciones respiratorias y, si lo haces, pídeles que usen tapabocas y mantengan ventilado el vehículo durante el desplazamiento.
 Limpiar las superficies del vehículo con las que esté en contacto: cinturón de seguridad, volante, tablero, radio y freno de mano.
 Verifica el estado del filtro de aire acondicionado o filtro de polen. Es importante que los ductos de aireación permanezcan limpios.


Área de Entrenamiento

La Liga de Gimnasia cuenta con puntos de control de acceso especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, de elementos técnicos que permiten comprobar la temperatura, de las personas que accedan al recinto.

Limpieza de Aparatos


- Durante la limpieza general se deben usar los elementos de protección personal.
- Para la limpieza de Peana o Tapete, se requiere aspirar después de cada sesión de Entrenamiento.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Al limpiar los aparatos de cada disciplina, se debe evitar sacudir el paño para no dispersar el polvo.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Comenzar la limpieza por las partes altas, continuar hacia las partes más bajas, superficies planas, lados y soportes.

Limpieza de Piso

- Este procedimiento se realiza con el fin de limpiar y desinfectar los pisos. Se debe conocer el tipo de piso para prevenir el deterioro de estos.
- Iniciar trapeando los bordes por el lugar más alejado de la vía de acceso. Los movimientos deben hacerse en forma de ocho, tratando de no pasar dos veces por el mismo lugar y cubriendo toda la superficie.
- Se debe enjuagar el trapeador hasta verlo limpio y repasar de nuevo. Hay que tener cuidado de no dejar charcos o sitios mojados que favorezcan el crecimiento bacteriano. Verificar el estado de los drenajes (desagües) y retirar todas las suciedades que se encuentren en el piso como chicles, manchas, etc.
- Colocar avisos de precauciones de piso húmedo para evitar accidentes.

Higiene de manos


- Antes de iniciar la jornada de Entrenamiento.
- Cuando las manos y pies estén visiblemente sucias luego de practicar algunos elementos.
- Antes y después de ir al baño.
- Si se sospecha o se comprueba la exposición a patógenos.
- Antes de consumir cualquier tipo de alimento.
- Al terminar la jornada de Entrenamiento.

Técnica de lavado de manos

Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:

- Mojarse las manos.
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
- Frotar las palmas entre sí.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Codigo: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO


	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Codigo: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos. • Secarlas con una toalla de un solo uso. • Utilizar la toalla para cerrar el grifo, aunque la normatividad vigente exige usar grifería manos libres.

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

<p>0</p> <p>Mójese las manos con agua;</p>	<p>1</p> <p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	<p>2</p> <p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
<p>3</p> <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p>4</p> <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p>5</p> <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
<p>6</p> <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p>7</p> <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p>8</p> <p>Enjuáguese las manos con agua;</p>
<p>9</p> <p>Séquese con una toalla desechable;</p>	<p>10</p> <p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	<p>11</p> <p>Sus manos son seguras.</p>

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Uso de Tapabocas

- Entre el Entrenador y deportistas se debe conservar el espacio a una distancia de 1 metro como mínimo, de ahí que sea imprescindible el uso de tapabocas en el caso que tenga que cuidar elementos.
- No debe circularse con los tapabocas colgando del cuello.
- Después de manipular los tapabocas siempre se debe realizar lavado de manos.
- Debe cubrir boca y nariz, ajustado en los lados para que no filtre el aire, con un adaptador nasal que se moldea a la nariz. No debe tocar labios ni orificios nasales, de modo que permita la normal respiración. No debe irritar la piel, empañar los lentes de protección, ni contar con olores desagradables.
- Es necesario lavar nuevamente las manos antes de quitar el tapabocas.
- Cuando comience el proceso de retirado, debe tocar solamente los elásticos y no la parte frontal que podría haberse contaminado.


Ingreso de la sede

- Delimitar los puntos de espera para evitar la aproximación entre afiliados con las distancias mínimas requeridas. (2m).
- Recomendar el pago con tarjeta para evitar el contacto con monedas y billetes.
- Disponer suministros de alcohol glicerinado al ingreso de la sede, con una concentración de 70%.
- Disponer de recipientes adecuados (canecas cerradas) para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal que sean de un solo uso o desechables. Los recipientes y las bolsas usadas en los mismos deberán ser de color rojo, indicando que se trata de residuos de manejo especial. Esta se ubicará en el cuarto de aseo de la sede. La caneca debe estar rotulada con el tipo de residuo almacenado.
- Se utilizará tapete de desinfección para acceso a la sede.

Restricciones de ingreso a la Sede

- Afiliados con preexistencias en salud (hipertensión, diabetes, obesidad, antecedentes respiratorios, inmunodeficiencia etc.).
- Mujeres embarazadas

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Afiliados con cirugías recientes menores a 3 meses
- Afiliados Menores de 5 años

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Al ingresar a la sede se realizará diariamente la medición de temperatura a todos los usuarios. Si tiene 38° o superior demás serán direccionados al médico de la EPS.
- Clasificación de riesgo para COVID-19, aptitud para ingreso a entrenar a través de “encuesta de riesgo” para Coronavirus que consta de 10 preguntas con una escala de puntuación de 0 a 18. Aquellas personas que tengan 2 puntos o menos pueden ingresar a la sede los demás serán direccionados al médico de la EPS.


3. Fase de entrenamiento

Ingreso de Entrenadores y Deportistas

Al llegar al escenario de Entrenamiento, deberá aplicar el siguiente protocolo de sanitación, teniendo en cuenta que el horario de entrada y de salida tanto de administrativos, entrenadores y deportistas, debe tener una diferencia, de mínimo 5 minutos entre cada asistente, para no tener saturación en la entrada, vestidores y demás áreas.


- Se debe llegar en transporte individual no usar transporte masivo.
- Se debe contar con personal con los debidos elementos de protección personal (EPP) en la puerta con un escritorio.
- Higiene de manos
- Chequeo de admisión (previamente entregada)
- Utilizar tapete o pediluvio con hipoclorito o solución desinfectante para las suelas de los zapatos
- Toma de temperatura con termómetro infrarrojo se reportará de formadiaria y no se permitirá el ingreso con temperaturas superiores a 38 grados centígrados.
- Comprobación de elementos de protección personal, zapatillas para dentro del gimnasio, gel hidroalcoholico o antibacterial, tapabocas, gafas protectoras, toalla y jabón para la ducha e hidratación personal.
- Una vez realizado el paso anterior, dirigirse al sitio destinado para realizar el cambio de ropa por la de entrenamiento que debe ser de uso exclusivo para esta actividad, **LOS ZAPATOS DE CALLE NO PUEDEN ENTRAR AL GIMNASIO.**

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Disponer de un área específica para el almacenamiento de la ropa de calle.
- No se permitirán acompañantes.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- Todo el proceso debe ser documentado y se debe tomar la firma de asistencia luego que la lista de chequeo este completa en la planilla.

Zona de Entrenamiento

- En las zonas de entrenamiento se respetará, en sus diferentes segmentos, la distancia física de seguridad. Para ello se establecieron los turnos necesarios, con limpieza y desinfección entre turno y turno bajo responsabilidad del Entrenador y administrativos.
- Para tomar descanso o retirarse a un lugar a tomar su hidratación, los deportistas podrán ir por turnos, para no saturar dichos lugares.
- Uso de calzado exclusivo para el gimnasio, siempre se deben dejar los zapatos afuera del gimnasio e ingresar con chanclas que quedaran sólo para uso dentro del escenario deportivo.


Consideraciones generales obligatorias

Estas consideraciones deben ser repasadas y socializadas a todos los involucrados en los entrenamientos y no está por encima de cualquier instrucción dado por los organismos gubernamentales, además que las medidas dadas por las autoridades de la salud se deben seguir cumplimiento dentro y fuera del lugar de entrenamiento.

Estas consideraciones deben acatarse de forma obligatoria:

- No asistir a los entrenamientos si tiene algún síntoma enfermedad o no ser considerado apto por el equipo médico de gimnasia.
 Acatar todas las normas impartidas por el personal médico y técnico.
- Tratar a todos los acompañantes como posibles vectores de contagio.
- Utilizar de manera correcta los elementos de seguridad.
- Asistir y aprender las instrucciones para el uso correcto de los elementos de protección personal.
- Se prohíbe el entrenamiento sin camiseta.
- Comunicar de forma oportuna y veraz si tiene algún síntoma o si presenta

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

algún contacto con alguna persona sintomática.

- Prestar la debida colaboración para la examinación diaria.
- Propender por la desinfección adecuada de los implementos deportivos.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

- No usar en lo posible transporte público para llegar al lugar de entrenamiento.
- Mantener limpio y ordenado todos los elementos de entrenamiento, ropa y morrales.
- Uso de tapabocas, gafas y tener geles limpios para salir de casa.
- Llevar su propia hidratación y no compartirla con nadie.
- Evitar tocarse la boca, nariz, ojos con las manos.
- Para toser estornudar: deberá hacerlo en el pliegue del codo.
- Evitar el contacto físico con los demás compañeros de entrenamiento inclusive para saludar.
- Proteger a sus asistentes técnicos y personal de apoyo.
- Evitar el contacto con cualquier superficie a menos que sea estrictamente necesario
- No escupir, ni soplar la nariz durante el entrenamiento
- No ingresar el celular, joyas, cadenas, aretes ni piercings a la zona de entrenamiento.
- Mantener una disposición amable y positiva a la situación para evitar el riesgo y sacar provecho a los entrenamientos.
- Respetar todas las indicaciones y aportar ideas siempre positivas para mejorar día a día.

4. Fase de salida

- El entrenador organizara la salida para evitar aglomeraciones o personas saliendo al mismo tiempo
- Debe salir con todos los elementos de seguridad puestos
- Debe lavarse las manos antes del retiro

Consideraciones específicas para la sede:

Indicaciones de Ubicación:

Nombre: Complejo Deportivo Calle 42

Dirección: Cl. 42 # 4H - 02

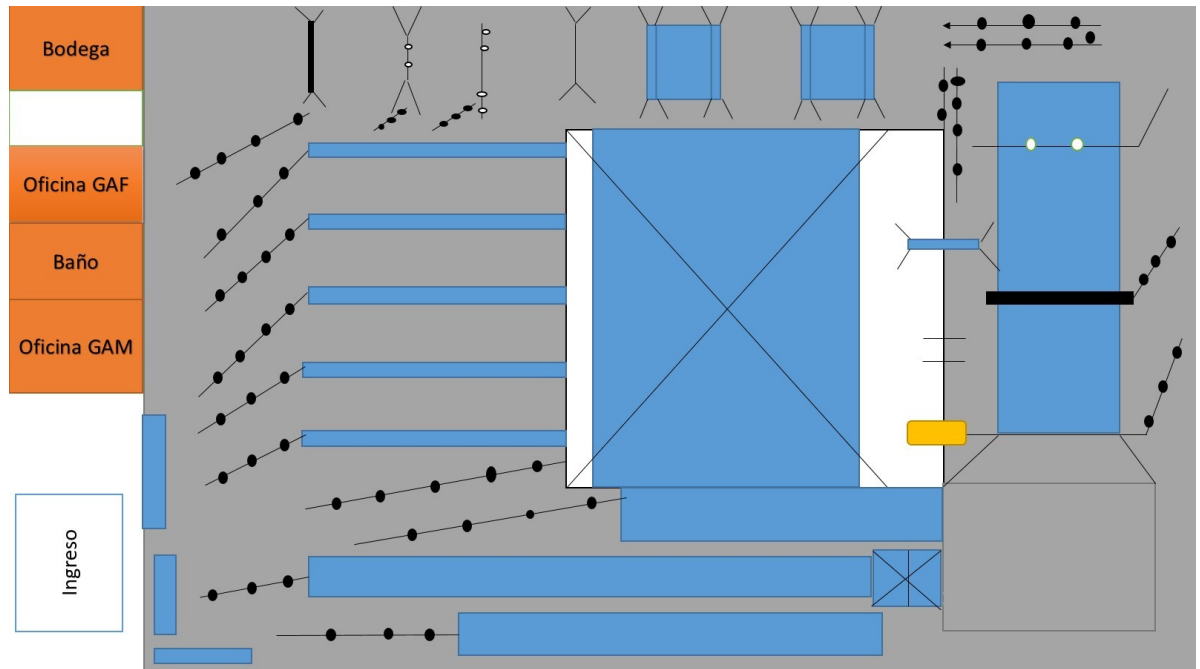
Ubicación: Salón de Gimnasia

MODALIDADES: *Se reactivan todas las referentes a la Gimnasia Artística femenina y masculina.*

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

Plano de las instalaciones:




Medidas

1024 metros cuadrados (operacionales) - Largo 38 metros x ancho 32 metros

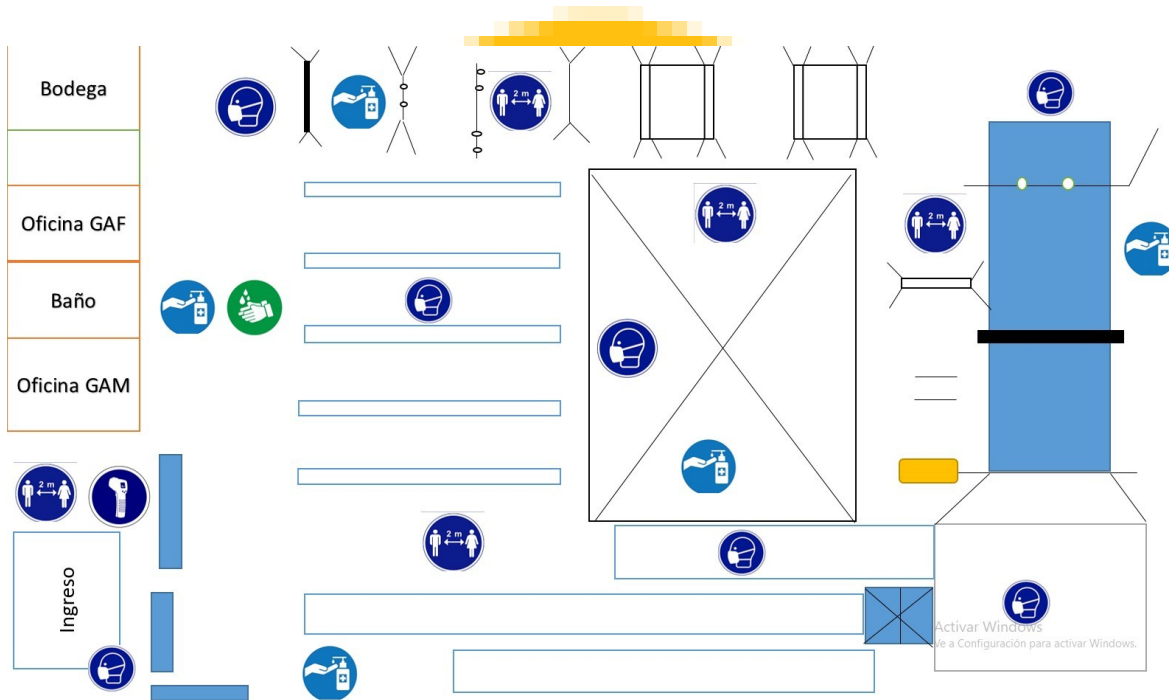
Máxima capacidad en el escenario:

Según la resolución 1313 en donde se permite por cada 12.8 metros cuadrados 1 persona el máximo aforo es de 50 personas incluido entrenadores, deportistas y personal administrativo y servicio general.

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. COPIA CONTROLADO

 IMDRI Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Ibagué	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005 Versión: 002
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Fecha: 06/12/2022 Página: 1 DE 8


Plan de señalización del COVID 19



Encuesta de Riesgo de coronavirus

Escala de puntuación de síntomas:	Puntos
1. Ha tenido tos en los últimos 14 días	1
1. Ha tenido fiebre o escalofrío en los últimos 14 días	1
1. Ha tenido diarrea en los últimos 14 días	1
4. Has tenido dolor de garganta en los últimos 14 días	1
5. Ha experimentado dolor muscular o fatiga en los últimos 14 días	1
6. Has tenido dificultad para respirar en los últimos 14 días	2
7. Ha experimentado pérdida del olfato en los últimos 14 días	2
8. En los últimos 14 días ha presentado un cuadro gripal	3
9. Ha estado hospitalizado durante los últimos 14 días	3
10. Has tenido contacto con una persona con diagnóstico de COVID-19	3

El siguiente Registro físico/digital es autorizado por el responsable del proceso y del Modelo Integrado de Planeación y Gestión, para garantizar el uso de la versión vigente. La copia o impresión diferente a lo publicado, será considerada como documento no controlado y de uso indebido, exime de responsabilidad de la Entidad. **COPIA CONTROLADO**

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8


CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES DE EDAD RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo _____ con CC _____ de _____, padre o madre de la deportista _____ entiendo y acepto que mi hija(o) debe cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a informar el verdadero estado de salud de mi hija(o). Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus. Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico, administrativo y federativo ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio pudo ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

El hecho de que se haya tenido una exposición previa al virus, no libera de una reinfección, por lo que me comprometo a que mi hija(o) cumpla con todos los protocolos de seguridad y cumpla con las tomas de las pruebas seriadas Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad existe una probabilidad de contagiarse con COVID 19. Cabe señalar que a pesar de las pruebas que se realicen previamente y que no se tenga síntomas, hay la posibilidad de que cualquiera sea portador asintomático de la enfermedad; los riesgos asociados a la exposición de COVID-19 son: muerte, síndrome de dificultad respiratoria del adulto, coagulopatías, eventos trombóticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionados con el COVID-19 y en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades pre existentes, así como las probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad. Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos es totalmente voluntaria, primando la salud del usuario y la del entorno familiar. Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno al entrenamiento.

Firma _____
 Nombre:
 No. de identificación:
 Parentesco:

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

CONSENTIMIENTO INFORMADO MAYORES DE EDAD PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo _____, identificado con el documento de identidad _____ número _____ de _____, entiendo y acepto que como padre o madre del deportista que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia.

Me han explicado todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a informar el verdadero estado de salud mío y de mi hija(o). Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus. Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico, administrativo y federativo ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio pudo ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

El hecho de que se haya tenido una exposición previa al virus, no me libera de una reinfección, por lo que me comprometo como padre o madre del deportista a cumplir con todos los protocolos de seguridad y cumplir con las tomas de las pruebas seriadas, soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad existe una probabilidad de contagiarse con COVID 19. Cabe señalar que a pesar de las pruebas que se realicen previamente y que no presente síntomas, hay la posibilidad de que cualquiera sea portador asintomático de la enfermedad; los riesgos asociados a la exposición de COVID-19 son: muerte, síndrome de dificultad respiratoria del adulto, coagulopatías, eventos trombóticos severos, otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales, neurológicos relacionados con el COVID-19 y en general aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades pre existentes, así como las probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad. Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos es totalmente voluntaria, primando la salud del usuario y la del retorno familiar. Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno al entrenamiento.

Firma:

Nombre: _____

N° Documento de Identidad: _____

Teléfono: _____

Email: _____

	PROCESO: GESTIÓN ADMINISTRATIVA Actividad: Gestión Ambiental	Código: PT -GA(GAM)-005
	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD – GIMNASIA	Versión: 002
		Fecha: 06/12/2022
		Página: 1 DE 8

HISTORIAL DE CAMBIOS:

Fecha de aprobación versión actual	Versión modificada	Descripción del cambio
08/97/2020	1	-Visto Bueno de Comité Institucional
06/12/2022	2	- En vigencia, se actualiza encabezados y Pie de Páginas - Codificación Listado Maestro de Documentos y Registros. Código - PL-SG-101 por código GA(GAM)-001

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Nombre: Eduardo Ramirez Cargo: Contratista - administrativa y financiera. Fecha: 24/10/2021	Nombre: Ericka Marcela Lozano Cargo: Director Administrativo Financiera y Técnica Fecha: Diciembre 2022	Nombre: Alejandro Ortiz Cargo: Gerente Fecha: Diciembre 2022