

## **PROTOCOLO DE BIOSEGUNDAD PARA EL MANEJO Y CONTROL DEL RIESGO DE CORONAVIRUS COVID-19 EN LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA EN CARRERAS POR TERRENO NATURAL ORGANIZADAS POR QUINTANA SOSA Y COMPAÑÍA SAS**

### **1. OBJETIVO**

Orientar en el marco de la pandemia por el coronavirus COVID-19, las medidas de bioseguridad que deberán ser adoptadas por los atletas, el cuerpo técnico, el personal logístico mínimo necesario y los responsables de los escenarios para realizar actividades deportivas en montaña, sean estas pedestres o en bicicleta, con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la práctica deportiva.

### **2. DEFINICIONES**

2.1. Accesorios de entrenamiento. Se consideran accesorios de entrenamiento los guantes de entrenamiento, ganchos, espumas, cinturones, bandas de monitores cardiacos, entre otros.

2.2. Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, puede consistir en: caminar, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda o nadar. Esta actividad mejora la función cardiorrespiratoria.

2.3. Actividad física. Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

2.4. Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 3 a 5 en una escala de 0 a 10.

2.5. Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponde de 6 en adelante en una escala de 0 a 10.

2.6. Acondicionamiento físico. Es un proceso planificado de sobrecargas progresivas con el propósito de alcanzar un determinado nivel de capacidad o aptitud física.

2.7. Aptitud física. Es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama "condición física" o "fitness" e incluye 4 componentes composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad.

2.8. Aislamiento. Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

2.9 Asepsia. Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

2.10. Alto rendimiento deportivo. Aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, con resultados en el contexto internacional al más alto nivel. (Coldeportes, 2015).

2.11. Carga de entrenamiento. Las actividades físicas y mentales que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos, entre otros, así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del deportista.

2.12. Centros de entrenamiento y acondicionamiento físico. Establecimientos cuyos servicios están orientados hacia la preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física a través de la práctica de actividad física y ejercicio, en espacios como gimnasios, box, estudios funcionales y otros, donde se realice ejercicio físico.

2.13. Contacto estrecho. Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

2.14. Comportamientos sedentarios. Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético.

2.15. Contagio. Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.

2.16. Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

2. 17. Desinfección. Destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

2.18. Desinfectante. Germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

2.19. Deporte. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas pre establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, 1995, art. 15).

2.20. Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta. Es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar / correr / andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo, de no exposición a las gotas, que en el caso de 1.5 metros a 2 metros o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro.

2.21. Ejercicio. Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

2.22. Elementos de entrenamiento. Se consideran elementos de entrenamiento las barras, mancuernas, discos, bases inestables y de suspensión, balones medicinales, colchonetas, entre otros.

2.23. Entrenamiento. Conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

2.24. Equipos de entrenamiento. Se consideran equipos de entrenamiento las máquinas, bancos, bicicletas, bandas trotadoras, escaladoras, remos, elípticas, entre otros.

2.25. Material contaminado. Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

2.26. Medios para el entrenamiento. Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico, táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento.

2.27. Prescripción de ejercicio. Proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada; incluye la cuantificación de variables que determinan el ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y volumen.

2.28. Síndrome de descondicionamiento. Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.

2.29. Volumen. Cantidad total de la interacción entre el tipo, la intensidad, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

### **3. MEDIDAS GENERALES DE BIOSEGURIDAD**

Las medidas generales de bioseguridad corresponden a las indicadas en la Resolución 666 de 2020, por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19.

### **4. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE BIOSEGURIDAD**

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas obligatorio

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se fortalecerán los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la condición de ventilación y el cumplimiento de condiciones higiénicas y sanitarias.

#### **4.1. Lavado e higiene de manos**

En todas las áreas de salida, control intermedio y llegada, se dará cumplimiento a lo siguiente:

4.1.1. Disposición e identificación de puntos para el lavado frecuente de manos

4.1.2. Disposición de suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% y toallas desechables en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.

4.1.3. Organización de turnos para el lavado de manos de integrantes del equipo logístico y proveedores de servicios para evitar que se presenten aglomeraciones y se garantice el distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.

4.1.4. Intensificación de las acciones de información, educación y comunicación sobre el lavado de manos y asignación de una persona que monitoree su cumplimiento.

4.1.5. Disposición de los insumos necesarios para realizar la higiene de manos, esto es, agua, jabón y toallas desechables.

4.1.6. Disposición de carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los integrantes de equipo organizador de la actividad y los deportistas, así como la forma correcta de realizarse.

4.1.7. Los deportistas deberán lavar sus manos antes de iniciar la actividad deportiva y al finalizar la misma.

4.1.8. Los deportistas deberán realizar higiene de manos con alcohol glicerinado mínimo al 60%, dentro en la zona de finalización de la práctica, siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias,

#### **4.2 Distanciamiento físico**

Se garantizará al menos un área de 12,6 m<sup>2</sup>/deportista (2 metros de radio) en las zonas de tránsito y la permanencia al menos a 2 metros de distancia de otras personas en áreas como el ingreso, ruta de carrera, zona de concentración, puntos de avituallamiento y llegada.

#### **4.3 Uso de tapabocas**

Se usará tapabocas de tela de acuerdo con las indicaciones del Ministerio de salud.

A partir del kilómetro 0,5 de la ruta de carrera y en las zonas del recorrido de desplazamiento en solitario, el deportista, siempre y cuando se desplace de manera individual, podrá mantener la boca y la nariz descubiertas, sin usar el tapabocas.

### **5. ACTIVIDADES QUE SE IMPLEMENTARÁN POR EL EQUIPO ORGANIZADOR DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

#### **5.1.1. Adecuación**

Se dispondrá, en cantidades suficientes, en todas las estaciones de hidratación y de primeros auxilios, de alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las mesas, elementos y superficies.

Se garantizará el distanciamiento físico entre deportista y deportista de 12,6 m<sup>2</sup>/deportista (2 metros de radio) para cada una de las áreas del recorrido de la actividad deportiva.

5.1.1.3. El aforo del escenario de carrera estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Solo podrá ingresar o estar simultáneamente dentro de la zona de salida una persona por cada diez (10) metros cuadrados de área.

En la zona de inicio del recorrido por terreno natural se contará con personal logístico encargado de garantizar que no se sobrepase el máximo número de personas simultáneamente permitidas. En ningún caso el aforo de la zona de salida y llegada podrá superar 50 personas.

5.1.1.4. Para controlar el aforo y el tiempo de permanencia de los deportistas en el recorrido de carrera se establecerán horarios de inicio de recorrido diferenciados.

5.1.1.5. Se establecerán áreas de arribo de atletas a la zona de salida indicando que el límite máximo de personas en el carril de salida no podrá ser mayor a 50 personas.

5.1.1.8. Se promoverá la acreditación y el registro de los atletas a través de medios electrónicos o para evitar la manipulación de monedas y billetes. En caso de no ser posible, se recomienda pagar el monto exacto y evitar la firma en recibos y el uso de un lapicero común.

5.1.1.9. Se garantizará la existencia de agua, jabón, toallas desechables, así como de alcohol glicerinado mínimo al 60% para el uso de todas las personas del equipo logístico y los deportistas.

#### **5.2. Elementos de protección personal**

5.2.1. Se verificará el uso adecuado de los EPP por parte de los trabajadores, proveedores y deportistas, de acuerdo con las recomendaciones del ministerio de Salud.

5.2.2. Se sugerirá a los deportistas y al personal logístico usar gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo: contacto con manos o guantes,

5.2.3. Se suministrará al personal logístico de la actividad alcohol glicerinado mínimo al 60% y tapabocas.

5.2.4. Se restringirá el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, se recomendará la realización del lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

### **5.3. Interacción personal**

#### **5.3.1. Interacción dentro de las zonas de salida, ruta en terreno natural y zona de meta.**

5.3.1.1. Se realizará el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a la ruta de la carrera y al finaliza el tránsito por la misma.

5.3.1.2. Al ingresar a la línea de salida se realizará la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0,5% o aspersión de la suela del calzado.

5.3.1.3. Se exigirá a las personas mantenerse al menos a 2 metros de distancia de otras personas evitando el contacto directo.

5.3.1.5. Se restringirán las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesaria, se limitará su duración y se convocará el menor número de personas, dejando una distancia mínima de dos 2 metros entre las personas y realizándolas siempre al aire libre. Para evitar las reuniones de deportistas en la zona de salida se controlará la hora de partida individual y el tiempo total de carrera a través de mecanismos de Identificación por radiofrecuencia RFID.

5.3.1.6. Se programarán rutas de 10 o más kilómetros, con horarios de salida diferenciados para garantizar la suficiente distancia entre los deportistas en el recorrido.

5.3.1.7. Se les solicitará a los deportistas y al personal logística no prestar o intercambiar implementos de personales como lapiceros, botellas, gorras, pañoletas, bastones, etc.

5.3.1.8. Se utilizarán las rutas por terreno natural (playas o senderos de montaña) únicamente para la realización de actividad físico deportiva. No se realizarán realizar reuniones o encuentros sociales.

5.3.1.9. Se desecharán los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables, esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados en canecas dotadas con bolsas negras y dispuestas para tal fin.

5.3.1.10. Se usará tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de la zona de salida y llegada, por parte de deportistas, teniendo en cuenta el protocolo de manejo señalado por el Ministerio de salud a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales. En la ruta de carrera se deberá llevar tapabocas en los primeros 500 metros del recorrido.

5.3.1.11. Realizar lavado de manos antes y después de retirado el tapabocas.

### 5.3.3. Interacción con terceros

5.3.3.1. el personal relacionado con la actividad deportiva diligenciará un cuestionario de detección de riesgo para COVID-19, (ver Tabla 1).

5.3.3.2. Al ingresar a la zona de salida de la carrera se hará control de temperatura, a través de mecanismos electrónicos de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración de personas; esta información será registrada por escrito en un formato que para tal fin se implemente.

5.3.3.3. Se instruirá al personal logístico y a los atletas en la adecuada higiene respiratoria que incluye:

- Cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y en deshacerse de él inmediatamente tras usarlo.
- Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.

5.3.3.4. Se establecerá un protocolo de recepción de insumos que reduzca el contacto entre proveedores y personal logístico.

5.3.3.5. Se delimitarán los puntos de espera para el ingreso al carril inicio de la ruta garantizando el distanciamiento físico.

5.3.3.6. Se establecerán horarios de recepción de insumos, para evitar aglomeraciones; estos horarios serán en momentos diferentes a la atención de atletas.

5.3.3.7. El personal logístico en el área de entrega de números y en la zona de salida y llegada de la carrera, permanecerán siempre a la máxima distancia de protección física que sea posible garantizar.

5.3.3.8. No se permitirá la participación en las actividades por terreno natural de personas con algún tipo condición de riesgo especial como enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca; enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas o con síntomas respiratorios agudos como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas. Estas poblaciones podrán comunicarse con el equipo organizador de las actividades al aire libre para recibir asesoría acerca de la actividad física que pueden realizar en sus hogares.

#### TABLA 1

#### CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19

Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19, que requieran esa valoración.

#	Señale con una X, SI O NO a las siguientes preguntas	SI	NO
---	--	----	----

1	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38°C en los últimos 3 días?		
2	¿Ha tenido tos en los últimos días?		
3	¿Ha dolido el pecho recientemente?		
4	¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal en los últimos días?.		
5	¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?		
6	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?		
7	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?		
8	¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas, vómito o diarrea últimamente?		
9	¿Ha tenido dolores musculares o articulares recientemente?		
10	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?		
11	¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?		

En caso de haber respondido Si a cualquiera de las preguntas anteriores, se le recomendará al atleta interesado en hacer parte de la actividad no hacer ejercicio y consultar con su médico.

En caso de haber respondido NO a todas las preguntas anteriores, se habilitará al deportista a participar la ruta de su elección a una intensidad moderada.

#### 5.3.4.

Desplazamiento desde y hacia el escenario de salida y meta de la actividad.

Será obligatorio para todos los participantes Cumplir con las "Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID- 19, dirigidas a la población en general emitidas por el Ministerio de Salud y Protección Social" las cuales están consignadas en el siguiente enlace:

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>

##### 5.3.4.1. Al salir de la vivienda o del alojamiento

5.3.4.1.1. Todos los deportistas tienen la responsabilidad de estar atentos a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.

5.3.4.1.2. No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.

5.3.4.1.3. Utilizar tapabocas todo el tiempo.



5.3.4.1.4. Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas, al finalizar el recorrido desalojar de inmediato la zona de llegada.

5.3.4.2. Al regresar a la vivienda o alojamiento

5.3.4.2.1. Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.

5.3.4.2.2. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de salud

5.3.4.2.3. Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.

5.3.4.2.4. Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa.

5.3.4.2.5. Mantener separada la ropa de práctica de actividad física vigorosa de las prendas personales.

5.3.4.2.6. Lavar la ropa deportiva usada en la práctica física con agua caliente 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.

5.3.4.2.7. Lavar los elementos de protección personal no desechables (toallas o tapabocas de tela) al regreso al alojamiento o al hogar y almacenarlos en un área limpia y seca.

5.3.5. Convivencia con personas en situación de riesgo

Si el integrante del equipo logístico convive con personas mayores de 60 años, o con personas con condiciones de salud preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, como diabetes, enfermedad cardiovascular, Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular - ACV, VIH, cáncer, Enfermedad Pulmonar, Obstructiva Crónica -EPOC, uso de corticoides o inmunosupresores, mal nutrición: obesidad o desnutrición, tabaquismo o con personal de servicios de salud, deberá extremar medidas de precaución tales como:

5.3.5.1. Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.

5.3.5.2. Utilizar tapabocas en casa o en el alojamiento, especialmente al encontrarse en un mismo espacio con personas en condición de riesgo, al cocinar y al servir la comida.

5.3.5.3. Aumentar la ventilación natural del hogar o del alojamiento.

5.3.5.4. Asignar un baño y habitación individual para la persona en riesgo, si es posible. En caso contrario, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.

5.3.5.5. Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene

respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud.

5.3.5.6. Lavar y desinfectar frecuentemente pisos, Paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.

5.3.5.7. Realizar limpieza y desinfección procurando seguir los siguientes pasos:

- 1) retiro de polvo,
- 2) lavado con agua y jabón,
- 3) enjuague con agua limpia, y
- 4) desinfección con productos de uso doméstico que tengan capacidad para eliminar virus con capa lipídica y de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.

5.3.5.8. Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o alojamiento, o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, y otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol antiséptico al 70%.

5.3.5.9. Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

## 6. PLAN DE COMUNICACIONES

Se establecerán e implementarán mecanismos de comunicación claros y oportunos de la información relacionada con bioseguridad y distanciamiento físico. Esta información se generará para acceso de forma remota y presencial. Este plan contendrá aspectos relacionados con: medidas de prevención para contagio por COVID-19, manual de convivencia para personal logístico, voluntarios, deportistas y proveedores.

6.1. Desarrollo de piezas comunicativas audiovisuales con respecto a las medidas de prevención para contagio por COVID-19:

Las piezas comunicativas serán claras y suficientemente visibles, indicando y señalizando, las áreas que se encuentran restringidas, inhabilitadas y disponibles para el uso, puntos de desinfección, rutas de flujo de personal y atletas, medidas de protección y autocuidado, protocolos, etc. Estas contendrán la siguiente información:

6.1.1. Importancia de la toma de temperatura.

6.1.2. Sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud de trabajadores y usuarios.

6.1.3. Técnica de lavado y desinfección de manos.

6.1.4. Información de los protocolos de limpieza y desinfección de áreas, equipos,

elementos y accesorios que se utilicen en la actividad deportiva, para personal organizador y deportistas

6.1.5. Indicar la técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).

Informar sobre el protocolo de reporte de casos sospechosos por COVID-19, el que se debe socializar con todo el personal de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.

6.1.6. Normas de comportamiento, responsabilidad social y demás campañas educativas que sirvan de apoyo para mitigar la emergencia sanitaria por COVID-19.

6.2. Creación, implementación y difusión de un manual de convivencia (Protocolo de operatividad) para equipo organizador, deportistas y proveedores.

El manual de convivencia o protocolo de operatividad se generará de forma digital y física, según la necesidad de la actividad deportiva, incluirá la siguiente información:

6.2.1. Uso de elementos individuales de entrenamiento, tales como toalla, hidratación, gafas.

6.2.2. Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de usuarios y trabajadores.

6.2.3. Reserva de clases y horarios. Los usuarios deberán agendar los espacios a utilizar para lo cual se recomienda generar un flujograma especificando los horarios y las áreas permitidas para su uso durante la operación.

6.2.4. Lugares de disposición y desecho de EPP.

6.2.5. Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrán todas las medidas adoptadas por los centros para el conocimiento y seguridad de la prestación de los servicios.

6.3. Canales de comunicación

Se dispondrán de diferentes canales de comunicación dirigidos a deportistas y personal logístico para garantizar alcance, difusión, claridad y recordación de los mensajes emitidos, para la educación y cumplimiento de protocolos, normas y recomendaciones. Entre los que se encuentran:

6.3.1. Pantallas con transmisión permanente.

6.3.2. Sistema de sonido interno por medio de altavoces distribuidos por todo el centro de ejercicio físico emitiendo mensajes con regularidad durante el tiempo de operación.

6.3.3. Línea telefónica de soporte.

6.3.4. Correo electrónico, según disposición del área de comunicaciones de cada centro.

6.3.5. Redes sociales

6.3.6. Mensajes de texto.

6.3.7. Infografías la zona de entrega de números y en la zona de salida y llegada con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado.

6.3.8. Boletín específico de la actividad deportiva, con información actualizada de forma digital, principalmente para el personal de logística y los voluntarios.

## 7. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE CONTAGIO

7.1. Medidas para la implementación, control y seguimiento del protocolo de bioseguridad.

7.1.1. Se construirá un flujo operacional que permita identificar las etapas críticas del desarrollo de las actividades deportivas en terreno natural para minimizar la posibilidad de contagio mediante controles específicos.

7.1.2 Se implementará una bitácora de control, preferiblemente digital, en la que cada persona del equipo logístico registre a todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la actividad deportiva, indicando: fecha, lugar, nombre y número de personas con las que se ha tenido contacto, con observancia de las normas sobre tratamiento de datos personales.

7.1.3. No se permitirá la presencia en el equipo logístico de personas que presenten alguno de estos síntomas: fiebre mayor o igual a 38°C, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta o fatiga.

7.1.4. Todas las personas relacionadas con la actividad deportiva deberán diligenciar el cuestionario de riesgo.

7.1.5. Se garantizará el distanciamiento físico en la zona de salida y llegada de la actividad, y durante la permanencia en la ruta de la carrera.

7.1.6. Se establecerán protocolos de limpieza y desinfección que minimicen la posibilidad de diseminación y la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminados, como: superficies, elementos de protección personal, bebidas, alimentos o residuos biológicos y que limiten la transmisión directa, a través del contacto.

7.1.7 Se exigirá a los atletas el uso adecuado de los elementos de protección personal y se reforzará la importancia del seguimiento e implementación rigurosa de las medidas citadas dentro de este documento, mediante la disciplina y conciencia social.

7.1.8. Se realizará un censo de las personas del comité organizador que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicios de salud.

## 7.2. Medidas para la dirección logística

7.2.1. Se establecerán mecanismos de comunicación virtual y telefónica con los deportistas, Equipo logístico y proveedores con el fin de minimizar al máximo los trámites presenciales,

7.2.2. se señalarán en un lugar visible las líneas de atención de las autoridades sanitarias y de emergencia y apoyar el registro epidemiológico y reporte de contagios a las entidades competentes.

7.2.3. Se impartirán capacitaciones en prevención contra el contagio de coronavirus COVID-19 al personal logístico de todas las comisiones de la actividad deportiva, incluyendo los protocolos de desinfección y limpieza.

7.2.4. Se coordinará con las empresas de vigilancia y de personal de aseo el suministro al personal de los elementos de protección personal y la capacitación sobre su correcto uso.

7.2.5. El comité organizador suministrar a todo el personal logístico dichos elementos conforme a las indicaciones previstas para su uso.

7.3. Se hará un monitoreo de la salud del personal vinculado a la actividad en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

7.3.1. Se realizará una inducción y capacitación a distancia para deportistas, personal logístico y voluntarios referente a las medidas de bioseguridad, previa a toda actividad en terreno natural.

7.3.2. Se establecerán horarios de participación y permanencia en la ruta de la actividad escalonados.

7.3.3. Se establecerán un sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud del personal logístico vinculado con el evento.

7.3.4. Se establecerán canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.

7.3.5. Se promoverá el autocuidado entre el personal logístico, especialmente el monitoreo de temperatura corporal con termómetro y de síntomas respiratorios asociados con COVID-19.

7.4. Manejo de situaciones de riesgo del talento humano

7.4.1. Se procurará la rápida identificación y el aislamiento de individuos potencialmente

Afectados por COVID-19. Cuando alguno de las personas de equipo organizador o deportista experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla y se informará a la EPS Y ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona quedará inmediatamente en cuarentena preventiva.

7.4.2. Aislar al integrante del equipo logístico a un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas de realización de la actividad deportiva en terreno natural; para tal caso se asignará una carpa de atención sanitaria especializada.

7.4.3. Se informará al director logístico de inmediato, cuando se trate de un trabajador o de un deportista.

7.4.4. Al momento de identificar un caso potencial de COVID-19 se comunicará con la secretaria de salud o autoridad de salud pública de la zona, remitiéndose para tal fin, al listado telefónico de acuerdo con a la ubicación geográfica, disponible en el siguiente enlace:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavirus-telefonos.pdf>

7.4.5. Se implementarán mecanismos para detectar personas del equipo logístico o deportistas con síntomas respiratorios.

7.4.6. Ante situaciones de detección de posible enfermedad por contagio de COVID-19 de algún integrante del comité organizador, proveedor o deportista se hará un cruce de la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificarse positivo para COVID-19, se comunicará a las autoridades de salud competentes.

## 8. MODALIDADES DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS CONTEMPLADAS EN ESTE PROTOCOLO

8.1. Actividad competitiva y recreativa individual por ruta señalizada en terreno natural

Esta actividad contempla el uso de los diferentes recorridos naturales de manera individual por parte del deportista, bajo una ruta señalizada de entre 10 y 80 kilómetros definida y anunciada previamente por el equipo organizador de la actividad deportiva. Para este fin, el deportista deberá:

8.1.1. Realizar el agendamiento previo de su horario de participación, respetando la metodología establecida por el comité organizador.

8.1.2. Cumplir con el protocolo de ingreso al carril de salida, esto es, control térmico, limpieza y

desinfección de calzado, lavado de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60%.

8.1.3. Cumplir el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia de la actividad deportiva.

8.1.4. Mantener de manera constante el distanciamiento físico en la zona de salida, el recorrido señalizado y la zona de meta.

8.1.5. Usar obligatoriamente el tapabocas en la zona de salida y llegada y al cruzarse con alguna persona en el recorrido de la carrera.

8.1.6. Asistir en ropa y elementos técnicos adecuados para el desarrollo de las actividades físicas que impliquen desplazamiento constante por terreno natural.

8.1.7. Contar con un kit de autocuidado, que contenga tapabocas, toalla, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.

8.1.9. Asistir sin acompañantes al sitio de salida, ya que no se permitirá su ingreso.

8.1.10 Utilizar la ruta de carrera únicamente para la realización de actividad física en movimiento, no se deben hacer reuniones o encuentros sociales.

8.1.11 Cumplir con el horario establecido para la participación práctica dentro de la ruta de la actividad en terreno natural.

8.1.12 Permanecer solo en el recorrido campo abierto en las que no haya ninguna clase de aglomeración. En este protocolo se adopta la definición de aglomeración dada por el ministerio de Salud de Colombia, la cual señala: toda concurrencia de personas en espacios cerrado o abiertos en los cuales no se pueda guardar el distanciamiento físico de dos (2) metros, como mínimo entre persona. También se considera que existe aglomeración cuando la disposición arquitectónica del espacio y la distribución de muebles y enseres dificulte o impida dicho distanciamiento.

8.1.13 Presentarse en la carpa de control térmico de la organización que estará ubicada en la entrada de la zona de salida de la actividad competitiva; ningún deportista que no pase por el control térmico podrá ser parte del evento ni permanecer en la zona de salida de la competencia.

8.1.14 Respetar su franja horaria de presentación en la línea de salida. Según la distancia de competencia estarán en la ruta, en cada franja horaria de participación, un número variado de personas relacionadas con la logística de la carrera, las cuales se detalla en la siguiente tabla 2:

HORARIOS DE SALIDA	CANTIDAD DE SALIDAS	NUMERO DE ATLETAS SALIDA	DE POR	DISTANCIAMIENTO ENTRE ATLETAS EN LA SALIUDA
CADA 10 MINUTOS	20	20		2 METROS

Distribución de personas relacionadas con la actividad deportiva:

DISTANCIA DE CARRERA	NÚMERO DE ATLETAS	PERSONA L LOGISTIC OS	PERSONAL DE ATENCIÓN SNAITARIA	PERSONAL DE JUZGAMIENTO Y CRONOMETRAJE	PERSONAL DE FOTROGRAFIA Y VIDEO	MÁXIMO DE PERSONAS	METROS CUADRADOS PARA CADA PERSONA

10 KM	50	12	4	4	2	72	138
21 KM	50	20	8	6	3	87	241
42 KM	50	30	12	8	3	103	389
80 KM	50	40	16	10	3	119	672

8.1.15 Cumplir con las medidas sanitarias y de seguridad antes de su ingreso a la ruta de carrera, además de portar un kit de salubridad (tapabocas y gel antibacterial)

## 9. LIMPIEZA Y DESINFECCION

### 9.1. Aspectos generales

9.1.1. Se desarrollará e implementará un protocolo de limpieza y mantenimiento de los puntos de control y de salida y llegada, la frecuencia, los insumos, el personal responsable, y elementos de protección, entre otros.

9.1.2. Se hará con una alta frecuencia la limpieza y desinfección tanto de las áreas de salida y llegada como de los puestos de control del recorrido de la actividad deportiva.

9.1.3. Se realizará la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.

9.1.4. Se garantizará que los productos empleados en la limpieza y desinfección cumplan con la reglamentación INVIMA.

9.1.5. Antes de la apertura del carril de salida y al momento del cierre de la zona de meta, se hará lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario de los puestos de control.

9.1.6. Como mínimo 30 minutos se hará limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto de la zona de salida y llegada.

9.1.7. Se instalarán canecas con tapa y preferiblemente de pedal, dotadas con bolsas negras para el destino final de los elementos de protección personal que sean de un solo uso o desechables. En los puestos de atención sanitaria, los recipientes cumplirán con los estándares de manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.

9.1.8. El personal de limpieza y desinfección utilizará guantes de protección que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso serán desechados al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

9.2. Limpieza y desinfección de elementos de los puestos de control.

9.2.2. El equipo de servicios logísticos realizará varias veces al día desinfección de todas



las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada punto de control según sus horarios de paso de atletas.

### 9.3. Cuartos de aseo

9.3.1. Los estantes de almacenamiento de los productos de aseo serán ser de material lavable.

9.3.2. Los insumos y productos estarán debidamente rotulados y organizados.

9.3.4. Los EPP deben estar rotulados con el nombre de cada persona de servicios logísticos, garantizando que se utilicen de manera individual e intransferible.

Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicados para su fácil consulta y cumplimiento.

9.3.5. Se dispondrá en suficiente cantidad de los insumos para realizar las actividades de limpieza y desinfección, como: escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes y desinfectantes.

### 9.4. Cuarto de residuos

9.4.1. Se identificarán los residuos generados.

9.4.2. Se dispondrán de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.

9.4.3. Se realizará constantemente la recolección de los residuos.

9.4.4. Se realizará lavado de manos cada vez que se vacíen las canecas de basura.

9.4.5. Se garantizará que el personal logístico tenga los EPP para realizar el manejo de los residuos de forma segura.

### 9.5. Manejo de residuos

Las actividades por terreno natural tendrán en cuenta las recomendaciones que en relación con el manejo de residuos ha señalado este el Ministerio de Salud, las cuales están visibles en el enlace:

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20v%20procedimientos/GIPG11.pdf>

9.5.1. Se indentificarán los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física deportiva, como toallas o tapabocas desechables los cuales se dispondrán en bolsas plásticas negras anudadas y desechados con los residuos ordinarios.

9.5.3. Se informará a los usuarios las medidas a tener en cuenta para la correcta separación de residuos.

9.5.2. Se ubicarán contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).

9.5.3. Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.

## 10. VENTILACIÓN

Al tratarse de actividades en ambiente natural la ventilación natural garantiza la circulación del aire por lo cual no se requiere desarrollar protocolos de climatización o de ventilación especiales.

### 3.6 Fase 5 de competencia

#### 3.6.7 Medidas de bioseguridad para el desarrollo de las carreras.

Solo podrán participar personas a las que se les haya hecho control térmico, haya completado la ficha de seguimiento sanitario y que no presentan síntomas de afección viral.

No se realizarán actos protocolarios, activaciones de marca, homenajes u otras actividades que impidan el adecuado distanciamiento social.

El sitio de salida todos los atletas deberán utilizar tapabocas y solamente después de 500 metros de haber empezado la competición el atleta solo podrá retirar temporalmente.

Al finalizar la competencia todos los atletas deberán volver a colocarse el tapabocas, no está permitido que ninguna persona en la zona de meta permanezca sin usar correctamente el tapabocas.

I. Los atletas deben ser los únicos responsables de la manipulación de sus objetos

personales (Uniformes de competencia, calzado deportivo, bastones) durante su permanencia en la ruta de carrera.

Al finalizar la competencia cada jugador deberá desinfectarse las manos, colocarse tapabocas nuevos y dirigirse a la salida del estadio respetando los protocolos de distancia de seguridad.