



Universidad de  
**La Sabana**

**PROTOCOLO PARA LA  
UTILIZACIÓN DE  
ESCENARIOS EN PROCESOS  
DE FORMACIÓN DEPORTIVA  
EN TIEMPOS DE COVID-19**

**Versión No. 1.0**

**Chía, 19 de julio de 2021**

**CONTROL DE CAMBIOS**

<b>Fecha</b>	<b>Versión</b>	<b>Descripción de la modificación</b>
19.jul 2021	1.0	Creación del documento

**CONTROL DE APROBACIONES**

<b>Elaboración</b>	<b>Revisión</b>	<b>Aprobación</b>
Jorge Andrés Ruge Ramírez Coordinador de Desarrollo Deportivo	Edwin Roberto González Director de Salud y Seguridad Industrial	Miguel Angel Reina Muñoz Jefe de Desarrollo Deportivo

## 1. OBJETIVO

Activar las posibilidades de entrenamiento deportivo seguro, para brindar herramientas de fortalecimiento físico y mental a través de la utilización de escenarios para programas de formación deportiva.

## 2. ALCANCE

Establecer las medidas propuestas que cobijan la utilización de escenarios en procesos deportivos en tiempos de Covid-19 al interior de la Universidad, de acuerdo con los niveles de riesgo identificados por el Ministerio de Salud y Protección Social.

## 3. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El protocolo de bioseguridad que se adopta a través de la resolución 777 del 02 de junio de 2021 que aplica a las actividades económicas, sociales y del Estado.

## 4. NORMATIVA

El país atraviesa una emergencia sanitaria generada por la pandemia causada por el Coronavirus COVID-19, lo cual ha conllevado a la adopción de las siguientes medidas:

- Que se ordenó la declaratoria de emergencia sanitaria por causa del coronavirus (COVID-19), por el Ministerio de Salud y Protección Social mediante la Resolución 398 del 12 de marzo de 2020.
- Que mediante el Decreto 417 de 2020 se declaró el estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional, por el término de treinta (30) días calendario, con el fin de conjurar la grave calamidad pública que afecta al país por causa del nuevo Coronavirus.
- Que mediante Decreto 457 de 2020, el Gobierno Nacional ordenó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 25 de marzo de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 13 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
- Que mediante Decreto 531 de 2020, el Gobierno Nacional prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 13 de abril de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 27 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
- Que el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 19 de abril de 2020, que se prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 27 de

abril de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 11 de mayo de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.

- Que el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 27 de mayo de 2020, que se prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 30 de junio de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.

#### **5. MEDIDAS DE GENERALES DE BIOSEGURIDAD Y AUTOCUIDADO PARA TODOS LOS SECTORES:**

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

- a. Medidas de autocuidado
- b. Cuidado de la salud mental
- c. Lavado e higiene de manos
- d. Distanciamiento físico
- e. Uso de tapabocas
- f. Ventilación adecuada
- g. Limpieza y desinfección
- h. Manejo de residuos

A continuación, se describen las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus.

- a. Medidas de autocuidado

En la situación actual, cuidarse también es cuidar a los otros y de acuerdo con esta consideración, cada persona es responsable de tomar decisiones de acuerdo con sus necesidades, capacidades, posibilidades y condiciones de vida que propendan por el cuidado de sí mismo, de los seres queridos y de la sociedad en general. Pare esto: particularidades de su entorno y de sus condiciones de vida.

- b. Cuidado de la salud mental

Mientras sea posible la universidad desde la Jefatura de Desarrollo Deportivo promoverá espacios de interacción social de manera especial para niños, niñas y adolescentes respetando las medidas de bioseguridad definidas.

- c. Lavado e higiene de manos.

Realizar lavado de manos con agua y jabón:

Después de entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte)

Cuando las manos están visiblemente sucias

Antes y después de ir al baño

Antes y después de comer

Después de estornudar o toser

Antes y después de usar tapabocas

Antes de tocarse la cara, tocar o acariciar sus animales de compañía, recoger sus excretas, o realizar el manejo de sus alimentos.

El lavado de manos debe durar mínimo 20 a 30 segundos.

La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.

Disponer en áreas comunes de puntos para el lavado frecuente e insumos para realizar la higiene de manos, esto es, agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables) para el secado de manos.

Disponer y utilizar alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95% en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas usuarias y trabajadoras de cada sector

Instalar recordatorios de la técnica del lavado de manos en la zona en la cual se realiza esta actividad.

#### d. Distanciamiento Físico.

Garantizar al menos un área de 3m<sup>2</sup>/usuario (2 metros de radio) en las zonas de ejercicio, las distancias sociales aerodinámicamente equivalentes que deben mantenerse cuando se realiza actividad física o deporte y se está en la "estela" de la persona, deben aumentarse si la velocidad aumenta de la siguiente manera: caminata ligera 1m, caminata rápida 2.5m, carrera rápida 5 m.

El distanciamiento físico social debe ser de al menos 1m.

Priorizar la actividad en espacios abiertos.

Los deportistas asistirán sin acompañantes, exceptuando los menores de edad.

Cada escenario contará con un aforo específico según su área.

e. Uso de tapabocas

Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo de práctica de la actividad física, recreativa o deportiva dentro y fuera de las instalaciones, por parte de usuarios, deportistas, trabajadores y proveedores. La única excepción será en el caso de tenis de campo cuando haya sólo dos deportistas en cancha y se garantice que está cada uno en lado contrario.

Se puede usar tapabocas de tela de acuerdo con las indicaciones del ministerio de salud y protección social.

f. Ventilación adecuada

Se recomienda desarrollar procesos deportivos al aire libre, sin embargo, cuando se usen espacios cerrados se debe utilizar ventilación natural, mantener puertas y ventanas abiertas permitiendo la circulación de aire.

No se recomienda permanecer por largos periodos de tiempo en espacios cerrados sin adecuada ventilación.

g. Limpieza y desinfección

Los campos y elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al inicio y finalización de cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.

Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.

Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario previo a la apertura y posterior del cierre del establecimiento, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial. Así mismo, garantizar jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.

Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavarse con un detergente común, para luego desinfectar con los desinfectantes entre los que se recomienda el hipoclorito de uso doméstico y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar con un paño húmedo y limpio, o también se puede utilizar dicloroisocianurato de sodio diluyéndolo de acuerdo a lo recomendado por el fabricante, entre otros.

Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.

h. Manejo de residuos.

Identificar los residuos generados en el área de trabajo.

Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.

Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (negro).

Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.

Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

Realizar la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.

Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

## 6. PLAN DE COMUNICACIONES

Se debe construir acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de todas las actividades que eviten el contagio, contenidas en la resolución 777 y las específicas dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en relación con los síntomas y signos relacionados con COVID-19, en el territorio nacional, así como en el departamento o municipio.

La Universidad dispondrá de medios institucionales para comunicar los protocolos, así como señalética en los escenarios deportivos con las recomendaciones generales.

## 7. ANTES, DURANTES Y DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Los usuarios que deseen participar de los programas deportivos deberán seguir las siguientes indicaciones.

a. Ingreso a la sede deportiva.

Para ingresar a la sede se debe contar con la autorización de la App de la universidad o de la Jefatura de Desarrollo Deportivo.

Habrà diligenciamiento de condición diaria de salud, las personas que no cumplan con dicho requisito o que su resultado no sea favorable se le prohíbe a la sede.

Todo menor de edad que no sea estudiante de la universidad deberá estar acompañado por un acudiente mayor a 18 años.

Es obligatorio en todo momento, el uso de tapabocas personal.

b. Ingreso a los escenarios deportivos

El usuario debe llegar con su indumentaria de entrenamiento desde casa y presentarse con su entrenador, utilizando en todo momento el tapabocas. En caso de requerir cambiarse puede utilizar el vestidor respetando el aforo y distanciamiento exigido en dicho espacio.

Se recomienda portar sus propios elementos deportivos, en caso de no contar con ellos, la Jefatura realizará el préstamo implemento exclusivamente para la sesión. (garantizando su desinfección antes y después de su uso).

Cada deportista se hará responsable de su hidratación.

Está prohibido el uso del celular, joyas y relojes dentro del campo de entrenamiento.

Higienizar las manos antes del ingreso al campo

Respetar el distanciamiento social de al menos 1 metro al ingresar.

Queda prohibido el saludo o contacto de mano o con un abrazo.

c. Durante la sesión de entrenamiento

Los deportistas están obligados a usar tapabocas en su entrenamiento, excepto en tenis de campo, siempre y cuando no haya más de una persona por lado del campo.

Así mismo, se recomendará evitar tocarse la boca, nariz y ojos durante la sesión práctica, y en caso de toser o estornudar, hacerlo en el pliegue del codo, también, abstenerse de escupir en las áreas en las que se esté desarrollando el entrenamiento.



Se recomendará al deportista que para los entrenamientos utilicen prendas deportivas que cubran gran parte de su cuerpo, y si tienen cabello largo, mantenerlo recogido.

Durante el entrenamiento, el deportista deberá acoger todas las recomendaciones de orden metodológico y de distanciamiento establecidos.

El deportista que durante el entrenamiento identifique algún síntoma asociado deberán informar de inmediato al entrenador.

Al finalizar la sesión un funcionario de la universidad realizará la limpieza de las instalaciones y de las superficies con las cuales las personas tienen mayor contacto como, puertas, sillas e implementos.

d. Salida escenarios deportivos

En el momento en que el entrenador de por terminado el entrenamiento, el deportista esperará la indicación del mismo para salir en orden y respetando una distancia de 1 metro. Preferiblemente en un espacio de circulación diferente al del ingreso.

El deportista se higienizará las manos al salir del campo.

Si el envase de su hidratación es desechable, lo botará en una de las canecas ubicada dentro de la sede, se recomienda no hacerlo en casa.

Desalojará lo más pronto posible la sede.

## 8. AFORO ESCENARIOS

A continuación, el aforo definido para la utilización de escenarios en procesos de formación deportiva en las instalaciones de la Universidad de La Sabana.

<b>INSTALACIÓN</b>	<b>AFORO</b>
Cancha de tenis de campo	6
Cancha múltiple	12
Cancha de voleibol playa	8
Cancha de fútbol 11	30
Cancha de fútbol 8	22
Cancha de fútbol 5	15

Cancha de fútbol tenis	4
Salón de tenis de mesa	16
Salón de artes marciales	10

### 13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional en el proceso de evaluación para la calificación de origen de la enfermedad profesional, Ministerio de la Protección Social, 2011
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo. Lista de comprobación. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed\\_protect/protrav/safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_741818.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/instructionalmaterial/wcms_741818.pdf).
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020. [https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos y procedimientos/GIPG13.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPG13.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG18.pdf>.
- Departamento del Trabajo de los EE. UU. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional- OSHA, Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19.2020.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, Colección 1 de los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Técnica Metodológica.