PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD LIGA ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA

INTRODUCCIÓN Y ALCANCE

Colombia ha implementado diferentes medidas basadas en la necesidad de reducir el número de contagios por COVID-19 durante la actual pandemia. Lo más importante es la posibilidad de diferir en el tiempo el número de casos y así lograr una respuesta efectiva en el sistema de salud que repercuta en una baja mortalidad.

El 12 de marzo el Gobierno Nacional, decreta la emergencia nacional por el virus a través de la resolución No. 385. Días más adelante, el presidente de la República, con el decreto No. 457 del 22 de marzo de 2020 declara el aislamiento preventivo obligatorio de todos los habitantes del país.

El Ministerio del Deporte comunicó unas directrices para la apertura de la actividad física y el ejercicio al aire libre desde el día 27 de abril en horarios establecidos y medidas excepcionales.

A la luz de ser consecuentes con el reinicio de actividades y poco a poco volver a actividades se presenta el siguiente protocolo para análisis del posible retorno a los entrenamientos en las disciplinas de Gimnasia Artística, Rítmica y Trampolín de los deportistas de la Liga Antioqueña de Gimnasia.

El presente documento debe ser conocido y aplicado por los deportistas, entrenadores, Instructores, usuarios y personal de apoyo administrativo de la Liga Antioqueña de Gimnasia.

JUSTIFICACIÓN

A diferencia de muchos deportes la Gimnasia Artística, Trampolín y Rítmica requieren de elementos para su ejecución como también el espacio y altura necesaria del escenario deportivo para realizar los gestos y elementos propios de su disciplina, requieren de un entrenamiento técnico especial que no se puede extrapolar o emular en un ambiente casero, un Coliseo que cuenta con muy amplias instalaciones de cerca de 2.800 metros cuadrados

Durante el tiempo de cuarentena se ha tenido bajo la supervisión de todo el equipo técnico y médico un mantenimiento de la forma física, recuperación de lesiones preexistente y afianzamiento de trabajo preventivo, pero no se ha tenido contacto con el gesto deportivo especifico que es juzgado durante competencia dando una desventaja competitiva que preocupa a la hora del reinicio de la temporada.

Para este año se debe tener en cuenta que se debe mantener el nivel para las competencias clasificatorias a Juegos Olímpicos Tokio como también para los juegos Bolivarianos Juveniles en Sucre, nuestros máximos competidores se

ubican en Asia y Europa que ya están entrenando.

OBJETIVOS

Objetivo General

Estandarizar los procedimientos que garanticen la bioseguridad de los deportistas, entrenadores, practicantes y demás personal de apoyo en el Coliseo de Gimnasia Jorge Hugo Giraldo, que permitan fomentar el autocuidado de la salud, para brindar un ambiente adecuado y seguro.

Objetivos Específicos

- Prevenir la transmisión del COVID-19 en los deportistas, entrenadores, practicantes y demás personal de apoyo, mediante el cumplimiento de las medidas de bioseguridad.

- Desarrollar prácticas que promuevan la cultura del autocuidado relacionado con bioseguridad, para los deportistas, entrenadores, practicantes y demás personal de apoyo, mediante la implementación de procedimientos estandarizados y actividades educativas continuas.

- Establecer protocolos de limpieza y desinfección por zonas del Coliseo de Gimnasia Jorge Hugo Giraldo.

- Dar cumplimiento a la normatividad vigente relacionada con el manejo de la bioseguridad.

MARCO LEGAL

Este protocolo, se realiza a partir de las necesidades sanitarias y en base a la forma jurídica del Ministerio del Deporte, dependiente del direccionamiento que emita el Ministerio de Salud y será articulado para desplegar los correspondientes conceptos jurídicos.

Éste, estará permanentemente sujeto a la evolución de la situación médico-sanitario y del Gobierno, que podrá exigir una revisión parcial de este documento; y el de los horizontes competitivos, ante la eventualidad de que puedan aplazarse ciertos eventos o competiciones.

Finalmente, se señala que este protocolo sanitario es de obligado cumplimiento para todos los deportistas y practicantes y practicantes que, previa autorización del Gobierno Nacional, la Gobernación de Antioquia, la Alcaldía de Medellín y el

Instituto de Deportes y Recreación de Medellín INDER Medellín, deseen regresar o sean convocados a los entrenamientos y a la posterior competición.

NORMATIVIDAD	DESCRIPCIÓN
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.
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 de 2020.
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.

CONSIDERACIONES GENERALES

Junto al Centro de Ciencias Aplicadas al Deporte (CCD) se han elaborado las recomendaciones científicas pertinentes para el regreso de los deportistas una búsqueda en la literatura científica disponible. Es por ello por lo que se ha definido el manejo de 4 actores:

- El Deportista y practicantes
- El Entrenador y el Personal de Apoyo Técnico y Científico.
- Los implementos deportivos y de protección propios a cada disciplina.
- El Escenario Deportivo.

Para cada uno de estos actores se deben establecer las medidas de bioseguridad a implementar, garantizando la disponibilidad de medios de diagnóstico, de distanciamiento social establecidos, desinfección de implementos y superficies entre otras.

Se debe partir del principio que la reanudación de las actividades deportivas y recreativas no debe comprometer la salud de las personas o la comunidad, además considerar que el reinicio de las actividades deportivas y recreativas se basará en información de salud objetiva para garantizar que se realicen de manera segura y no corran el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.

POBLACIÓN

Requisitos para la población para inicio de entrenamientos
En esta primera etapa se tendrán contemplados deportistas, practicantes y entrenadores y cumplir con la aprobación de todos los ítems de la siguiente lista de chequeo.

LISTA DE APROBACIÓN

REQUISITO	SI	NO
Es Mayor de edad		
EPS al día		
Encuesta de aptitud Medica respondida previamente		
Consentimiento informado firmado		
Uso obligatorio de tapabocas		

Encuesta de aptitud médica

El personal que ingrese a entrenamientos debe responder y presentar ya sea impresa o por medio magnético el diligenciamiento de la encuesta

Link:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSenwU0_12qECpPYxJLVb_4omc3TVhehrwlXjKjt9dQ8cJ4sKA/viewform

Consentimiento informado

Todo el personal debe presentar el consentimiento informado debidamente firmado antes del inicio de los entrenamientos. (Ver Anexo).

Curso COVID OMS

El curso COVID será para entrenadores y asistentes técnicos. Que deberán presentar el debido certificado.

Link: https://openwho.org/courses/introduccion-al-ncov

FASE DE PREPARACIÓN

PRECAUCIONES UNIVERSALES DE BIOSEGURIDAD

Recomendaciones

- Toda persona se debe manejar como potencialmente infectado, por lo que las normas universales deben aplicarse con todos las personas independientemente del diagnóstico.
- Todas las personas involucradas en el proceso deben inscribirse en la plataforma “Medellín me cuida” 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.
- Lávese cuidadosamente las manos según el protocolo de higiene de manos universal, utilizando la técnica correcta.
- Mantener el cabello totalmente recogido.
- 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 de uso exclusivo dentro del gimnasio. No se permitirá usar zapato de calle adentro de las instalaciones de entrenamiento.

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

Tomado de Organización Mundial de la Salud (OMS)

Uso de Tapabocas

- Entre el Entrenador y deportistas se debe conservar el rostro 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.

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.

Limpieza del Área de Entrenamiento

El Coliseo de Gimnasia con un área de 2800 metros cuadrados, tiene un tamaño donde el distanciamiento social se puede respetar con mucha facilidad, deberá dotarse de puntos de control de acceso especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, de elementos técnicos que permitan 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.
    - Al limpiar los aparatos de cada disciplina, se debe evitar sacudir el paño para no dispersar el polvo.
    - 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.

Ingreso de Entrenadores y Deportistas

Al llegar al Coliseo de Gimnasia, 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, evitar usar el 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 forma diaria

y no se permitirá el ingreso con temperaturas superiores a 37,6 grados centígrados.

- Comprobación de elementos de protección personal, zapatillas o sandalias para dentro del gimnasio, gel hidroalcoholico o antibacterial, tapabocas, 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.
- Disponer de un área específica para el almacenamiento de la ropa de calle.
- Se debe tomar a 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 establecerán los turnos necesarios, con limpieza y desinfección entre turno y turno bajo responsabilidad del Entrenador, administrativos, asistentes y personal de apoyo
- 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 Sandalias o Zapatillas (entrenadores) y zapatillas, medias o descalzos (deportistas). Los cuales deben quedar sólo para uso dentro del Coliseo.

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.
- 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.
- Comunicar de forma oportuna y veraz si tiene algún síntoma o si presenta

algún contacto con alguna persona sintomática.
- Prestar la debida colaboración para la examinación diaria.
- Propender por la desinfección adecuada de los implementos deportivos.
- Intentar utilizar lo menos posible transporte público para llegar al lugar de entrenamiento, tratar de emplear transporte individual en lo posible.
- Mantener limpio y ordenado todos los elementos de entrenamiento, ropa y morrales.
- Uso de tapabocas 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 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.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTOS GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

Población

- Atletas por grupo: máximo 8
- Entrenadores: 1
- Personal de apoyo: 1
- Horario Inicial:
- Lunes a sábado de 9:00 am a 11:00 PM (Masculino)

HORA	GRUPO 1	GRUPO 2	ASISTENTES
9:00 – 9:30	Calentamiento	Calentamiento	Limpieza aparatos
9:30 – 10:00	1er Rotación	1er Rotación	
10:00 – 10:10	Lavado de Manos	Lavado de Manos	Limpieza aparatos
10:10 – 10:40	2da Rotación	2da Rotación	
10:40 – 10:55	Prep fisica	Prep. fisica	
10:55 – 11:00	Lavado de Manos	Lavado de Manos	Limpieza aparatos
Salida			

Metodología

Se iniciará de forma puntual. El entrenador hará un segundo chequeo del acatamiento de todas las medidas de protección personal. El trabajo diario ya estará preestablecido por el entrenador.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTOS GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

Población

- Atletas por grupo: 8
- Personal Apoyo: 1
- Entrenadores: 1
- Horario
- Lunes a sábado de 6:30 am – 8:30 am.

HORA	GRUPO 1	GRUPO 2	ASISTENTES
6:30 – 7:00	Calentamiento	Calentamiento	Limpieza aparatos
7:00 – 7:30	1er Rotación	1er Rotación	
7: 30 – 7:40	Lavado de Manos	Lavado de Manos	Limpieza aparatos
7:40 – 8:10	2da Rotación	2da Rotación	
8:10 – 8:25	Prep fisica	Prep. fisica	
8:10 – 8:30	Lavado de Manos	Lavado de Manos	Limpieza aparatos
Salida			

Metodología

Se iniciará de forma puntual. El entrenador hará un segundo chequeo del acatamiento de todas las medidas de protección personal. El trabajo diario ya estará preestablecido por el entrenador.

METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTOS GIMNASIA DE TRAMPOLIN

Población

- Atletas por grupo: 8
- Personal Apoyo: 1
- Entrenador: 1
- Horario: de 11: 30 pm a 1:30 pm

Metodología

Se iniciará de forma puntual. El entrenador hará un segundo chequeo del acatamiento de todas las medidas de protección personal. El trabajo diario ya estará preestablecido por el entrenador.

HORA	GRUPO 1	GRUPO 2	ASISTENTES
11:30 – 12:00	Calentamiento	Calentamiento	Limpieza aparatos
12:00 – 12:30	1er Rotación	1er Rotación	
12: 30 – 12:40	Lavado de Manos	Lavado de Manos	Limpieza aparatos
12:40 – 13:10	2da Rotación	2da Rotación	
13:10 – 13:25	Prep. fisica	Prep. fisica	
13:25 – 13:30	Lavado de Manos	Lavado de Manos	Limpieza aparatos
Salida			

Metodología de Entrenamiento para Gimnasia Rítmica

Población

- Atletas por grupo: 8
- Personal Apoyo: 1
- Entrenadores: 1
- Horario : de 6:30 am a 8:30 am

Metodología

Se iniciará de forma puntual. El entrenador hará un segundo chequeo del acatamiento de todas las medidas de protección personal. El trabajo diario ya estará preestablecido por el entrenador.
Se dividirán los tapetes, según el número de deportistas, respetando el distanciamiento obligatorio.

METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO ESCUELAS DE FORMACIÓN

- Atletas por sesión: 8
- Personal Apoyo: o asistente: 1
- Instructor o entrenador: 1
- Duración de las clases: Una hora
- Distribución general de horarios:

TURNO	HORA	OBSERVACIONES
1	7:00 – 8:00 AM	
*	8:00 – 8:30 AM	Limpieza aparatos
2	8:30 – 9:30 AM	
*	9:30 – 10:00AM	Limpieza aparatos
3	10:00 – 11:00 AM	
*	11:00 – 11:30 AM	Limpieza aparatos
4	11:30 – 12:30 PM	
*	12:30 – 1:00 PM	Limpieza aparatos
5	1:00 – 2:00 PM	
*	2:00 – 2:30 PM	Limpieza aparatos
6	2:30 – 3:30 PM	
*	3:30 – 4:00 PM	Limpieza aparatos
7	4:00 – 5:00 PM	
*	5:00 – 5:30 PM	Limpieza aparatos
8	5:30 – 6:30 PM	
*	6:30 – 7:00 PM	Limpieza aparatos
9	7:00 – 8:00 PM	
*	8:00 – 8:30 PM	Limpieza aparatos

- Previo al ingreso: fila lateral en el exterior del gimnasio con señalización de 2 mts.
- Zona de Ingreso: Área de rampa

Aplicación protocolo de ingreso (señalado arriba)

- Los Instructores ingresaran con su respectivo grupo y se ubicaran en forma preestablecida pero dispersa en todo el coliseo.
- Los instructores contarán con señalizadores móviles en acetato para señalizar la ubicación de espera en fila de los alumnos.
- Salida: Escaleras zona gimnasia rítmica.
- Los instructores tendrán una distribución de salida organizada por la coordinación de la Liga.

SEGUIMIENTO Y CONTROL

Se establecerá obligatoria la lista de chequeo al ingreso como todo el protocolo. Además de la realización de cuestionario de bienestar y salud diario.

En caso de presentarse síntomas o prueba positiva el deportista se aislará de los entrenamientos y los contactos dando aviso a las autoridades sanitarias locales para seguimiento y tipificación diligenciando por el médico del deporte la ficha de

Notificación del instituto nacional de salud.

Cordialmente,

Leonardo González García
Presidente

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo_____ identificado con CC _____ de _____ entiendo y acepto 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 sido explicados todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a presentar los resultados de las pruebas para COVID-19; previo al inicio de los entrenamientos. Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus.

Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico 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 haber tenido una exposición previa al virus, no me libera de una reinfección, por lo que me comprometo 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 me hayan realizado previamente y que no tenga síntomas, tengo la posibilidad de ser 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 mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para mi retorno al entrenamiento.

_____
Nombre y Firma:
No. de identificación:

_____
Nombre y Firma del testigo:
Parentesco:
No. de Identificación:

Recomendaciones con el agua para consumo humano

La salud es de todos | Minsalud

1. Use agua potable para beber, preparar alimentos, lavar frutas y verduras, y lavado de manos.
2. Si tiene acceso a agua potable no la hierva, pues le hará perder la protección del cloro y el proceso de potabilización.
3. Si el agua no es tratada, déjela en el fogón durante 3 minutos aproximadamente luego de que hierva (presencia de burbujas), déjela enfriar, guárdela en un recipiente limpio y con tapa.
4. Si pasamos el agua hervida a otras vasijas, hagámoslo directamente desde el recipiente donde la hervimos, sin introducir ningún utensilio, para evitar contaminarla.
5. Los tanques o canecas para almacenamiento de agua para consumo humano se deben limpiar y desinfectar periódicamente para garantizar que el agua no se contamine y mantener cubierto el recipiente, evitando el contacto con el piso, alejado de la basura y de los animales.
6. Las vasijas y otros recipientes donde se transporte y almacene el agua potable deben estar limpias y no haber contenido ninguna otra sustancia diferente a agua como plaguicidas, detergentes o medicamentos.
7. Para fuentes de agua como aljibes, pozos y aguas lluvias, que se pueden emplear en limpieza de pisos y sistemas sanitarios es necesario que estén libres de residuos.
8. Lave las manos con agua y jabón para el manejo del agua para consumo, manejo de alimentos, después de ir al baño, después de entrar en contacto con personas enfermas y en general para prevenir la transmisión de enfermedades.

Uso del agua lluvia

El agua lluvia se puede utilizar para el consumo humano realizando el siguiente uso y tratamiento:

1. Recoja el agua en un recipiente limpio.
2. Retire del agua los sólidos grandes.
3. Deje reposar por 10 minutos para que llegue al fondo del recipiente la mayor cantidad de sólidos.
4. Filtre el agua por medio de paños limpios o filtros comerciales.
5. Hierva el agua filtrada durante 3 minutos, déjela enfriar y posteriormente guardela en recipientes limpios, con tapa, para evitar su contaminación.
6. Recuerde: Esta agua también se puede usar en labores del hogar, lavado de ropa, y sistemas sanitarios.

Nota. Mantenga libre de maleza techos de la vivienda y canales.

CORONAVIRUS (COVID-19) Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

Recomendaciones para contener el avance de la infección respiratoria aguda por CORONAVIRUS (COVID-19)

La salud es de todos | Minsalud

ENTORNO HOGAR

1 Lavado de manos

Cada miembro de la familia, cuidadores y personal de apoyo doméstico y otros servicios, deben implementar el **lavado de manos.**

El contacto con el jabón debe durar **mínimo 20 - 30 segundos.**

Se deben lavar las manos al llegar a la casa.

Antes de preparar y consumir alimentos y bebidas.

Antes y después de usar el baño, cuando las manos están contaminadas por secreción respiratoria, después de toser o estornudar.

Después del cambio de pañales de niños, niñas y adultos.

2 Cubrir la nariz

Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.

3 No fumar

No consumir tabaco al interior de la vivienda.

4 Limpieza y desinfección

Incrementar actividades de limpieza y desinfección de paredes, pisos, techos y superficies, lo que permite la prevención y mitigación de factores de riesgo biológico (hongos, bacterias, virus, ácaros).

5 Ventilación

Mantener la ventilación e iluminación natural de la vivienda.

6 Actividades en familia

De manera conjunta con los miembros de la familia, buscar actividades manuales, pasatiempos y actividad física que puedan realizar en casa, mantener una rutina diaria.

7 Informar

En caso que un miembro de la familia presente síntomas de COVID-19, notifique a los teléfonos establecidos por la autoridad de salud de su municipio. **Identifique oportunamente los datos de contacto.**

Recuerde que estas recomendaciones promueven nuestro autocuidado y el de nuestro núcleo cercano, en especial personas mayores de 65 años y personas con enfermedades de base.

CORONAVIRUS (COVID-19) Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

Medidas de prevención al salir de la vivienda

La salud es de todos | Minsalud

1. Si sale en carro particular limpie las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.

2. **No** salude con besos ni abrazos, ni de la mano.

3. Asigne **un** adulto para hacer las compras.

4. Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visite solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evite conglomeraciones de personas.

5. Restrinja las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

Medidas de prevención al regresar a la vivienda

1. Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.

2. Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

3. Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

4. Báñese con abundante agua y jabón.

5. Haga el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.

6. Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.

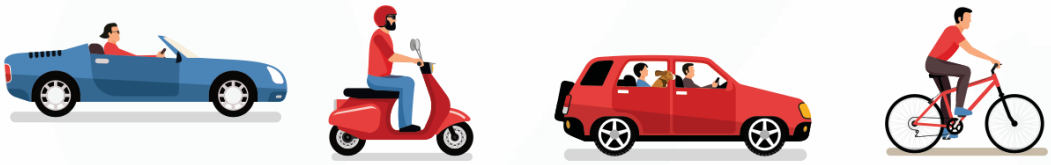
7. Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.

8. Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

CORONAVIRUS (COVID-19) Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

Medidas para usuarios de vehículo particular, motocicletas y bicicletas

La salud es de todos | Minsalud



1. Desinfecte con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas de las puertas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, comandos del vehículo, etc.

2. En la medida de lo posible mantenga ventilado el vehículo.

3. Al subirse al vehículo abra las puertas y permita que se ventile durante un par de minutos antes de subirse a él.

4. En la medida de lo posible mantenga la distancia mínima recomendada (por ejemplo, el pasajero puede ir en la parte de atrás).

5. Para motocicletas y bicicletas desinfecte con regularidad el manubrio de las mismas.

6. Desinfecte los elementos de seguridad, como cascos, guantes, gafas, rodilleras, entre otros.

CORONAVIRUS (COVID-19)

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020