

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

Centros de Entrenamiento y Acondicionamiento Físico

En atención a los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social en Resolución Número 000666 de 24 abril 2020, La Alcaldía de Valledupar adoptó mediante el decreto 288 de 26 de abril, el protocolo de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19.

Instituto Municipal de
deporte y recreación de
Valledupar INDUPAL,
OCTUBRE 2020

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

En atención a los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social en Resolución Número 000666 de 24 abril 2020, Resolución Numero 00001313 de 3 Agosto 2020, por medio de la cual se adopta el Protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del Coronavirus COVID-19 aplicado para personal - Centros de Entrenamiento y Acondicionamiento Físico Contexto de La Pandemia Por Covid-19. El Instituto Municipal de Deporte y Recreación "INDUPAL", Valledupar, adoptó mediante el decreto 288 de 26 de abril, el protocolo de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19, dirigido a los empleados y contratistas del Instituto Municipal de Deporte y Recreación "INDUPAL".

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD APLICADO PARA PERSONAL - CENTROS DE
ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR
COVID-19**



**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN "INDUPAL" VALLEDUPAR
NIT: 824000554-8**

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

1. OBJETIVOS

Orientar en el marco de la pandemia por el coronavirus COVID-19, las medidas de bioseguridad que deberán ser adoptadas para realizar activas física (gimnasio, box estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico), con el fin disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la práctica física.

2. DEFINICIONES

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

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

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.

Actividad física moderada. En • una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 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 puntuación de 3 a 5 en una escala de 0 a 10.

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.

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

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 resistencia muscular, y flexibilidad.

Aislamiento. Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o s cree que están infectados con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa 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 autoridad sanitaria.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

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.

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

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.

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

Contacto estrecho. Es el contacto entre personal en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-19 confirmado o probable, durante un tiempo mayor de 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

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

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

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

Desinfección. Destrucción de microorganismo patógenos, pero medio agentes químico o físico.

Desinfectantes. 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.

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 norma pre establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (ley 181, 1995, art. 15).

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

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.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

Elementos de entrenamientos. Se considera elementos de entrenamientos las barras, mancuernas, disco, bases inestables y de suspensión, balones medicinales, colchonetas entre otros.

Entrenamientos. 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.

Equipos de entrenamientos. Se consideran equipos de entrenamientos las maquinas, bancos, bicicletas, bandas trotadoras, escaladoras, remos, elípticas, entre otros.

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

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 variable que determina el ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y volumen.

Síndrome de des acondicionamiento. Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.

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

3. MEDIDAS GENERALES DE BIOSEGURIDAD

Las medidas generales de bioseguridad corresponde a las indicadas en la Resolución 666 de 2020, por medio de la cual se adopta el protocolo 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 y teniendo en cuenta los mecanismo de diseminación del virus (gotas y contactos), se deben fortalecer los proceso de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos productos de actividad, adecuado uso

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

de Elementos de Protección Personal EPP y optimizar la condición de ventilación y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

4.1 Lavado e higienes de manos

En todas las áreas de centros de entrenamiento y acondicionamiento físico, se deberá dar cumplimiento a los siguientes:

- ✓ Disponer e identificar puntos para el lavado frecuente de manos
- ✓ Disponer suministro de alcohol glicerinado mínimo al 60% y toallas desechables lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.
- ✓ Organizar turnos para el lavado de manos de trabajadores y proveedores con el fin que no presente aglomeración y se garantice el distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.
- ✓ Intensificar las acciones de información educación, y comunicación sobre el lavado de manos, y asignar una persona que monitoree su cumplimiento.
- ✓ Disponer los insumos necesarios para el realizar la higiene manos, esto es agua, jabón, y toallas desechables.
- ✓ Disponer carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los trabajadores y los usuarios, así como la forma correcta de realizarse.
- ✓ Los usuarios deberán lavar sus manos cada vez que cambien de una a otra zona de entrenamiento y antes de iniciar una rutina, ya sea con máquina, elementos o accesorio deportivo o cualquier.
- ✓ Rutina de entrenamiento y al finalizar las mismas
- ✓ Realizar higiene de manos con alcohol glicerinado mínimo al 60%, dentro del centro, siempre y cuando las manos estén visibles limpias.

4.2 Distanciamiento físico

Garantizar al menos un área de dos (2 metros de radio) en las zonas de ejercicio y permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas en áreas como el ingreso, a recepción, oficinas, zonas comunes y zonas de descanso.

Para establecer estas medidas en espacios de áreas o recintos amplios podrán trabajar con las ARL con el fin de organizar y optimizar la ubicación de los puestos de trabajo, para poder disminuir el riesgo de transmisión.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

4.3 Uso de tapabocas

Se puede usar tapabocas de tela de acuerdo con las indicaciones de este Ministerio, disponible en el enlace

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Proceso%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>

5. ACTIVIDADES A IMPLEMENTAR POR LOS CENTRO ENTRENAMIENTOS Y ACONDICIONAMIENTO FISICO

Los administradores de los centro de deberán, antes de su apertura definir evaluar y trazar una ruta que identifique las actividades, servicio y proceso relacionados con su operación, para definir los líderes que realizaran, vigilancia y control del cumplimientos de las medidas descritas en este protocolo dentro de la instalación, que a su vez son los que tendrán la evidencia de su implementación antes el requerimiento de cualquier autoridad competente para su verificación.

5.1 Medidas locativas en espacio de trabajo

5.1.1. Adecuación

- ✓ Disponer en cada áreas de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las maquinas, elementos y superficies, los cuales deberán ser acordes en cantidad y suficiencia de acuerdo con el área de trabajo y el número de personas dentro de la sede.
- ✓ Garantizar el distanciamiento físico entre persona y persona de dos (2 metros de radio) para cada una de las áreas del centro de ejercicio físico: Cardiovascular, fuerza, zonas funcionales, zona de estiramientos, recepción, baños y áreas comunes. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se deberán garantizar dicha distancia.
- ✓ El aforo de las instalaciones estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Solo podrán ingresar o estar simultáneamente dentro una persona por cada diez (10) metros cuadrados de área. Deben contar con responsable que garanticen, el máximo número de personas simultáneamente permitidas. En ningún caso el aforo no podrá supera 50 personas por horas, entres usuarios, trabajadores y proveedores, sin importar que se trate de centro con áreas que por su metraje superen esta capacidad de ocupación, por lo que en áreas con metraje reducido, el aforo se calcula en función de la medida de distanciamiento determinada en este protocolo, es decir (2 metros de radio).

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Desarrollar un mecanismo para controlar el aforo y el tiempo de permanencia de asistentes a las diferentes áreas de designadas para la realización de actividad física y ejercicio.
- ✓ Establecer un área de recepción e ingreso de usuarios que cuentes con una barrera física, de vidrio o plástico, que proteja tanto al recepcionista como al usuario que ingresa al centro de ejercicio físico y garantizar lo EPP a personal de esta área.
- ✓ Disponer en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 60% para higienizar las manos.
- ✓ Propender por manejo digital de documentos. De requerir recibir documentos en físico, se dispondrá un espacio para la recepción de estos que evite el contacto entre persona, las que deberán hacer uso de elementos de desinfección en zona.
- ✓ Promover el pago de los servicios a través de medios electrónico o tarjetas 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.
- ✓ Garantizar un espacio para que los trabajadores guarden sus elementos personales y ropa de diario. Igualmente, disponer bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.
- ✓ Garantizar la existencia de agua, y jabón, toallas desechables, así como alcohol glicerinado mínimo 60% para el uso de todos los trabajadores y visitantes.
- ✓ Inhabilitar y demarcar zona de entrenamiento a través de letrero y cintas, donde se dé a conocer a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin garantizar el distanciamiento físico.
- ✓ Articular el protocolo de bioseguridad con los centros comerciales, concesiones y parqueadero que compartan su ingreso y áreas comunes en los casos que sean necesarios.
- ✓ Si se requiere utilizar ascensores para ingresar al centro de ejercicio físico, se restringirá su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida; y de tratarse del único acceso a persona por viaje.
- ✓ Desactivar lectores de huella o pantallas táctiles para el ingreso.

5.1.2. Inhabilitación y demarcación de áreas

Hasta tanto el Gobierno nacional autorice su uso, deberán permanecer suspendido el ingreso áreas de usos esencial como: salón de clases grupales, duchas, piscinas, húmedas, spa, estando obligada la administración de lo centro de entrenamientos y acondicionamiento físico a general las adecuaciones que se requieran.

Adicionalmente deberán:

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Demarcar cada zona de entrenamiento a través de letreros, indicando la capacidad máxima de persona en cada área.
- ✓ Incluir las áreas y maquinas inhabilitadas en los procesos de limpieza y desinfección de manera preventiva.

5.2. Elementos de protección personal

- ✓ Verificar el uso de EPP en trabajadores, proveedores y usuarios, de acuerdo con las recomendaciones de la ARL.
- ✓ Se sugiere 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.
- ✓ Suministrar a los trabajadores alcohol glicerinado mínimo al 60% y tapabocas.
- ✓ Restringir el uso de guantes de látex para práctica de actividad física, en su lugar debe realizar lavado de manos con agua, y jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuentes.

5.3. Interacción personal

5.3.1. Interacción dentro de las instalaciones

- ✓ Realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones iniciar labores
- ✓ Realizar la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0.5% o aspersión de la suela del calzado.
- ✓ Llevar el uniforme o vestuario de trabajo en una maleta o bolso y utilizarlo únicamente dentro de las instalaciones y al terminar la jornada laboral, cambiarse.
- ✓ Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando el contacto directo.
- ✓ Restringir las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesario, limitar su duración y convocar el menor número de persona, dejando una silla intermedia con el fin de garantizar una distancia mínima de 2 metros entre las personas y manteniendo las salas abiertas y ventiladas. Aprovechar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos de trabajo.
- ✓ Programar la permanencia dentro del centro hasta por 60 minutos/días.
- ✓ Evitar prestar o intercambiar implementos de trabajo personales como lapicero, lápices, hojas, sobres, material de oficina, etc.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividades física. Estas prohibido realizar reuniones o encuentros sociales.
- ✓ Botar los elementos utilizado durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechable, esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados, en las canecas dotadas con bolsas negras y dispuestas para tal fin.
- ✓ Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, por parte de usuarios, trabajadores y proveedores, teniendo en cuenta el protocolo de manejo señalado por este Ministerio, disponibles en el enlace:
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Proceso%20%20procedimientos/GIPS18.pdf> a fin de recudir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales.
- ✓ Realizar lavado de mano antes y después de retirado al tapabocas.

5.3.2. Interacción en tiempo de alimentación

- ✓ Establecer turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso en cada centro de ejercicio físico.
- ✓ Limitar el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, para que se garantice la distancia de 2 metros entre las mismas.
- ✓ Lavar las manos antes y después de ingerir alimentos.
- ✓ Mantener el distanciamiento físico como mínimo de 2 metros.
- ✓ Promover el uso de utensilios personales.
- ✓ Realizar, antes y después de su uso, limpieza y desinfección de las superficies de contacto como: hornos microondas, cafeteras, lavaplatos, mesas sillas.

5.3.3. Interacción con terceros

- ✓ Los trabajadores, proveedores y usuarios, previos al ingreso al centro deben diligenciar un cuestionario de detención de riesgo para COVID-19, (ver Tabla 1) o del estatus de movilidad de la aplicación CoronApp.
- ✓ Realizar el ingreso al centro toma de temperatura, a través de mecanismos electrónicos tales como laser, digitales, termo gráficos y demás, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración de personas. Esta información deberá ser registrada por escrito en un formato para tal fin se implemente. También aplica al personal que trabaja en el centro, en casa o en modalidad remota, estos ultimo deberán reportar su estado de salud y toma de temperatura, mediante correo electrónico o vía telefónica a su jefe inmediato o área de **SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –SST**, según estructura orgánica del centro de ejercicio físico.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse del inmediatamente tras usarlos. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- ✓ Establecer un protocolo de recepción de insumo que reduzca el contacto entre los trabajadores.
- ✓ Delimitar los puntos de espera el ingreso garantizando el distanciamiento físico.
- ✓ Establecer horarios de recepción de insumos, para evitar aglomeración. Estos horarios deben ser momentos diferentes a la atención al público.
- ✓ Controlar el aforo de los trabajadores en el área o recinto de trabajo. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- ✓ No se permitirá el ingreso de persona con algún tipo de enfermedad crónica asociada, tales 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 de con estos síntomas. Estas poblaciones podrán comunicarse con los centro de ejercicio 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, SÍ o NO a las siguientes preguntas:			SÍ	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.	¿Le 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 SÍ a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio y consultar con su médico.				
En caso de haber respondido NO a todas las preguntas anteriores, puede realizar ejercicio de intensidad moderada, por máximo una hora de duración.				

Modificado de: De Oliveira Neto L et al. Front Public Health: 2020)

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

5.3.4. Desplazamiento desde y hacia el centro e ejercicio físico

Cumplir con las “Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID-19, dirigidas a la población en general Ministerio Salud y Protección Social”. Enlace: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Proceso%20%20procedimientos/GIPS13.pdf>

5.3.4.1. Al salir de la vivienda

- ✓ Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugar públicos.
- ✓ No saludar con besos, ni abrazos, ni dar mano.
- ✓ Utilizar tapaboca todo el tiempo.
- ✓ Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.

5.3.4.2. Al regresar a la vivienda

- ✓ Restira los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- ✓ Lavar las manos de acuerdo con los protocolo de este Ministerio
- ✓ Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- ✓ Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa.
- ✓ Mantener separada la ropa de trabajo de las prenda personales.
- ✓ Lavar la ropa deportiva usada en los centros de entrenamientos y acondicionamiento físico 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 del virus a través del aire
- ✓ Lavar lo elementos protección no desechables (toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenar y almacenarse en un área limpia y seca.

5.3.5. Convivencia con personas de alto riesgo

Si él trabajador que convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para COVID-19, como: (Diabetes, enfermedad- ACV), Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC, mal nutrición (Obesidad y Desnutrición), Fumadores o con personal de servicio de salud, cumplan los siguientes recomendaciones:

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Mantener la distancia al menos de dos metros.
- ✓ Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- ✓ Aumentar la ventilación del hogar.
- ✓ Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- ✓ Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- ✓ Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes y ventanas, e incrementar estas actividades en la superficie de los closet, roperos, armarios, barandas, pasamanos, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puerta, muebles. Juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto y directo.
- ✓ La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: I) retiro de polvo, II) lavado con agua y jabón, III) enjuague con agua limpia y IV) desinfección con productos de uso doméstico.
- ✓ Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados. Celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuentes que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol al 70% o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
- ✓ Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas. etc.
- ✓ Utilizar guantes para manipular la ropa, evitar sacudir no permitir el contacto de esa ropa con el cuerpo.

6. PLAN DE COMUNICACIÓN

Establecer e imprimir mecanismos de comunicación claros y oportunos de la información relacionada de bioseguridad y distanciamiento físico. Esta información se general para acceso de forma remota y presencial. Este plan deberá contener aspectos relacionados con: medidas de prevención para contagio por COVID-19, manual de convivencia para trabajadores y usuarios y proveedores canales de comunicación.

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

Las piezas comunicativas deben ser claras y suficientemente visibles, indicando y señalizando en paredes y pisos, las áreas que se encuentran restringidas, inhabilitadas y

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

disponible para el uso, puntos desinfección, rutas de flujo de personal y usuarios, medidas de protección y autocuidado, protocolo, etc. Estas deberán contener:

- ✓ Importancia de toma de temperatura.
- ✓ Sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de salud de trabajadores y usuarios.
- ✓ Técnica de lavado y desinfección de limpieza y desinfección de áreas
- ✓ Informar sobre los protocolo de limpieza y desinfección de áreas y equipos, elementos y accesorios que se utilicen en la operación del centro, para trabajadores y usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se utilizan para disminuir el riesgo de contagio
- ✓ Indicar la técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).
- ✓ Informa sobre el protocolo de reporte de casos sospechosos por COVID-19, el que se debe socializar con todo el personal de los centro de entrenamientos y acondicionamiento físico.
- ✓ Normas de comportamiento, responsabilidad social y demás compañías educativas que sirven 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 trabajadores, usuarios y proveedores.

El manual de convivencia o protocolo de operatividad se genera de forma digital y física, según la necesidad del centro, y debe incluir la siguiente información:

- ✓ Uso de elementos individuales de entrenamientos, tales como toalla, hidratación, gafas.
- ✓ Distanciamiento físico en zonas de entrenamientos, áreas comunes y de descanso de usuarios y trabajadores.
- ✓ Reserva de clase y horarios. Los usuarios deberán agendar los espacios a utilizar para lo cual se recomienda general un flujograma los horarios y las áreas permitidas para su uso durante la operación.
- ✓ Lugares de disposición y desecho de EPP.
- ✓ Manual de bioseguridad y desinfección e espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrá todas las medidas adoptadas por lo centro para el conocimientos y seguridad de la prestación de los servicios.

6.3. Canales de comunicación

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

Disponer de diferentes canales de comunicación dirigidos a usuarios y trabajadores para garantizar alcance, difusión, claridad y recordación de los mensajes emitidos, para la educación y cumplimientos de protocolo, normas y recomendaciones. Entre los que se encuentra:

- ✓ Televisores, con transmisión permanente.
- ✓ Sistemas de sonido interno por medio de altavoces distribuidos por todo el centro de ejercicio físico emitiendo mensajes con regularidad durante el tiempo de operación.
- ✓ Línea telefónica de soporte.
- ✓ Mensajes de texto.
- ✓ Infografía en todas las áreas del centro, con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado.
- ✓ Boletín del centro de ejercicio físico, con información actualizada de forma digital, principalmente para trabajadores de lo centro.

7. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIÓN DE CONTAGIO

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

- ✓ Construir un flujo operacional de sus proceso el cual incluya un análisis basado en riesgo, que permita identificarlas etapas críticas del procesos y minimizar la posibilidad de contagio mediante controles específicos.
- ✓ Implementar una bitácora de control, preferiblemente digital, en la que cada trabajador y persona que preste el servicio para el centro registre todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación indicada: fecha, lugar, nombre y número de personas con las que se ha tenido contacto, con observancia de las normas sobre tratamiento de datos personales.
- ✓ No permita el ingreso de personas que presente alguno de estos síntomas: fiebre mayor o igual 38°C, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta o fatiga.
- ✓ Informar al jefe inmediato si presenta síntomas de gripe, tos, fiebre, dificultad para respirar, resguardarse en casa y abstenerse de ir al trabajar, evitando el contacto con personas a su alrededor.
- ✓ Diligencia cuestionarios riesgo o estatus de movilidad para lo cual se sugiere el uso de la aplicación **Coronapp**.
- ✓ Garantizar el distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso y durante la permanencia en todas las áreas del centro.
- ✓ Establecer protocolo de limpieza y desinfección que minimicen la diseminación y la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminación, como:

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

superficies, elementos de protección personal, bebidas, alimentos o residuos biológicos y que limiten la transmisión directa través del contacto.

- ✓ Identificar, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, las condiciones de salud de los trabajadores: estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociado a la susceptibilidad del contagio, así como las condiciones de sitio de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que se encentren apoyando las actividades físicas.
- ✓ Exigir a todo los usuarios el uso adecuado de los elemento de protección personal y reforzar la importancia del seguimiento e implementación rigurosa de las medidas citadas dentro de este documentos, mediante la disciplina y conciencia social.
- ✓ Contar con un censo de los trabajadores que viven con personas mayores de 70 años o con personas con morbilidad preexistentes susceptible a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicio de salud.

7.2. Medidas para administración

- ✓ Mantener mecanismos de comunicación virtual con los usuarios, trabajadores y proveedores con el fin de minimizar los trámites presenciales.
- ✓ Señalar 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.
- ✓ Impartir capacidad en prevención contra el coronavirus COVID-19 a los trabajadores de vigilancia, recepción, mantenimiento, proveedores, entrenadores y aseo incluyendo los protocolos de desinfección y limpieza y solicitar capacitación por parte de la ARL.
- ✓ Capacitar al personal de vigilancia y recepción en el seguimiento y control de ingreso al centro de ejercicio.
- ✓ Coordinar con las empresas de vigilancia y personal aseo el suministro a la persona de elementos de protección personal y capacitar sobre su correcto uso. En todo caso, a administración debe suministrar a todo el personal dicho elementos conforme a las indicaciones previstas para su uso.

7.3. Vigilancia de la salud de los trabajadores en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

- ✓ Realizar una inducción y capacitación previa a la reapertura para trabajadores por parte cada centro y de la ARL.
- ✓ Establecer horarios de trabajo escalonado.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Diseñar con la asesoría de la ARL, la lista de chequeo identificar potenciales riesgo y establecer los controles operacionales necesarios antes del inicio de la actividad laboral.
- ✓ Establecer un sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud de los trabajadores.
- ✓ Fomentar el teletrabajo entre trabajadores con antecedente personales de enfermedad tales como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunosuprimidos, embarazadas adultos mayores.
- ✓ Establecer canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- ✓ Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal con termómetro y de síntomas respiratorios por parte de los trabajadores.

7.4 Manejo de situaciones de riesgo del talento humano

- ✓ Procurar la rápida identificación y el aislamiento de individuos potencialmente afectados. Cuando alguno de los trabajadores o usuarios experimente síntomas respiratorios, fiebre, o sospecha de contagio del coronavirus COVID-9. Se realiza aislamiento preventivo con caso con mascarilla y se informa a la EPS y ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona quedara inmediatamente en cuarentena preventiva.
- ✓ Aislar al empleado en un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas del centro de ejercicio físico. Para tal caso se asignara el consultorio u oficina como zona de aislamiento.
- ✓ Informa al jefe inmediato, cuando se trate de un trabajador y en caso de que sea un usuario reportar al responsable de la sede.
- ✓ Al momento de identificar un caso deberá comunicar con la secretaria de salud o autoridad con su ubicación geografía, disponible en el enlace: <http://minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documentos/coronavirus-telefonos.pdf>
- ✓ Implementar mecanismos para detectar o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.
- ✓ Realizar, ante situaciones de detección de algún trabajador, proveedor o usuarios enfermo cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificar positivo para COVID-19 comunicar tal información a las autoridades de salud competentes.

8. MODALIDADES DE SERVICIO PRESTADO

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

8.1. Entrenamiento de individual libre

Es un servicio que contempla el uso de las diferentes áreas de manera independiente por parte del usuario, bajo una guía de prescripción definida previamente por el personal del centro de ejercicio físico. Para este fin, el usuario debe:

- ✓ Realizar el agendamiento previo, respetando la metodología establecida por el centro.
- ✓ Cumplir con el protocolo de ingreso del centro, esto es control térmico, limpieza y desinfección de calzado, lavado de manos con aguas y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60%.
- ✓ Cumplir con el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia del centro físico.
- ✓ Mantener e manera constante el distanciamiento físico en todas las áreas del centro de ejercicio.
- ✓ Usar obligatoriamente el tapabocas.
- ✓ Asistir en ropa adecuada para el desarrollo de las actividades dentro del centro de ejercicio.
- ✓ Realizar ejercicio con el vestido que trae desde su casa. Al terminar saldrá con esta misma ropa sin cambiarse.
- ✓ Contar con un KIT de autocuidado, que contenga tapabocas, toallas, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.
- ✓ Asistir sin acompañante, ya que no permitirá su ingreso.
- ✓ Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividades física, ejercicio por lo tanto no se deben hacer reuniones o encuentro sociales.
- ✓ Los elementos, máquinas y accesorios serán manipulados únicamente por los usuarios durante la estadía en el centro.
- ✓ Se debe asegura el correcto proceso de limpieza y desinfección de elementos utilizado durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- ✓ Cumplir con el tiempo y horario establecido para su práctica dentro de las instalaciones.

8.2. Entrenamiento personalizado y semi personalizado

Es un servicio que contemplan la intervención de un profesional a disposición exclusiva d uno o dos usuarios. Para este fin se debe tener en cuenta:

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ La intervención y acompañamiento a usuarios, debe contemplar el protocolo de bioseguridad y aforo, respetando la metodología del centro ejercicio físico para el agentamiento de esto.
- ✓ Tanto el entrenado como el usuario deben contar con sus elementos de protección personal.
- ✓ El entrenador velara porque las medidas de bioseguridad y el manual de convivencia sean obligatorio cumplimientos por el usuario.
- ✓ Para la valoración del usuario, se utilizara únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario.
- ✓ Se deben verificar el historial médico de cada usuario, en cuanto a comorbilidades, tales como hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares.
- ✓ La ubicación del entrenador y el usuario deberá garantizar el distanciamiento físico entre estos y respecto de las demás personas que se encuentran en esa área.
- ✓ El entrenador debe planificar su intervención en un espacio, con el fin de no realizar desplazamiento dentro del centro.
- ✓ Los elementos máquinas y accesorios deben ser manipulados únicamente por los usuarios durante la estadía en el centro de ejercicio físico
- ✓ Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- ✓ Para el diligenciamiento del formato de soporte de la sesión, se contemplara un archivo en digital, para la constancia de atención recibida por parte del entrenador.

8.3. Entrenamiento grupal

Teniendo en cuenta que se trata de un servicio que contempla el entrenamiento de varias personas en un área común y cerrada, condiciones que a la fecha no sea han autorizado y/o permiso, tales espacios no serán habilitados.

9. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Los responsables de los centro deben consultar la Guía para la limpieza y desinfección emitido por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC, la cual se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/cleaning-disinfecting-decision.tool.html>, adicionalmente deberán:

9.1. Aspectos generales

	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimientos de la zona de frecuencia, los insumos, el personal responsable, elementos de protección, entre otros.
- ✓ Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección tanto de las áreas como de las maquinas e implementos utilizado durante el ejercicio. Aunque los salones de clases grupales, duchas y zonas húmedas NO serán usados para la práctica, se realizaran también en estas áreas los procesos de limpieza y desinfección.
- ✓ Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de logra un desinfección efectiva.
- ✓ Garantizar que los productos empleados cumplan con la reglamentación. El listado de desinfectantes puede ser consultado en el enlace:
<https://www.epa.gov/pesticide-resgistration/list-n-disinfectants-use-againte-sars-cov2>
- ✓ Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario del centro ejercicio.
- ✓ Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.
- ✓ Lavar los pisos con u detergente común, luego aplicar el desinfectante y dejarlos en contacto con las superficies e acuerdo con lo establecido por el fabricante.
- ✓ Instalar canecas con tapa y preferiblemente pedal dotadas con bolsa negra para del destino final de los elementos de protección personal, que sean de un solo uso o desechable. En caso de tener puesto de atención médica, los recipientes deben cumplir con el manejo de residuos peligros, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.
- ✓ El personal de limpieza y desinfección debe utilizar los guantes de protección que usa habitualmente incluyendo los elementos que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso, desecharlos al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

9.2. Limpieza y desinfección de máquinas, implementos deportivos, áreas de ejercicio y zonas de comunes

- ✓ El usuario deberá, durante su entrenamiento, realizar limpieza desinfección de la máquinas, accesorio deportivos o elementos manipulado, antes de su uso ya al finalizar el mismo, proceso al que le realizaran seguimientos los entrenadores y el equipos de servicio generales
- ✓ El equipo de servicios generales realizar limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos cada hora o varias veces al día, acorde al tráfico de usuario.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ El equipo de servicios generales realizara varias veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según su horario de atención. Igualmente, realizara con frecuencia la limpieza y desinfección en la zona, y el pasillo de mayor tráfico de usuarios y trabajadores.
- ✓ Debe revisarse la recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza y desinfección de máquinas, elementos y accesorias y usados durante la práctica de ejercicio.

9.3. Cuartos de aseo

- ✓ Los estantes deben ser de material lavable.
- ✓ Los insumos y productos deben estar debidamente rotulado y organizados.
- ✓ Los EPP deben estar marcado con el nombre de cada persona de servicio generales, garantizando que se utilicen de manera individual intransferible.
- ✓ Los protocolo de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicado para su fácil consulta y cumplimiento.
- ✓ Contar en suficiente cantidad con los insumo para realizar las actividades de limpieza y desinfección, como: escobas, trapero, trapos, esponjas, estropajos, baldes, desinfectantes.

9.4. Cuarto de residuos

- ✓ Identificar los residuos generados.
- ✓ Informar medidas para la correcta separación de residuos.
- ✓ Disponer de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.
- ✓ Realizar frecuentemente la recolección de residuos.
- ✓ Realizar limpieza y desinfección de los contenedores según la frecuencia de recolección externa.
- ✓ Realizar lavado de manos cada vez que se vacíen las canecas de basura.
- ✓ Garantizar los EPP para realizar el manejo de residuos de forma segura.

9.5. Manejo de residuos

Cumplir con las recomendaciones que en relación con manejo de residuos ha señalado este Ministerio, visible en el enlace:

<https://minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Proceso%20y%20procedimientos/GIPG11.pdf>

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Identificar los residuos generados en los momentos de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas o tapabocas desechable los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos ordinarios.
- ✓ Informar a los usuarios las medidas a tener en cuenta la correcta separación de residuos.
- ✓ Ubicar contenedores y bolsas suficientes para disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (**DOBLE BOLSA COLOR NEGRO**).
- ✓ Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
- ✓ Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.



9.6. Mantenimientos de máquinas y equipos.

Los mantenimientos preventivos de máquinas y equipos deberán ser aplazados, según el criterio de la administración o proveedor, limitado al mantenimiento de los equipos críticos, cuando presenten fallas o sean obligatorios. Para tal fin se deberá tener en cuenta:

Programar los mantenimientos de máquinas o adecuaciones locativas en horas diferentes a las de atención al público.

Si los equipos presentan de manera intempestiva daños que pongan en riesgo la seguridad de quienes los utilizan, se podrá acudir al personal del centro.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

La empresa o proveedor de mantenimiento o quien haga sus veces deberá presentar una carta de autorización en la deben citar los datos de los trabajadores y la actividad a desarrollar, además de la seguridad social de cada colaborador.

Verificar el uso de EPP, alcohol mínimo al 60% por parte del personal de mantenimiento.

10. VENTILACION

Ante la necesidad de sistema climatización como ventilación y aire acondicionado, se debe evitar el uso de dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia zonas donde no hay circulación de usuarios, trabajadores o personas en general, además de garantizar las condiciones técnica adecuada que eviten a la dispersión de patógenos.

10.1. Recomendaciones generales: aplicable a las zonas comunes, oficinas y espacios generales

- ✓ Establece y desarrollar un plan de trabajo con el equipo de mantenimientos y el proveedor de los equipos para realizar el mantedamiento oportuno de los sistemas de aire acondicionado, ventilación, que considere las necesidades específicas y las condiciones ambientales dentro de la instalación.
- ✓ Evaluar el estado actual del sistema de climatización natural, dentro del establecimiento para prevenir la transmisión del virus SAR-CoV-2.
- ✓ Implementar un diseño direccional “Limpio a menos limpio” para los flujos de aire acondicionado y calefacción.
- ✓ Establecer una distancia mínima de separación 10m entre salid y escape y las entradas de aire exterior.
- ✓ Evitar los sistemas de volumen de volumen de aire variable (VAV), que presentan un riesgo de mantener el flujo de aire “Limpio a menos limpio”.
- ✓ Asegura que el proveedor de los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación tenga las certificaciones y licencias requeridas.
- ✓ Mantener la humedad relativa entre 40-60%
- ✓ Mantener la temperatura 21°C-24°C (70°F-75°F).
- ✓ No apagar regularmente calefacción, aire acondicionado, ventilación o los equipos de filtración de aire. Hacerlo afecta los flujos de aire y puede causar contaminación con agentes como mohos y hongos.
- ✓ Asegurar que los sistemas de calefacción

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

10.2. Consideraciones especiales para el manejo en entorno que utilizan ventilación natural, sin sistema de aire acondicionado o ventilación

- ✓ Definir zonas de riesgo dentro de la instalación
- ✓ Mantener abierta las ventanas externas.
- ✓ Mantener abierta puerta y ventana que permitan circulación de flujo de recambio de ventilación natural.

10.3. Mantenimiento de sistema de aire acondicionado y ventilación.

- ✓ Iniciar con la zonas de menor contaminación potencial y pasar a las zonas de mayor contaminación al final.
- ✓ Realizar el lavado las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol después de las actividades de manteamientos. Realizar el cambio de ropa al interior de los establecimientos.
- ✓ Desinfectante los filtros con una solución de hipoclorito de sodio al 10% u otro desinfectante apropiado aprobado para su uso con SAR-CoV-2, permitiendo que actúe durante al menos 5 minutos antes de retirarlo. Los filtros se pueden embolsar y desechar en la basura regular.
- ✓ Implementar medidas de control de ***moho***
- ✓ Evitar fuentes de emisión adicionales:
 - (1) Evita los humidificadores de vapor de frio, ya que pueden diseminar aerosoles que contienen alérgenos y microorganismo.
 - (2) No usar ambientadores, velas perfumadas o difusores de aceites esenciales.
 - (3) No utilizar combustible sólido para cocinar o quemar incienso.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ 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%20y%20procedimientos/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/GIPS18.pdf>.

	<p style="text-align: center;">INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE VALLEDUPAR</p> <p style="text-align: center;">PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD</p>	Código: FT-TH-14
		Fecha: 31/12/2019
		Versión: 1.0
		Pág.: 1-1

- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS24. Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. Abril de 2020,
Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS24.pdf>
- ✓ Schwellnus M, Jeans A, Motaung S, Swart J. Exercise and infections. In: Schwellnus M, ed. Olympic Textbook of Medicine in Sport. New York, NY: Wiley- Blackwell; 2008:344-364.
- ✓ Frühauf, A., Schnitzer, M. , Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk—interdisciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid- 19 lockdown in Tyrol, Austria. Current Issues in Sport Science, 4:100. doi: 10.15203/CISS_2020.100.
- ✓ World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. Interim guidance, 16 April 2020. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331773>.
- ✓ Toresolahl,B and Asif,I. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Consideration for the competitive athlete. Sports Health.

El presente documento se utilizara para la implementación del Protocolo de Bioseguridad adaptado De la Resolución 666 del 24 Abril del 2020, Resolución Numero 00001313 de 3 Agosto 2020, por medio de la cual se adopta el Protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del Coronavirus COVID-19 aplicado para personal - Centros de Entrenamiento y Acondicionamiento Físico Proyectado por: Patsy Elena Bustos Salem Especialista en Salud Ocupacional, Revisado y Aprobado por

JAILER PEREZ GARCIA
Director General INDUPAL

MAYRA ALEXANDDRA GONZALEZ DAZA
P.U. Planeación y Talento Humano INDUPAL

Revisó y Aprobó: Mayra González PTH
Proyectó y Elaboró: Patsy Bustos Contratista SST