



**PROTOCOLO DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS
PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DEL PAÍS
*Y MEDIDAS BIOSANITARIAS PARA PREVENIR EL COVID 19***



El deporte
es de todos

Mindeporte



USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN.



Tapa bocas.



Gafas/careta.



Guantes.



2 mudas de ropa: para entrenar y para salir a la calle (incluye calzado).



Uso de toalla para sudor personal, Porte y uso de gel anti bacterial.

FASE 1 (RETORNO A LA ACTIVIDAD)



Toma de temperatura (termómetro digital).

- Cuestionario de Síntomas.



Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto sospechosas de contagio)

- Consentimiento informado del deportista



Distanciamiento social - Desplazamiento hasta el sitio prácticas

- Acudir con hidratación y o alimentación propia



Medidas de protección en el transporte público y/o privado

- Toma de muestra previo al inicio de actividades

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Documento descriptivo de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran el o los atletas. Este documento será revisado y aprobado por la entidad competente de acuerdo al nivel de la selección, ya sea local, departamental y/o nacional



Mecanismos de recuperación.



Medios requeridos para la sesión.



Número máximo de atletas por sesión.

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN.



Tapa bocas.



Gafas/careta.



Guantes.



2 mudas de ropa: para entrenar y para salir a la calle (incluye calzado).



Uso de toalla para sudor personal, Porte y uso de gel anti bacterial.



FASE 1 (RETORNO A LA ACTIVIDAD)



Toma de temperatura (termómetro digital)

- Cuestionario de Síntomas



Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto sospechosas de contagio)

- Consentimiento informado del entrenador



Distanciamiento: Creación o delimitación de zona técnica y otra zona para personal de apoyo respetando distancias interpersonales. Número de personas a intervenir por sesión.



Medidas de protección en el transporte público y/o privado

- Toma de muestra previo al inicio de actividades





FASE 1 (RETORNO A LA ACTIVIDAD)

- Tipo de escenario (aire libre v/s cerrado).
- Control de acceso acompañantes (listados).
- Baños habilitados.
- Limpieza y desinfección de barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados.
- No servicio de Cafetería.
- Control de tiempos de permanencia en el escenario.
- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o alcohol glicerinado.
- Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario.

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN.



Tapa bocas.



Gafas/careta.



Guantes.



2 mudas de ropa: para entrenar y para salir a la calle (incluye calzado).



Uso de toalla para sudor personal, Porte y uso de gel anti bacterial.

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN

Deberán ser de uso personal

Desinfección antes y después de la práctica deportiva (revisar instructivos para preparación de desinfectantes)

Retirar la ropa sudada y guardar en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.

Limpieza de elementos y / o superficies de entrenamiento

Desechar implementos deportivos que no se puedan desinfectar



PROPUESTA PARA APERTURA DE ENTRENAMIENTOS EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO



El deporte
es de todos

Mindeporte

REQUISITOS

- ✓ TENER APROBADO PROTOCOLO FEDERATIVO DE BIOSEGURIDAD PARA DEPORTISTAS Y ESCENARIOS DEPORTIVOS.
- ✓ POBLACIÓN ESPECÍFICA DE ALTO LOGROS.
- ✓ SOLAMENTE PARA ENTRENAMIENTOS Y NO PARA COMPETICIONES DEPORTIVAS.
- ✓ SON MEDIDAS DINÁMICAS DE ACUERDO AL COMPORTAMIENTO EPIDEMIOLÓGICO.
Con el pico epidemiológico se deben suspender estas medidas



APERTURA INMEDIATA RIESGO BAJO

CRITERIOS	DEPORTES	OBSERVACIONES
1. PRÁCTICA INDIVIDUAL	GOLF	
2. NO CONTACTO	TENIS	
3. AL AIRE LIBRE	ARQUERIA	
4. BAJO RIESGO DE TRAUMA	TIRO DEPORTIVO	ESCOPETA , RIFLE,POLIGONOS MAS DE 25 METROS
5. QUE PERMITA MÍNIMA DISTANCIA DE 2 METROS	ATLETISMO	
6. QUE PUEDA TENER CONTROL POR TELEMEDICINA (VIRTUAL)	CANOTAJE / REMO	BOTES INDIVIDUALES NO COLECTIVOS
7.IMPLEMENTACIÓN PERSONAL (NO COMPARTIDA)	ESQUI	
8. PROTOCOLO DE LIMPIEZA PERSONAL Y DE IMPLEMENTACIÓN	VELA	
9. TRASLADO INDIVIDUAL AL ESCENARIO	SURF	
	CICLISMO RUTA, MTB	INDIVIDUAL NO EN GRUPO
	ECUESTRE	
	ORIENTACION	
	TRIATLON	SIN NATACION
	LEVANTAMIENTO PESAS	
	ACTIVIDADES SUBACUATICAS	AGUAS ABIERTAS
	NATACION	AGUAS ABIERTAS
	PATINAJE CARRERAS	
	RUTA	SOLO INDIVIDUAL
	MOTO NAUTICA	

APERTURA AL BAJAR EL PICO RIESGO MEDIO

CRITERIOS	DEPORTES	OBSERVACIONES	DEPORTE PARALIMPICO
1. PRÁCTICA INDIVIDUAL O MÁXIMA 4 PERSONAS	ACTIVIDADES SUBACUATICAS	PROTOCOLO DESINFECCION PARA LOS TANQUES DE OXIGENO	DEPORTISTA QUE NO REQUIEREN DE SILLA
2. NO CONTACTO	AJEDREZ		NI PROTESIS NI GUIA
3. AL AIRE LIBRE Y/O COLISEO	BADMINTON		
4. BAJO O MEDIO RIESGO DE TRAUMA	BILLAR		
5. QUE PERMITA MÍNIMA DISTANCIA DE 2 METROS	BOWLING		
6. QUE PUEDA TENER CONTROL POR TELEMEDICINA Y/O PRESENCIAL	BRIDGE		
7. IMPLEMENTACIÓN PERSONAL	GIMNASIA	RITMICA Y TRAMPOLIN	
8. BIOSEGURIDAD PROTOCOLO DE LIMPIEZA PERSONAL, IMPLEMENTACIÓN Y DE LOS ESCENARIOS	NATACION PISCINAS	CLAVADOS , ARTISTICA Y CARRERAS	
	PATINAJE ARTISTICA		
	RACQUETBALL		
	SQUASH		
	TEJO		
	TENIS DE MESA		
	VOLEIBOL PLAYA		
	TIRO DEPORTIVO		

APERTURA AL PASAR EL PICO. RIESGO ELEVADO

CRITERIOS	DEPORTES	OBS	DEPORTE PARALIMPICO
1. PRÁCTICA INDIVIDUAL O MÁXIMA 10 PERSONAS	BALONCESTO		
2. CONTACTO	BALONMANO		
3. AL AIRE LIBRE Y/O COLISEO	BEISBOL		
	POLO ACUATICO		
4. BAJO O MEDIO RIESGO DE TRAUMA	ESGRIMA		DEPORTES CON ATLETAS CON CLASIFICACIONES
5. QUE PUEDA TENER CONTROL POR TELEMEDICINA Y/O PRESENCIAL	FÚTBOL		FUNCIONALES ALTAS QUE NO ESTEN
6. IMPLEMENTACIÓN PERSONAL	FUTBOL DE SALON		INCLUIDOS EN RIESGOS ANTERIORES
7. PROTOCOLO DE LIMPIEZA PERSONAL, IMPLEMENTACIÓN Y DE LOS ESCENARIOS	GIMNASIA	ARTISTICA	
		PARA POWERLIFTING	CLASIFICACION CAPACIDAD FUNCIONAL
	SKATEBOARDING		
	CICLISMO MTB (DOWN HILL)		
	SOFTBOL		
	VOLEIBOL COLISEO		
	BAILE DEPORTIVO		
	FISICOCULTURISMO		
	HOCKEY SOBRE CESPED		
	PORRISMO		
	HOCKEY PATIN Y LINEA		
	DISCO VOLADOR (ULTIMATE)		

APERTURA CON CRITERIO DE SALUD PÚBLICA RIESGO ALTO

CRITERIOS	DEPORTES	OBS	DEPORTE PARALIMPICO
1. PRÁCTICA GRUPAL	AUTOMOVILISMO DEPORTIVO		
2. CONTACTO	BOXEO		DEPORTES CON ATLETAS CON CLASIFICACIONES
3. AL AIRE LIBRE Y/O COLISEO	COLEO		FUNCIONALES BAJAS.
4. ALTO RIESGO DE TRAUMA	DEPORTES AEREOS		
5. UTILIZACION DE SILLA DE RUEDAS COMPETITIVA PARA ENTRENAR	DEPORTES MILITARES	DEPORTES EXCLUSIVAMENTE MILITAR	
6. PRESENCIA DE PERSONAL MÉDICO Y EMERGENCIAS DE TRASLADO	JUDO		CLASIFICACION CAPACIDAD FUNCIONAL
7. PROTOCOLO DE LIMPIEZA PERSONAL, IMPLEMENTACIÓN Y DE LOS ESCENARIOS	KARATE DO		DE BAJA INDEPENDENCIA
	KARTS		
	LUCHA		
	MOTOCICLISMO		
	CICLISMO BMX		
	CICLISMO PISTA		
	RUGBY		
	TAEKWONDO		
	WUSHU		
	JIUJITSU		
	SAMBO		
	PENTATLON MODERNO		



ALIADOS DEL COMITÉ OLÍMPICO COLOMBIANO



THE WORLDWIDE OLYMPIC PARTNERS





www.coc.org.co