



# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

para la realización de actividad física (aeróbicos)  
en La **CORPORACIÓN DE ABASTOS  
DE BOGOTÁ S.A. CORABASTOS**  
en contexto el estado de emergencia por  
la pandemia asociada a la covid-19.



[www.corabastos.com.co](http://www.corabastos.com.co)

f @corabastossa

## **OBJETIVO**

Orientar las medidas que, en el marco de la pandemia generada por el nuevo coronavirus COVID-19, deberán ser adoptadas con el objeto de permitir la práctica deportiva de bajo riesgo en cumplimiento de los requisitos de bioseguridad con el fin de disminuir el peligro de contagio durante el desarrollo de entrenamientos y competencias.

## **ALCANCE**

Establecer las medidas de bioseguridad que resguardan las actividades físicas de bajo riesgo de acuerdo a los niveles de peligro, así como garantizar la integridad de los trabajadores, entrenadores y personal logístico, con edades comprendidas entre los 18 y los 50 años que fueron establecidos por el Ministerio del Deporte para el retorno al entrenamiento.



## **JUSTIFICACIÓN**

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoVs-2. El cual, se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo pueden afectar todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo la práctica deportiva de alto nivel obligando a la cancelación o aplazamiento de un sin número de eventos deportivos tanto a nivel nacional como internacional, destacando el aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio, la máxima cita deportiva existente en el mundo.

De acuerdo con la evolución del manejo de la epidemia por parte del gobierno nacional, se ha considerado que es el momento de reiniciar las actividades de entrenamiento, partiendo del principio que la reanudación de estas no debe comprometer la salud de los deportistas, sus familias o la comunidad y que la reactivación deportiva no influya en el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.

Realizar una actividad física aporta un gran número de beneficios a nuestra salud, Los estudios científicos así lo demuestran, disminuye el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las dislipidemias, además mantener un peso saludable, mejorar nuestra salud mental y la vida social

Para ello existe desde el Ministerio del Deporte una estratificación de niveles de riesgo de acuerdo a los siguientes criterios:



### **Riesgo Bajo.**

1. Práctica Individual
2. No contacto físico
3. Deporte al aire libre
4. Bajo riesgo de Trauma
5. La práctica deportiva es posible garantizando el distanciamiento social (2 metros).
6. Control por telemedicina
7. La implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
8. Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.
9. Traslado individual al escenario deportivo.

### **Riesgo Intermedio.**

1. Práctica individual o máximo 4 personas
2. No Contacto físico.
3. Práctica al aire libre o coliseo.
4. Bajo riesgo de trauma.
5. Se garantiza el aislamiento social (2 metros) durante la práctica deportiva.
6. Control por Telemedicina y/o presencial.
7. Implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
8. Bioseguridad: Protocolo de limpieza personal, implementación deportiva y de escenarios.

### **Riesgo Alto.**

1. Práctica individual o hasta de 10 personas
2. Existe el contacto Físico
3. Práctica al aire libre y/o coliseo
4. Bajo o medio riesgo de trauma
5. Control por telemedicina y/o presencial.
6. Implementación personal o compartida.
7. Bioseguridad: Protocolo de limpieza personal, implementación deportiva y de escenarios.



Los deportes de bajo riesgo, sin contacto, como golf y tenis, pueden reanudar las prácticas y competiciones, en interiores y al aire libre.

Los deportes de riesgo medio y alto como el béisbol, el softbol, el fútbol, el baloncesto y el fútbol americano, pueden reanudar prácticas, entrenamientos y competiciones con contacto solo en zonas exteriores al aire libre.

Por lo anterior desde el Ministerio del Deporte de la mano del Ministerio de Salud y Protección Social se genera lineamientos encaminado a un retorno progresivo, de las actividades físicas, a los entrenamientos deportivos.

## NORMATIVA

- **Propuesta para apertura de entrenamientos en atletas de alto rendimiento**, Ministerio del Deporte Comité Olímpico Colombiano 2020.
- **Ley 181 de 1995**, por la 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 2771 de 2008**, por el cual se crea la comisión intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.
- **Resolución 666 de 2020**, por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del COVID-19.

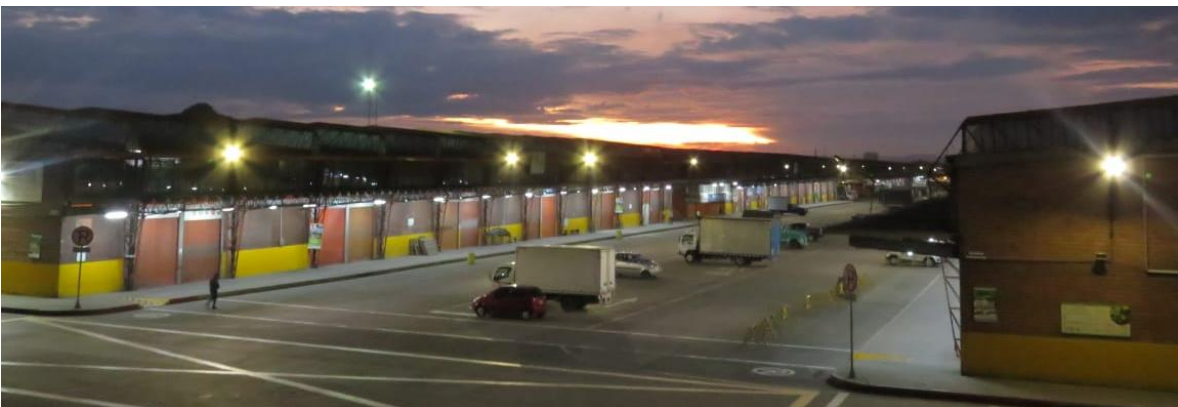


## DEFINICIONES

- **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 logro deportivo:** Actividad sistemática, altamente intensiva y científicamente argumentada de entrenamiento y competición, para alcanzar máximos resultados deportivos.
- **Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.
- **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.
- **Contacto estrecho:** Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.
- **COVID-19:** Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.
- **Desinfección:** es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.
- **Desinfectante:** es un 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 normas pre establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, 1995, p.34).
- **Deporte de alto rendimiento:** Práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos."
- **Entidad deportiva.** Instituciones del orden municipal, departamental y nacional en el sector público, creadas para organizar la actividad deportiva a nivel competitivo en el sector olímpico convencional y paralímpico, entre otras actividades. (Coldeportes, 2015).
- **Entrenador deportivo.** Es un pedagogo, profesor, maestro-dirigente de un grupo de atletas, junto con las cuales persigue éxitos deportivos en todos los niveles, debe tener capacidades laborales requeridas, según su grado de conocimientos académicos adquiridos, experiencias vividas y resultados alcanzados como tal, que le permitirán desempeñarse en el proceso continuo de calidad pertinente al entrenamiento deportivo, según sea el deporte de su aplicación: individual, grupal o mixto.
- **Escenario deportivo:** Es toda instalación construida o adecuada para la práctica de un deporte determinado y legalmente reconocido por el Estado colombiano por intermedio de la autoridad competente respectiva incluyendo todas sus dependencias internas y externas y vías de ingreso y salida cercanas a dichos instalaciones.



## MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

- **Medidas generales.**

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

- Lavado de manos
- Distanciamiento social
- Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros.

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

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

- **Lavado de manos**

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Se debe garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.
- Se solicita que se organicen turnos para realizar el lavado de manos con el fin de que no se presenten, un mayor número de personas en el baño.
- Se solicita que por parte de los responsables de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo realizar seguimiento y monitoreo a esta actividad.
- Se solicita intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad.





- **Técnica de lavado de manos**

- El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos.
- La higiene de manos con alcohol glicerinado se debe realizar siempre y cuando las manos están visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Se deben tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.

- **Distanciamiento Físico**

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Para practicar el distanciamiento físico se requiere:

- Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando contacto directo.
- Controle el aforo del personal autorizado en el área o escenario deportivo
- No se reúna en grupos (en caso que se quiera deben ser reuniones grupales reducidas y cortas).
- Aléjese de lugares muy concurridos y evite las congregaciones masivas.
- Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, mantener el espacio entre usted y las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y desacelerar su propagación a nivel local, nacional y mundial.
- Considerar la ubicación y la distancia física del personal para desarrollar sus entrenamientos.
- Cada escenario deportivo debe establecer horarios de uso a manera de turnos, de tal forma de no sobre pasar el aforo máximo diseñado para el escenario deportivo en medio de la situación de la pandemia.



- **Elementos de Protección Personal- EPP.**

- Se debe garantizar la incorporación de los elementos de protección personal necesarios para la prevención del contagio por COVID 19 por parte del equipo a los atletas y personal asistencial que participa en cada una de las sesiones de entrenamiento
- El personal asistencial debe portar los kits de protección y el equipo debe garantizar su disponibilidad (mascarilla y alcohol glicerinado mínimo al 60 % y equipos de dotación, en los casos que se requieran).
- Tener un registro de los atletas y personal asistencial que participan en las sesiones de entrenamiento, lugar y horario de entrenamiento, con el fin de apoyar a las entidades encargadas de la seguridad de los trabajadores.
- Garantizar que se cuente con suministro de mascarillas de manera continua.
- Informar las recomendaciones de uso eficiente de los EPP
- El uso de guantes NO ES RECOMENDADO si no se van a manipular elementos como residuos, en el resto de las situaciones se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- Los equipos de protección personal no desechables deberán almacenarse en un área limpia y seca.
- Instalar recipientes adecuados para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal, que sean de un solo uso o desechables. En caso de tener puestos de atención médica, los recipientes deben cumplir con el manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.

- **Manejo de la mascarilla y elementos de protección facial**

- Se recomienda el uso de mascarilla para el atleta permanente, antes y después del entrenamiento mientras ubica su domicilio o sitio formal de inicio de entrenamiento.
- Todo el personal que no sea atleta y que esté presente en la sesión de entrenamiento debe usar la mascarilla antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.
- Se debe usar la mascarilla de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social en espacios públicos.
- Para colocárselo y una vez retirado realice el lavado de manos.



- **Limpieza y desinfección**

- Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza, desinfección permanente y mantenimiento del escenario deportivo.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.
- Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario previo a la apertura y posterior del cierre del establecimiento, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial. Así mismo, garantizar jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.
- Elaboración de fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.
- Establecer protocolos de desinfección previos al uso de cualquier elemento o herramienta de trabajo.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento y trabajo.
- Disponer de paños y gel desinfectante que permitan asear las áreas de contacto (ej. el panel de control) de los equipos de uso general (ej., microondas) entre cada persona que lo utiliza, o designar a una persona que se encargue de efectuar su manipulación.
- Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavar con un detergente común, para luego desinfectar con los desinfectantes entre los que se recomienda el hipoclorito de uso doméstico y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar con un paño húmedo y limpio.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.
- En caso de contratar empresas especializadas estas deberán contar con concepto sanitario expedido por las Direcciones Territoriales.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional en el proceso de evaluación para la calificación de origen de la enfermedad profesional, Ministerio de la Protección Social, 2011.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo. Lista de comprobación. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed\\_protect/protrav/safework/documents/instructional material/wcms\\_741818.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/instructional material/wcms_741818.pdf).
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, Colección 1 de los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Técnica Metodológica.





Se dispone de un lugar para la realización de la actividad física (aeróbicos), en el quinto piso del edificio de parqueaderos de la corporación de abastos de Bogotá S. A., con un área de 1950 metros cuadrados habitable, al aire libre, para un aforo máximo de 40 personas por sesión, Con un distanciamiento de 2 metros entre cada persona debidamente señalizada.





**Imagen n°1**, área superior de edificio de parqueaderos CORABASTOS S. A. (vista frontal).



**Imagen n°2**, área superior de edificio de parqueaderos CORABASTOS S. A. (vista lateral).





**Imagen n°3**, área superior de edificio de parqueaderos CORABASTOS S. A. (vista posterior).

