



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

**PROTOCOLO PARA LA PRÁCTICA INDIVIDUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTIVA, ARTÍSTICA Y CULTURAL EN LOS CAMPOS DEPORTIVOS DE LA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**

Bogotá, Julio de 2021



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVO	3
3.	ALCANCE	3
4.	DEFINICIONES	3
5.	JUSTIFICACIÓN	6
6.	APLICACIÓN	8
7.	NORMATIVA.....	9
8.	MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD	13
9.	PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO.	20
10.	MEDIDAS ANTE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO.....	24
11.	ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA LAS ACTIVIDADES.....	25
12.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
13.	ANEXOS.....	44



1. INTRODUCCIÓN

Este protocolo reúne las principales acciones que se deben implementar en el Centro Javeriano de Formación Deportiva, con miras a reactivar la práctica individual deportiva, de actividad física, artística y cultural en el campus universitario. El presente documento hace referencia a las disposiciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como a las recomendaciones del Ministerio de Salud, la Alcaldía de Bogotá y otras organizaciones públicas y privadas del sector del deporte y las artes. Se busca generar procesos de cultura organizacional encaminada a minimizar riesgos que puedan generar impactos negativos, no solo a la salud de los funcionarios sino también de los estudiantes y demás miembros de la Comunidad Educativa Javeriana.

2. OBJETIVO

Describir las acciones específicas para el cumplimiento de las normas en materia de bioseguridad, procurando la prevención, mitigación y propagación del Covid-19 en el retorno de las actividades sujetas a desarrollarse en los espacios deportivos de la Universidad por parte del Centro Javeriano de Formación Deportiva.

3. ALCANCE

El presente documento aplica a todos los funcionarios, docentes, estudiantes, egresados y proveedores, que desarrollen actividades dentro de las instalaciones del Centro Javeriano de Formación Deportiva.

4. DEFINICIONES

Aislamiento: Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

Autocuidado: Según la definición de la organización mundial de la Salud (OMS), “autocuidado comprende todo lo que hacemos por nosotros mismos para establecer y mantener la salud, prevenir y manejar la enfermedad”. (OMS, 1998). En el contexto de la Ley Estatutaria de Salud, el primer deber de la persona con el servicio de salud es “propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad”. El autocuidado comprende las capacidades, decisiones, y acciones que el individuo toma para proteger su salud la de su familia, aplicando prácticas como el autoaislamiento, monitoreo de signos vitales como la temperatura, oximetría, tensión arterial.

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.

Aglomeración: Se entiende por aglomeración toda concurrencia de personas en espacios cerrados y abiertos en los cuales no se pueda guardar el distanciamiento físico de mínimo un metro entre persona y persona. También se considera que existe aglomeración cuando la disposición arquitectónica del espacio y la distribución de muebles y enseres dificulte o impida dicho distanciamiento.

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 COVID-19 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: nueva enfermedad causada por un nuevo coronavirus. 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.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Desinfección: es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio desengrasante 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

Estrategia de cohorte o burbuja para servicios de educación inicial y en establecimientos educativos: Se refiere a la estrategia de identificar y conformar grupos fijos de niños, niñas y adolescentes que permanezcan juntos a lo largo del día, manteniendo el distanciamiento físico.

Mascarilla Quirúrgica o Tapabocas Quirúrgico: elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.

Residuo Biosanitario: Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

Residuos Peligrosos: Es aquel residuo o desecho que, por sus características corrosivas, reactivas, explosivas, tóxicas, inflamables, infecciosas o radioactivas, puede causar riesgos o efectos no deseados

SARS-CoV-2: versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.



5. JUSTIFICACIÓN

La pandemia generada por el virus respiratorio (COVID-19) ha impactado todos los aspectos de la vida diaria, afectando a las actividades económicas y sociales a nivel global. La actividad física, el deporte, lo artístico y lo cultural no han sido ajenos a esta situación, se han suspendido eventos y competencias deportivas, así como el funcionamiento de gimnasios, centros de acondicionamiento, parques y gimnasios al aire libre, senderos y ciclovías.

De acuerdo a los análisis del gobierno en cabeza del Ministerio de Salud, ha llegado el momento de reiniciar las diferentes actividades económicas y sociales con todas las medidas de bioseguridad que permitan controlar el aumento de la propagación del virus; dentro de estas actividades se encuentran la actividad física y el deporte con algunas limitaciones en el tema del entrenamiento de equipos y la competencia en deportes de conjunto, pero siempre bajo la premisa del autocuidado y el cuidado por el otro, asumiendo de manera responsable la realización de las actividades.

La Alcaldía de Bogotá en conformidad con los protocolos de bioseguridad expedidos por el Gobierno Nacional, definirá la práctica de actividades físicas relacionadas con gimnasios, centros de acondicionamiento y preparación física o similares, que se autoricen para desarrollarse exclusivamente al aire libre; deberán ser autorizados previamente por el IDR y cumplir los protocolos de bioseguridad establecidos tanto para la actividad como para los escenarios. Las prácticas se deben desarrollar bajo las siguientes orientaciones:

- ✓ Práctica Individual
- ✓ No contacto físico
- ✓ Deporte al aire libre
- ✓ Salas de Acondicionamiento físico en espacios cerrados con buena ventilación con zonas de trabajo individual
- ✓ Bajo riesgo de trauma.
- ✓ La práctica individual deportiva es posible garantizando el distanciamiento social (2 metros).



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ Actividad Física Dirigida en salas de fuerza y cardio con intensidades leve a moderadas
- ✓ Para la valoración de los usuarios, se utilizarán únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario y se debe verificar el historial médico del usuario en cuanto a comorbilidades tales como hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares.
- ✓ La implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
- ✓ Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.
- ✓ Traslado individual al escenario deportivo en la medida de lo posible.

Por otra parte, con respecto a las prácticas culturales relacionadas con teatros y espacios de ensayos se deben desarrollar así:

- ✓ Distanciamiento social
- ✓ Definir cada espacio locativo, su capacidad de aforo según sus áreas útiles por persona.
- ✓ Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.

Es indispensable que el reinicio de actividades esté enmarcado en una adecuada planificación de los procesos, en donde las actividades ofrecidas sean de baja intensidad, y que permitan tener una adaptación adecuada luego de cinco meses de confinamiento obligatorio.



6. APLICACIÓN

El presente lineamiento aplica para la realización de la práctica individual física, deportiva y artística de los grupos deportivos, culturales y de actividad física adscritos al Centro Javeriano de Formación Deportiva y al Centro de Gestión Cultural.

- La Alcaldía de Bogotá promulgo el decreto 199 del 2 de junio del 2021 "Por medio del cual se adoptan medidas de reactivación económica segura con ocasión de la emergencia sanitaria producida por el SARS-Co V-2 COVID-1 9 en la ciudad de Bogota D.C. y se dictan otras disposiciones" este decreto se apoya en la Resolución 777 del 2 de junio del 2021 "Por medio de la cual se definen los criterios y condiciones para el desarrollo de las actividades económicas, sociales y del Estado y se adopta el protocolo de bioseguridad para la ejecución de estas.

ARTICULO 80.- ACTIVIDADES EDUCATIVAS. El proceso de reapertura gradual, progresiva y segura (R-GPS) en la prestación del servicio educativo de los niveles preescolar, básica primaria, secundaria y media en los establecimientos educativos oficiales, continuará bajo el liderazgo de la Secretaría de Educación del Distrito. A partir de la finalización del esquema completo de vacunación de los docentes, directivos docentes, personal administrativo y personal de apoyo logístico de los establecimientos educativos se procederá el regreso a las actividades educativas de manera presencial de conformidad a las directrices establecidas en la Resolución 777 de 2021 emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social. Respecto de la prestación del servicio educativo que ofrecen los establecimientos educativos privados para los niveles de preescolar, básica primaria, secundaria, media, y jardines infantiles, podrán seguir avanzando en su proceso de reapertura, conforme a las medidas previstas en la Resolución 777 de 2021 emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social. Las Instituciones de Educación Superior-IES y las Instituciones de educación para el trabajo y el desarrollo humano-IETDH, serán responsables del cumplimiento de las



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

recomendaciones generales que para estos niveles y modalidades educativas contempla el numeral 4° del Anexo técnico de la Resolución 777 de 2021, y con tal fin adoptarán las medidas que consideren necesarias en el marco de la autonomía que les reconoce el ordenamiento jurídico.

7. NORMATIVA

En Colombia, durante la pandemia provocada por el Coronavirus COVID-19 se han adoptado las siguientes medidas:

- Resolución 777 del 2 de junio del 2021 “Por medio de la cual se definen los criterios y condiciones para el desarrollo de las actividades económicas, sociales y del Estado y se adopta el protocolo de bioseguridad para la ejecución de estas.

No realizar práctica si:

- Presenta pérdida de olfato o gusto, diarrea o molestias digestivas, sensación de mucho cansancio o malestar general.
- Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre igual o mayor a 38° C, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
- Tuvo contacto o está conviviendo con alguna persona sospechosa o confirmada de COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
- Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de Salud, o tiene alguna preexistencia.

Señalización de áreas:

Todas las áreas, prohibiciones, procesos y requerimientos, deberán estar debidamente señalizados.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Implementos Sanitarios

- Disponer de alcohol en gel de más de 60%, en cantidad suficiente en todos los baños y canchas.
- Todos los entrenadores y personal de mantenimiento de Campos y aseo deben disponer de kits de protección (tapabocas, guantes, mono gafas o caretas si usan gafas recetadas y gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado)
- Mantener una base de datos actualizada de todo el personal, para tener control de posibles ausencias; de la misma manera se deberá contar planes ante eventuales ausencias.
- Los baños deberán ser desinfectados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
- Los baños deberán estar equipados con jabón antibacterial líquido, toallas desechables o secadores de aire.
- No se permite el uso público de toallas de tela bajo ninguna circunstancia.
- Publicar el protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas, salas, coliseo y baños en un lugar visible y compartir a través de las redes sociales y páginas de la universidad.
- Prohibir el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.
- Los Campos y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.

Previo a la práctica

- Las personas que ingresen al Centro Javeriano de Formación Deportiva, deberán diligenciar el mismo día de ingreso la encuesta epidemiológica de la PUJ, la cual se encuentra en la página web de la Javeriana, sección “nos cuidamos” en el link <https://sparta.javeriana.edu.co/datos/covid/>, donde se determina cuáles son las personas que pueden asistir y aquellas que no lo pueden hacer, clasificados de la siguiente forma:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ **Autorizado:** no reporta ningún síntoma en los últimos 14 días o no han estado en contacto con una persona que sea caso probable o confirmado de Covid-19. Así mismo se dará autorización a personas recuperadas y vacunadas.
 - ✓ **No autorizado:** presenta sintomatología en los últimos 14 días asociado al Covid-19 o ha estado en contacto con una persona que sea caso probable o confirmado por esta misma enfermedad.
- Los puntos de control están destinados a controlar el acceso de las personas al edificio. Dichas medidas son:
- ✓ Solitud de encuesta de riesgo individual (autorizado o no autorizado). Verificación en línea.
 - ✓ Carnet institucional.
 - ✓ Si presenta algún síntoma asociado a Covid-19, no podrá ingresar a las instalaciones ni realizar la practica
 - ✓ Lavado de manos. Lavamanos portátiles con accionamiento mediante pedal.
- Se impartirán actividades de práctica deportiva desde la III “Entrenamiento de bajo riesgo “hasta la fase IV “entrenamiento Específico de cada deporte”; de acondicionamiento físico y prácticas artísticas y culturales de forma individual en los diferentes escenarios con los que dispone la universidad acompañadas constantemente por la orientación de un profesional:
- Campo de Fútbol: 54 personas (50 deportistas 4 profesionales que orientan)
 - Cancha múltiple norte: 17 personas (16 deportistas y 1 profesional que orienta).
 - Cancha múltiple sur: 17 personas (16 deportistas y 1 profesional que orienta).
 - Cancha de Voleibol Campo Arrayanes 13 personas (12 deportistas y 1 profesional que orienta)
 - Campos de Baloncesto Campo Arrayanes 17 personas (16 deportistas y 1 profesional que orienta).



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Canchas de Squash 7 personas (6 deportistas, 1 profesional que orienta)
 - Zona circuito Easy line, 4 personas (2 usuario, 2 profesionales o auxiliares que orientan)
 - Zona terraza de cardiovascular, 6 personas (5 usuarios, 1 profesional o auxiliar que orienta)
 - Sala de acondicionamiento cardiovascular, 24 personas (22 usuarios, 2 profesionales o auxiliares que orientan)
 - Sala de acondicionamiento de la fuerza, 8 personas (6 usuarios, 2 profesionales o auxiliares que orientan)
 - Sala de Análisis del Movimiento, 3 personas (1 usuario, 2 profesionales o auxiliares que orientan)
 - Graderías campos de Squash, 18 usuarios.
 - Corredor canchas de Squash, 7 personas (6 usuarios, 1 profesional o auxiliar que orienta).
 - Salón de Clases grupales, 22 personas (21 usuarios, 1 profesional que orienta)
 - Salón de Artes Marciales, 11 personas (10 usuarios, 1 profesional que orienta)
 - Oficinas Sótano, 12 personas
- Se brindarán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio antes de la práctica, dirigidas a todas las personas que quieran participar de los programas de práctica deportiva individual, actividad física y actividades culturales propuestas. Sin acreditar este requisito, ninguna persona podrá acceder a los espacios destinados a las prácticas y ensayos.
- Se exigirá, a cada persona que participe de la práctica, el diligenciamiento de un formato de exoneración de responsabilidad en el cual certifique, bajo la gravedad del juramento su estado de salud personal y el de su núcleo familiar, en especial indicando si en este último se registra algún contagio.
- Se deberá diligenciar con carácter de obligatoriedad el respectivo consentimiento informado. **(Anexo 1)** incluido en el diligenciamiento de la encuesta pre-participación (Ficha Médica) del sistema de información del CJFD SISDEP.



Áreas sin habilitar:

- Se mantiene suspendido el ingreso a las siguientes instalaciones: duchas, salón de spinning, así como los casilleros hasta que se autorice su uso con base en los análisis sobre ventilación en relación con el aforo máximo de dichos espacios. **Anexo 2**
- Los usuarios y trabajadores deben asistir con su ropa de actividad (sudadera, debajo licra o pantaloneta y camiseta para realizar la práctica), no se contará con el servicio de casillero personal para guardar pertenencias.

Los deportistas y practicantes deberán abandonar la sede de práctica en el menor tiempo posible, una vez finalizada la sesión.

8. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Medidas generales

Las medidas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que han evidenciado grandes resultados en la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas.

Adicional, es necesario fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad o sector, el adecuado uso de elementos de protección personal-EPP y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Lavado de manos

- Las personas deberán desinfectar sus manos, utilizando agua, jabón líquido y toallas desechables. Debe realizarse este proceso al iniciar y terminar su actividad:
<https://youtu.be/78FTOPalBbw>
- No podrá haber más de una persona en el baño.
- Se debe disponer de alcohol glicerinado al 60% y toallas desechables, por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.
- Garantizar el lavado de manos al ingresar al escenario deportivo y con una periodicidad mínima de 2 horas.
- Se debe comunicar todas las medidas que evitan el contagio y enfatizar en la etiqueta respiratoria, así como en la correcta separación de los residuos.
- Colocar en los puntos de lavado de manos, afiches con la información sobre el correcto procedimiento de lavado de manos.
- Realizar el lavado de manos con agua potable y jabón varias veces al día, antes de iniciar la práctica, al finalizarla, mínimo cada tres horas durante el día, cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.
- Se debe tener en cuenta que el lavado de manos debe durar mínimo de 20 a 30 segundos; si no se dispone de un sitio para realizarlo, deberá contar con un kit que contenga alcohol glicerinado mínimo al 60%.
- Tener recordatorios de la técnica de lavado de manos en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.

Distanciamiento Físico

El distanciamiento físico significa mantener una distancia mínima entre dos o más personas fuera de su casa. Se requiere:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Habilitar espacios individuales de trabajo y comunes de acceso en cada uno de los escenarios deportivos.
- Controlar el aforo de los participantes al área designada para la realización de la práctica individual deportiva, actividad física y práctica artística y cultural.
- Informar a los deportistas regulares entrenadores y personal de apoyo que no pueden reunirse en grupos, solo se permite la práctica deportiva individual, actividad física dirigida y actividades artísticas y culturales en los escenarios habilitados y bajo los lineamientos del presente documento.
- Mantener el distanciamiento de otras personas y entre los puestos de trabajo, mínimo de 2 metros, evitando contacto directo, con el fin de evitar aglomeraciones. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad, mantendrán las distancias de protección establecidas en la universidad.
- Evaluar la ubicación y la distancia física del personal para desarrollar sus prácticas individuales deportivas, las prácticas de actividad física y culturales.
- Establecer horarios de uso a manera de turnos, evitando sobrepasar el aforo máximo establecido para el escenario deportivo y/o cultural, en relación con lo que defina la Universidad con base en el marco normativo distrital y nacional.
- Realizar el monitoreo a esta actividad por parte de los responsables (entrenadores, directores y operarios)

Elementos de Protección Personal-EPP

- Exigir el uso de los elementos de protección personal necesarios para la prevención del contagio por parte de los asistentes a cada una de las sesiones práctica individual deportiva, actividad física y práctica artística y cultural individual.
- Cada participante debe asegurar el contar con los elementos de protección personal EPP, a su ingreso a los escenarios deportivos. Este es un requisito obligatorio para realizar cualquier tipo de práctica, y será verificado por los encargados de los escenarios y los directores de grupos y equipos.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Garantizar que en todo momento se utilicen de manera adecuada los elementos de protección.
- Informar las recomendaciones de uso eficiente de los EPP.
- No utilizar guantes, salvo en los casos donde se van a manipular elementos como residuos, o realizar la limpieza y desinfección de superficies. En el resto de las situaciones se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- Se deben desechar los elementos de protección personal en la caneca/doble bolsa negra, para el destino final de estos elementos utilizados frente al Covid-19.
- Los EPP son de uso individual, por lo tanto, no deberán compartirse.

Manejo de tapabocas y elementos de protección facial para practicantes y funcionarios

- Utilizar el tapabocas de un solo uso. Es de carácter obligatorio y deben seguirse para su colocación y retiro las instrucciones del fabricante.
- Lavarse las manos antes de colocar el tapabocas y después de retirarlo.
- En caso de que el tapabocas tenga caras interna y externa, se debe colocar la cara hipoalérgica en contacto con la piel del rostro, así mismo se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante.
- Ajustar el tapabocas lo más pegado a la cara.
- Colocar el tapabocas sobre la nariz y por debajo del mentón.
- La Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Pontificia Universidad Javeriana definirá los EPP indicados para la protección personal al trabajador de acuerdo con la labor a realizar y que pueden prevenir o mitigar la propagación del COVID-19.
- Los EPP no desechables deberán ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados en un área limpia y seca, y recordar que son de uso personal.
- Se deben desechar los elementos de protección personal en la caneca/doble bolsa negra, para el destino final de estos elementos utilizados frente al COVID-19.
- En todo caso, ningún trabajador debe usar la dotación o EPP empleados en la actividad laboral por fuera de ella.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Los trabajadores deben abstenerse de compartir los EPP.

Tabla1. Elementos de Protección Personal mínimos para el COVID- 19.

Tipo de tapabocas	Frecuencia de uso	Disposición Final.
Tapabocas convencional	✓ El tapabocas debe cambiarse durante el día, en promedio dos veces (uno en la tarde, uno al salir del trabajo) y debe ser usado siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo.	✓ Si el tapabocas está en malas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo. ✓ Se debe doblar el tapabocas con la cara externa hacia dentro y depositarlo en las canecas rotulada dispuestas para este fin dentro de la Universidad.
Pantalla de protección facial (Áreas de recepción)	✓ Se debe realizar un lavado constante de este elemento. Se sugiere manejarlo en bolsa plástica para no mezclarlo con otros elementos personales.	✓ Caneca de residuos reciclables.
Guantes de Nitrilo (Proceso de limpieza y desinfección de equipos)	✓ Se sugiere reemplazar este elemento por un lavado de manos constante, ya que el uso de estos puede generar una fuente de contagio mayor y el olvido por parte del trabajador de lavarse las manos.	✓ Doble bolsa negra rotulada.

Limpieza y desinfección

- Se debe realizar para cada una de las franjas horarias establecidas limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.
- Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección sobre los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- Durante su entrenamiento o práctica, los usuarios deberán realizar limpieza y desinfección del implemento utilizado, accesorio deportivo o elemento manipulado, antes de su uso y al



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

finalizar el mismo, proceso al que le realizarán seguimiento los entrenadores y el equipo de servicios generales.

- Se debe realizar limpieza y desinfección a diario, previo a la apertura y posterior del cierre de los campos deportivos, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección definidos.
- Los campos deportivos (Campo de Fútbol, Coliseo, canchas de Squash, y canchas de Arrayanes) y los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios.
- Realizar actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.
- Los elementos utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Destinar un espacio adecuado para los residuos y tener un protocolo de tratamiento de ellos mismos.
- El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar guantes, delantal y tapabocas).
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- Utilizar desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).

La Coordinación de Logística y Servicios Operacionales definió los periodos de limpieza y desinfección de cada espacio de tránsito y cada lugar de permanencia de personas de acuerdo con la siguiente tabla:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Tabla. Lugares y tiempos de limpieza y desinfección.

Lugar	Periodicidad en la limpieza y desinfección
Ascensores	3 veces al día
Canecas y puntos ecológicos	1 veces al día
Pasillos o áreas comunes internas	2 veces al día y según flujo y necesidad.
Baños	2 veces, una rutinaria, una terminal y 3 recorridos con limpieza rutinaria o terminal según el flujo de personas.
Dispensador de jabón	2 veces por turno y tres recorridos.
Comedor , sillas , mobiliario , superficies de zonas comunes	2 veces al día.
Oficinas	1 vez al día
Teclados	Antes y después de su uso
Área de Exposiciones	Cada tres horas

Fuente: Pontificia Universidad Javeriana, Coordinación de Logística y Servicios Operacionales y Oficina de Seguridad y Salud Trabajo

Manejo de residuos.

- Identificar los residuos generados en el área de trabajo.
- Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (color negro).
- Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
- Realizar la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.



9. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO.

Cada participante, director de grupo, entrenador y personal de apoyo que desee asistir a los entrenamientos deberá firmar un consentimiento informado en el que asume las responsabilidades propias de la práctica.

- Asumir la responsabilidad de participar en las actividades ofertadas por la Pontificia Universidad Javeriana.
- Conocer y valorar el riesgo de contagio, a pesar de todas las recomendaciones descritas en este documento.
- Informar de manera inmediata y de forma directa al director de grupo o encargado de actividad del CJFD o CGC en caso de aparición de síntomas relativos al COVID-19 y/o un resultado positivo en una prueba confirmatoria.
- La participación en las actividades de entrenamiento individual es voluntaria y se deben cumplir todos los protocolos establecidos.
- Los campos deportivos estarán bajo el control del personal del CJFD y los participantes no podrán transitar por espacios o tomar implementos sin previa indicación del personal.
- No se permitirá el contacto físico entre ninguno de los asistentes a las prácticas.
- Cada persona dispondrá de un área de trabajo bajo las orientaciones de un profesional, de la cual solo podrá salir en caso de dirigirse al baño previa autorización o al finalizar su práctica.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Indumentaria e implementación para la práctica de actividad física, deporte, arte y cultura

- Cada participante deberá contar con su hidratación, toallas, gafas, etc. Estos elementos son de estricto uso individual.
- Cada participante debe llegar al campo deportivo, canchas de Squash o coliseo con ropa deportiva. Luego de realizar su práctica, debe cambiarse en el sitio destinado para esta acción.
- Cada participante luego de realizar el protocolo de ingreso debe realizar el cambio de calzado para la práctica.
- La implementación deportiva a utilizar durante la sesión de clase será suministrada por el CJFD a cada uno de los participantes y luego de cumplir con el protocolo de ingreso al Campo; bajo ninguna circunstancia se podrán ingresar implementos deportivos personales para la práctica.
- Cada participante debe hacerse responsable de contar con los elementos de uso personal que se dispondrán en la zona segura (Anexo 2)
 - ✓ Alcohol
 - ✓ Tapabocas
 - ✓ Ropa de Cambio (Zapatos y sudadera)
 - ✓ Gel
 - ✓ Toalla personal
 - ✓ Maleta o Tula

El Centro Javeriano de Formación Deportiva debe asegurar el cumplimiento de las siguientes actividades:

- La vigilancia de la salud de los participantes, entrenadores y personal de apoyo en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en el retorno a la práctica individual deportiva, práctica de actividad física, práctica artística y cultural.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19 y las previstas en el presente lineamiento.
- Verificar el diligenciamiento previo a la práctica de la Encuesta Epidemiológica establecida por la Pontificia Universidad Javeriana.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones deportivas, de personas que presenten síntomas de gripa, ni cuadros de fiebre mayor o igual a 38°C.
- Fomentar el autocuidado, frente a de síntomas respiratorios por parte de los deportistas.
- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Definir y trazar una ruta que identifique las actividades, servicios, y procesos relacionados con su operación.
- El entrenador, auxiliar, profesional o director de grupo debe planificar su intervención en un mismo espacio con el fin de no realizar desplazamientos dentro del Centro Javeriano de Formación Deportiva.
- Hacer cumplir el manual de convivencia o protocolo de operatividad.
- Garantizar que los usuarios permanezcan dentro de las instalaciones máximo hasta 60 minutos/día.
- No permitir saludar con besos, abrazos ni dar las manos
- Disponer de alcohol glicerinado al 60% y toallas desechables en lugares de fácil acceso.
- No permitir el consumo de alimentos en los sitios de práctica y espacios comunes del CJFD.
- Establecer canales de información para que los deportistas alerten sobre cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Consolidar y mantener actualizada una base de datos completa con los deportistas, entrenadores y demás personal de apoyo.
- Instruir a los participantes, entrenadores, directores y personal de apoyo en las medidas de prevención: <https://youtu.be/-5-jeSA026w>.
- Difundir entre los deportistas, integrantes de grupos, entrenadores, directores de grupo y personal de apoyo las siguientes recomendaciones:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Revisar constantemente las recomendaciones de prevención que se encuentran en la página <https://www.javeriana.edu.co/institucional/en-la-javeriana-nos-cuidamos#.X4BTCJNKgVw>.
- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- No saludar con besos, ni abrazos, dar la mano.
- Utilizar tapabocas todo el tiempo.

Al regresar a la vivienda los participantes deberán:

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Evitar saludar con beso, abrazo, o dar la mano y buscar mantener siempre la distancia mínima de dos metros entre personas.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de entrenamiento de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón 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 de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

El CJFD y el CGC establecerán las siguientes medidas con respecto a los participantes:

- Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio acorde a los lineamientos establecidos en el protocolo de cerco epidemiológico.
- Tener un registro (plataforma XIE) de los participantes y personal asistencial que participará en las sesiones de práctica individual deportiva, práctica de actividad física y práctica artística y culturales con lugar y horario de entrenamiento.
- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19.
- Previo al inicio del entrenamiento, realizar verificación del diligenciamiento de la Encuesta Epidemiológica.
- Realizar seguimiento obligatorio, sobre el estado de salud del deportista y personal de acompañamiento en cada una de las sesiones de entrenamiento.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripa ni cuadros de fiebre igual o mayor a 38°C.
- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los deportistas, entrenadores y personal de apoyo informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Consolidar y mantener actualizada la base de datos completa de las personas autorizadas para participar en las actividades.

10. MEDIDAS ANTE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO

Cuando alguno de los asistentes a las actividades experimente los siguientes signos de alarma: tos persistente, fatiga, malestar general, fiebre mayor a 38°C y dificultad para respirar, comunicarse al número de emergencias 3105763002 o la extensión 2240 y deberá notificar a la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ En caso de que se presente un caso sospechoso o positivo actúe de la siguiente manera:
- ✓ Comunicarse con la Oficina de Administración de Campus, Jefe Ana Teresa Salamanca, extensión 2241 o 2243, y correo electrónico asalaman@javeriana.edu.co e informar: Día en qué asistió la persona sospechosa, horario, áreas y personas con las que tuvo contacto, nombre completo de la persona y contacto telefónico.
- ✓ Programar y recibir el servicio de desinfección.

11. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA LAS ACTIVIDADES

Servicios ofrecidos

- Practica Individual Deportiva para las Selecciones de Universidad y de Facultades.

Descripción: Deportistas integrantes de las selecciones de la Universidad y de Facultades que están debidamente inscritos en XIE y hayan cumplido con el 70% de asistencia a los entrenamientos remotos realizados durante el confinamiento, tener la ficha medica actualizada, luego de cumplir con el proceso de inscripción y selección de horario de participación. Se realizarán actividades de acondicionamiento físico general y específico de cada deporte, trabajo de los gestos técnicos básicos con el implemento.

- Actividad Física individual dirigida a estudiantes, docentes y administrativos de la PUJ con previa inscripción a cualquier Programa de las Líneas de Actividad Física y/o Deportes del CJFD. Descripción: Miembros de la comunidad educativa que cumplan con Encuesta de Participación (sistema interno) actualizada y registro en XIE (plataforma interna), luego de cumplir con el proceso de inscripción y selección de horario de participación, podrá asistir a las actividades de acondicionamiento físico bajo la prescripción definida por el Centro Javeriano de Formación Deportiva.

- Ensayos para los participantes de los Grupos Culturales de la Universidad



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Descripción: Participantes de los grupos culturales representativos de la Universidad que están debidamente inscritos en XIE y hayan cumplido con el 70% de asistencia a los encuentros remotos realizados durante el confinamiento. Se realizarán actividades de acondicionamiento físico general, trabajo de técnica sin contacto, fundamentación específica de cada disciplina artística, canto coral con distanciamiento, montajes teatrales sin contacto.

Instrucciones específicas por tipo de práctica

- Ensayos para los participantes de los Grupos Culturales de la Universidad

Se dispondrá de los escenarios de Salón de clases grupales. En el escenario se tendrán áreas de trabajo individual y una zona segura.

- Salón de clases grupales: se tendrán 21 zonas de 2 metros de diámetro, en cada zona se dispondrá de los materiales para la realización de la actividad y allí se definirá el área segura de cada deportista para dejar sus pertenencias.
- Kit de implementos para las actividades: Revisar el kit de implementos para grupos
- Actividades: acondicionamiento físico general, acondicionamiento físico específico, trabajo técnico según disciplina.
- Días y horarios de realización: lunes a domingo en los horarios de 6:00 a 22:00 horas
- Duración de sesiones: la actividad tendrá 1 hora y se citaran deportistas cada 2 horas con el fin de permitir el cumplimiento de los protocolos de limpieza y adecuación.
- El ingreso y salida del salón se hará conservando la distancia mínima de 2 metros y atendiendo las indicaciones y procedimientos establecidos.

- Práctica deportiva para las Selecciones de Universidad y de Facultades.

Se dispondrán de los escenarios de Campo de Fútbol, canchas múltiples y Campo de Voleibol y de Baloncesto de Arrayanes, canchas de Squash. En cada uno de los escenarios se tendrán áreas de trabajo con zona de seguridad con un kit de implementos deportivos.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Campo de Fútbol: se tendrán una capacidad para 50 personas, se dispondrán de un área individual de 7 metros cuadrados para las actividades, así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Canchas múltiples norte Campo de Fútbol: se tendrán 16 personas, se dispondrán de un área individual de 7 metros cuadrados para las actividades, así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Canchas múltiples sur Campo de Fútbol: se tendrán 16 personas, se dispondrán de un área individual de 7 metros cuadrados para las actividades, así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Cancha Voleibol Arrayanes: se tendrán 12 personas, se dispondrán de un área individual de 7 metros cuadrados para las actividades, así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Campo de Baloncesto Arrayanes: se tendrán 16 personas, se dispondrán de un área individual de 7 metros cuadrados para las actividades, así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Canchas de Squash: se tendrán 3 canchas para que participen 6 personas, se dispondrán de 6 zonas donde se dispondrá de los materiales para la realización de la actividad y allí se definirá el área segura de cada deportista para dejar sus pertenencias.
- Salón de Artes Marciales: se tendrán una capacidad para 10 personas, se dispondrán de un área individual de 7 metros cuadrados para las actividades, así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Kit de implementos para las actividades:
 - Kit 1: Balón o implemento específico del deporte, conos, platillos, aros, lazos.
- Actividades: acondicionamiento físico general, acondicionamiento físico específico, trabajo técnico según especialidad deportiva.
- Días y horarios de realización: lunes a domingo en los horarios de 6:00 a 22:00 horas
- Duración de sesiones: la actividad tendrá 1 hora y 30 minutos de duración, alternando los horarios para evitar aglomeraciones en el ingreso a los campos deportivos.
- El ingreso y salida de las canchas se hará conservando la distancia mínima de 2 metros y atendiendo las indicaciones y procedimientos establecidos.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Actividad Física individual dirigida a estudiantes, docentes y administrativos de la PUJ

Se dispondrán de los escenarios de Salón de clases grupales, Sala de fuerza, Sala de cardiovascular, Sala de Easy Line, Sala de análisis del movimiento, Corredor zona de squash, graderías squash, salón de clases grupales. En los escenarios se tendrán áreas de trabajo individual y una zona segura.

- Zona de clase grupal terraza: se tendrán una capacidad para 5 personas, se dispondrán de un área individual de 4 metros cuadrados para las actividades (remos o bicicletas de spinning) así como de una zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Sala de acondicionamiento cardiovascular: se tendrán 22 equipos habilitados, trotadora, arc trainer y bicicleta estática y remos; allí se definirá el área segura de cada practicante para dejar sus pertenencias (zona delantera al lado de la trotadora).
- Sala de acondicionamiento de la fuerza: se tendrán 6 zonas de 49.9 metros cuadrados en promedio cada una, en cada zona se dispondrá de equipos para la realización de las rutinas prediseñadas y allí se definirá el área segura de cada practicante para dejar sus pertenencias.
- Zona de circuito Easy line: se tendrá 2 zona de 20 metros cuadrados, en esta zona se dispondrá de equipos para la realización de ejercicios en circuito y allí se definirá el área segura del practicante para dejar sus pertenencias.
- Sala de Análisis del movimiento: se tendrá una capacidad para 3 personas con un área de 7 metros cuadrados y allí se definirá el área segura del para dejar sus pertenencias.
- Zona corredor de Squash: se tendrán una capacidad para 6 personas con un área de trabajo de 3 metros cuadrados, se dispondrán de 6 bicicletas de spinning y zona segura en los contornos del espacio para dejar sus implementos personales.
- Salón de Clases grupales: se tendrán 21 zonas de 2 metros cuadrados, allí se definirá el área segura de cada practicante para dejar sus pertenencias.
- Kit de implementos para las actividades:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Kit 1: Balón medicinal y Fitball (GAP).
 - Kit 2: Banda elástica y Base inestable mediana o lenteja (BAP).
 - Kit 3: Un par de conos y un lazo (Resistencia).
 - Kit 4: Barras de Theraband y Bosu (funcional).
 - Actividades: se realizarán actividades de acondicionamiento físico general, con los contenidos de las siguientes clases: Resistencia, Entrenamiento Funcional, GAP, BAP
 - Días y horarios de realización: lunes a domingo en los horarios 6:00 a 22:00.
 - Duración de sesiones: la actividad tendrá 60 minutos de duración y se citaran deportistas cada 70 minutos con el fin de permitir el cumplimiento de los protocolos de limpieza y adecuación.
 - El ingreso y salida de los espacios se hará conservando la distancia mínima de 2 metros y atendiendo las indicaciones y procedimientos establecidos.
- Oficinas sótano Centro Javeriano de Formación Deportiva

Se dispondrán de las 5 oficinas y 7 espacios de trabajo individual para que puedan estar 12 profesionales en el área en trabajo administrativo de forma simultánea, allí se definirá el área segura de cada practicante para dejar sus pertenencias.

Paso a paso para el ingreso a los escenarios deportivos del CJFD.

Requisitos previos al ingreso de las instalaciones del CJFD

Paso 1: El usuario debe haber diligenciado la encuesta epidemiológica previo a su ingreso a la Universidad. Esta puede ser encontrada en el siguiente enlace:
<https://www.javeriana.edu.co/datos/covid/>



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Paso 2: EL usuario debe realizar la capacitación virtual sobre la normatividad de uso y tránsito en las instalaciones deportivas y el las practicas individuales. Sin acreditar este requisito, ninguna persona podrá acceder a la práctica.

Paso 3: El personal del CJFD, los profesionales y los usuarios tienen prohibido el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.

Paso 4: El usuario Ingresará a las instalaciones del CJFD por el piso 5 del edificio de parqueaderos costado nororiental (puente metálico) dónde se registrará con número de cédula con la persona encargada, allí se realizará registro de ingreso.

Paso 5: El usuario se desplazará según lo indiquen las etiquetas allí dispuestas. Este recorrido es por el costado oriental del coliseo para ingresar por las puertas orientales o dar toda la vuelta al edificio y descender por la rampa del costado occidental, según la actividad a la que se dirija; debe mantener en todo momento de su recorrido una distancia de mínimo 2 metros respecto a otros usuarios.

Capacidad diaria de personas en cada escenario, y horarios dispuestos para la oferta de servicios

La capacidad de personas en cada escenario, se especifica en los mapas de aforos (**Anexos 2**) par todo un día de práctica, con relación al número promedio de personas que asisten presencialmente al CJFD en un día regular en un semestre en condiciones normales.

Se habilitarán 4 franjas para cada día, a partir del lunes y hasta el día sábado, de acuerdo a lo establecido en el Decreto 2016 de 2020.

Salas de acondicionamiento

- ✓ Se dispondrá de un responsable en cada sala de acondicionamiento físico, que revisará el registro y que los usuarios porten sus implementos completos.
- ✓ Los asistentes deberán organizarse desde la puerta Oriental del CJFD en sentido sur norte, a la hora citada conservando el distanciamiento de 2 metros, para ingresar al escenario, momento



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

en el cual el patinador revisará que el usuario disponga del KIT de bioseguridad completo. (en caso de no estar completo no podrá participar en la actividad)

- ✓ La puerta se abrirá a la hora de citación y se procederá al registro, verificando la reserva realizada.
- ✓ Se procede al ingreso individual de cada usuario y se dirige a la zona de trabajo (sala de acondicionamiento cardiovascular, sala de acondicionamiento de fuerza, zona de circuito Easy Line y zona de clase grupal terraza).
- ✓ El responsable de la sala indicará a los asistentes o usuarios la zona de trabajo a la cual debe dirigirse.
- ✓ Los usuarios podrán circular solamente por los carriles dispuestos hasta su sitio de ejercicio sin pisar las zonas de los otros usuarios.
- ✓ Se llenarán los espacios cerca de la zona del entrenador y así consecutivamente hasta la última fila de acuerdo con las indicaciones del personal del CJFD
- ✓ El ingreso se realizará hasta el momento que inicie la actividad para lo cual la puerta será cerrada.
- ✓ Los usuarios realizarán el alistamiento de los elementos del kit de bioseguridad y de la ropa para realizar el ejercicio en su zona segura y siguiendo las instrucciones entregadas por el profesional o auxiliar a cargo de la clase.
- ✓ Se debe realizar limpieza con alcohol en spray de implementos personales para guardar en las bolsas y luego en la maleta, así como también limpieza de los implementos para la práctica.
- ✓ No se podrá tener implementos personales fuera de la maleta, esta debe estar ubicada dentro de la zona segura y el KIT de bioseguridad debe estar fuera de la maleta.
- ✓ La persona a cargo de la clase dará las instrucciones correspondientes para la actividad en el tiempo destinado, incluyendo la limpieza en los momentos estipulados, momentos de hidratación y manejo de la zona de ejercicio.
- ✓ La duración de la sesión será de 1 hora y 20 minutos incluyendo el alistamiento anterior y posterior a la práctica.
- ✓ Las zonas de ejercicio contarán con alcohol en spray y toallas para la limpieza de las máquinas a medida que se vayan utilizando.
- ✓ Ningún usuario podrá retirarse de la zona sin el consentimiento del profesional a cargo.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ Cuando la sesión culmine se realizará la invitación a los usuarios a:
 - Dejar los implementos en la zona prevista para ello.
 - Cambiarse o alistarse guardando sus implementos personales.
 - Limpiar sus implementos personales y los implementos deportivos usados en la práctica con alcohol aplicado en la toalla suministrada al ingreso a la sala.
- ✓ La salida se realizará por las zonas demarcadas y según las indicaciones del personal del CJFD, en todo momento se mantendrá el distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Durante el recorrido de salida el usuario depositará (si aplica) los elementos de clase en la zona destinada para la posterior desinfección por parte del personal del CJFD
- ✓ La zona tendrá un periodo de ventilación de 20 minutos entre sesiones.

Actividades canchas de Squash

- ✓ Los asistentes deberán organizarse desde la puerta del costado occidental del edificio luego de bajar la rampa de acceso, a la hora citada conservando el distanciamiento de 3 metros cuadrados de radio, para ingresar al escenario.
- ✓ La puerta se abrirá a la hora de citación y se procederá al control de ingreso, verificando la reserva realizada y el disponer del KIT de bioseguridad completo. (en caso de no estar completo no podrá participar en la actividad).
- ✓ Se procede al ingreso individual de cada usuario, hacia las canchas de squash.
- ✓ El ingreso se realizará hasta el momento que inicie la actividad para lo cual la puerta será cerrada y el profesional a cargo, indicará a cada usuario, la ubicación de su zona de entrenamiento y la respectiva zona segura dentro de su espacio individual de trabajo.
- ✓ Los usuarios podrán circular hacia sus zonas, únicamente por los carriles dispuestos para este fin, sin pisar las zonas de entrenamiento de otros usuarios.
- ✓ Los usuarios se ubicarán desde las zonas de entrenamiento cancha 3, luego cancha 2 y finalmente la cancha 1.
- ✓ Los usuarios realizarán el alistamiento de los elementos del kit de bioseguridad y de la ropa para realizar el ejercicio en su zona segura y siguiendo las instrucciones entregadas por el profesional o auxiliar a cargo de la clase.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ Se debe realizar limpieza con alcohol en spray de implementos personales para guardar en las bolsas y luego en la maleta, así como también limpieza de los implementos para la práctica.
- ✓ No se podrá tener implementos personales fuera de la maleta, esta debe estar ubicada dentro de la zona segura y el KIT de bioseguridad debe estar fuera de la maleta.
- ✓ La persona a cargo de la clase dará las instrucciones correspondientes para la actividad en el tiempo destinado, incluyendo la limpieza en los momentos estipulados, momentos de hidratación y manejo de la zona de ejercicio.
- ✓ Ningún usuario podrá retirarse de la zona sin el consentimiento del profesional a cargo.
- ✓ Cuando la sesión culmine se realizará la invitación a los usuarios a:
 - Dejar los implementos en la zona prevista para ello.
 - Cambiarse o alistarse guardando sus implementos personales.
 - Limpiar sus implementos personales y los implementos deportivos para la práctica con alcohol.
- ✓ La salida se realizará por las zonas demarcadas y según las indicaciones del personal del CJFD, en todo momento se mantendrá el distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Durante el recorrido de salida el usuario depositará los elementos de clase en la zona destinada para la posterior desinfección por parte del personal del CJFD.

Actividades en el Campo de Fútbol

- ✓ Los usuarios asistentes deberán organizarse desde la puerta del costado oriental del Campo de Fútbol: subiendo por las escaleras hacia el edificio 91, deberán presentarse a la hora citada conservando el distanciamiento de 2 metros, para ingresar al escenario.
- ✓ La puerta se abrirá a la hora de citación y se procederá al control de ingreso, verificando la reserva realizada y el KIT personal de bioseguridad de cada usuario. (en caso de no estar completo no podrá participar en la actividad).
- ✓ Se procede al ingreso individual de cada usuario por la pista de atletismo hacia el costado norte o sur según sea el caso.
- ✓ El ingreso se realizará hasta el momento que inicie la actividad para lo cual la puerta será cerrada y el profesional a cargo, indicará a cada usuario, la ubicación de su zona de entrenamiento y la respectiva zona segura dentro de su espacio individual de trabajo.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ Los usuarios se ubicarán en el costado norte y sur de la cancha de futbol manteniendo un distanciamiento de 3 metros cuadrados de radio en todo momento.
- ✓ Los usuarios podrán circular hacia sus zonas, únicamente por los carriles dispuestos para este fin, sin pisar las zonas de entrenamiento de otros usuarios.
- ✓ Los usuarios se ubicarán desde las zonas de entrenamiento más cercanas al profesional del CJFD, utilizando de últimas, las zonas más lejanas.
- ✓ Los usuarios realizarán el alistamiento de los elementos del kit de bioseguridad y de la ropa para realizar el ejercicio en su zona segura y siguiendo las instrucciones entregadas por el profesional a cargo de la clase.
- ✓ Se debe realizar limpieza con alcohol en spray de implementos personales para guardar en las bolsas y luego en la maleta, así como también limpieza de los implementos para la práctica.
- ✓ No se podrá tener implementos personales fuera de la maleta, esta debe estar ubicada dentro de la zona segura y el KIT de bioseguridad debe estar fuera de la maleta.
- ✓ El profesional a cargo dará las instrucciones correspondientes para la actividad en el tiempo destinado, incluyendo la limpieza en los momentos estipulados, momentos de hidratación y manejo de la zona de ejercicio.
- ✓ Ningún usuario podrá retirarse de la zona sin el consentimiento del profesional a cargo.
- ✓ Cuando la sesión culmine se realizará la invitación a los usuarios a:
 - Dejar los implementos en la zona prevista para ello.
 - Cambiarse o alistarse guardando sus implementos personales.
 - Limpiar sus implementos personales y los implementos deportivos para la práctica con alcohol en spray.
- ✓ La salida se realizará por las zonas demarcadas dirigiéndose hacia la puerta sur del Campo de Fútbol y según las indicaciones del personal del CJFD, en todo momento se mantendrá el distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Durante el recorrido de salida el usuario depositará los elementos de clase en la zona destinada para la posterior desinfección por parte del personal del CJFD.

Actividades en las canchas auxiliares del Campo de Fútbol



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ Los asistentes deberán organizarse desde la puerta del costado oriental del Campo de Fútbol subiendo por las escaleras hacia el edificio 91 del edificio a la hora citada conservando el distanciamiento de 2 metros, para ingresar al escenario.
- ✓ La puerta se abrirá a la hora de citación y se procederá al control de ingreso, verificando la reserva realizada y el disponer del KIT de bioseguridad completo. (en caso de no estar completo no podrá participar en la actividad).
- ✓ Se procede al ingreso individual de cada usuario por la pista de atletismo hacia el costado sur, e ingresando en las canchas auxiliares.
- ✓ El ingreso se realizará hasta el momento que inicie la actividad para lo cual la puerta será cerrada y el profesional a cargo, indicará a cada usuario, la ubicación de su zona de entrenamiento y la respectiva zona segura dentro de su espacio individual de trabajo.
- ✓ Los usuarios se ubicarán en las canchas norte y sur manteniendo un distanciamiento de 3 metros cuadrados de radio en todo momento.
- ✓ Los usuarios podrán circular hacia sus zonas, únicamente por los carriles dispuestos para este fin, sin pisar las zonas de entrenamiento de otros usuarios.
- ✓ Los usuarios ingresaran a la cancha y el primero en ingresar se ubicará en el carril más lejano (fondo del Campo), el siguiente usuario en el siguiente carril y así sucesivamente hasta llenar los carriles.
- ✓ Los usuarios realizarán el alistamiento de los elementos del kit de bioseguridad y de la ropa para realizar el ejercicio en su zona segura y siguiendo las instrucciones entregadas por el profesional a cargo de la clase.
- ✓ Se debe realizar limpieza con alcohol en spray de implementos personales para guardar en las bolsas y luego en la maleta, así como también limpieza de los implementos para la práctica.
- ✓ No se podrá tener implementos personales fuera de la maleta, esta debe estar ubicada dentro de la zona segura y el KIT de bioseguridad debe estar fuera de la maleta.
- ✓ El profesional a cargo dará las instrucciones correspondientes para la actividad en el tiempo destinado, incluyendo la limpieza en los momentos estipulados, momentos de hidratación y manejo de la zona de ejercicio.
- ✓ Ningún usuario podrá retirarse de la zona sin el consentimiento del profesional a cargo.
- ✓ Cuando la sesión culmine se realizará la invitación a los usuarios a:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Dejar los implementos en la zona prevista para ello.
- Cambiarse o alistarse guardando sus implementos personales.
- Limpiar sus implementos personales y los implementos deportivos para la práctica con alcohol.
- ✓ La salida se realizará por las zonas demarcadas dirigiéndose hacia la puerta sur del Campo de Fútbol y según las indicaciones del personal del CJFD, en todo momento se mantendrá el distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Durante el recorrido de salida el usuario depositara los elementos de clase en la zona destinada para la posterior desinfección por parte del personal del CJFD

Actividades en los Campos de Arrayanes

- ✓ Los asistentes deberán dirigirse por el costado oriental del centro deportivo a la rampa que los lleva a la zona de Arrayanes, en todo momento se debe conservar el distanciamiento de 2 metros, para ingresar al escenario.
- ✓ El ingreso se realizará a la hora de citación y se procederá al control de ingreso, verificando la reserva realizada y el disponer del KIT de bioseguridad completo. (en caso de no estar completo no podrá participar en la actividad).
- ✓ Se procede al ingreso individual de cada usuario por las zonas establecidas para las canchas de Baloncesto y de Voleibol.
- ✓ El ingreso se realizará hasta el momento que inicie la actividad para lo cual la puerta será cerrada y el profesional a cargo, indicará a cada usuario, la ubicación de su zona de entrenamiento y la respectiva zona segura dentro de su espacio individual de trabajo.
- ✓ Los usuarios se ubicarán en las canchas norte y sur manteniendo un distanciamiento de 3 metros cuadrados de radio en todo momento.
- ✓ Los usuarios podrán circular hacia sus zonas, únicamente por los carriles dispuestos para este fin, sin pisar las zonas de entrenamiento de otros usuarios.
- ✓ Los usuarios ingresaran a la cancha y el primero en ingresar se ubicará en el carril más lejano (fondo del Campo), el siguiente usuario en el siguiente carril y así sucesivamente hasta llenar los carriles.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- ✓ Los usuarios realizarán el alistamiento de los elementos del kit de bioseguridad y de la ropa para realizar el ejercicio en su zona segura y siguiendo las instrucciones entregadas por el profesional a cargo de la clase.
- ✓ Se debe realizar limpieza con alcohol en spray de implementos personales para guardar en las bolsas y luego en la maleta, así como también limpieza de los implementos para la práctica.
- ✓ No se podrá tener implementos personales fuera de la maleta, esta debe estar ubicada dentro de la zona segura y el KIT de bioseguridad debe estar fuera de la maleta.
- ✓ La persona a cargo de la clase dará las instrucciones correspondientes para la actividad en el tiempo destinado, incluyendo la limpieza en los momentos estipulados, momentos de hidratación y manejo de la zona de ejercicio.
- ✓ Ningún usuario podrá retirarse de la zona sin el consentimiento del profesional a cargo.
- ✓ Cuando la sesión culmine se realizará la invitación a los usuarios a:
 - Dejar los implementos en la zona prevista para ello.
 - Cambiarse o alistarse guardando sus implementos personales.
 - Limpiar sus implementos personales y los implementos deportivos para la práctica con alcohol.
- ✓ La salida se realizará por las zonas demarcadas dirigiéndose hacia la rampa de salida del Campo de Arrayanes según las indicaciones del personal del CJFD, en todo momento se mantendrá el distanciamiento de 2 metros.
- ✓ Durante el recorrido de salida el usuario depositará los elementos de clase en la zona destinada para la posterior desinfección por parte del personal del CJFD..

Durante la sesión se podrán presentarse los siguientes casos:

- **Hidratación:** Previa desinfección de manos con el gel antibacterial. Únicamente en la zona segura y según indicaciones ofrecidas por el profesional a cargo
- **Salidas al baño:** Solo se dará esta opción si es una urgencia, para poder ir debe realizar la desinfección en la zona segura y deberá utilizar los carriles de tránsito para poder desplazarse. Solamente podrá estar una persona en el baño a la vez.



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- **Mascarilla:** El usuario no deberá por ningún motivo retirar parcial o totalmente su mascarilla, de igual manera no podrá manipular su elemento de protección.
- **Alarma o alerta:** En este caso especial están contempladas las situaciones de riesgo en las que se encuentre el deportista. Ejemplo una lesión deportiva. Para este particular el profesional debe activar la ruta de emergencia. Llamen a Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo o a los primeros respondientes al 3105763002, se dirigen a las urgencias más cercanas en este caso el HUSI y se establece contacto con acudiente.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 777 del 2 de junio de 2021: "Por medio de la cual se definen los criterios y condiciones para el desarrollo de las actividades económicas, sociales y del Estado y se adopta el protocolo de bioseguridad para la ejecución de estas"

Disponible en:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=163987>

- Alcaldía de Bogotá, Decreto 199 de de 4 de junio de 2021: "Por medio del cual se adoptan medidas de reactivación económica segura con ocasión de la emergencia sanitaria producida por el SARS-Co V-2 COVID-19 en la ciudad de Bogotá D.C. y se dictan otras disposiciones"

Disponible en:

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/administracion-distrital/decreto-199-bogota-reabre-con-bioseguridad-desde-junio-8>

- Alcaldía de Bogotá, Decreto 039 de 2021: "Por medio del cual se adoptan medidas para conservar la seguridad, preservar el orden público, y mitigar el impacto causado por la pandemia de Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID19)",

Disponible en:

<https://bogota.gov.co/sites/default/files/inline-files/decreto-039-de-2021.pdf>



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- 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>.

- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución No. 991 de 2020.pdf, protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo de coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el Entrenamiento de los Deportistas de Alto Rendimiento, Profesionales y Recreativos. Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20991%20de%202020.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución No. 993 de 2020.pdf, protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento y competencia de los futbolistas profesionales. Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20993%20de%202020.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución No. 1313 de 2020.pdf, Protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico. Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201313%20de%202020.pdf



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 1721 de 2020.pdf, protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en instituciones educativas, instituciones de educación superior y las instituciones de educación para el trabajo y el desarrollo humano., Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201721%20de%202020.pdf

- Alcaldía de Bogotá, Decreto 193 de 2020: Así funciona la Nueva realidad en Bogotá, Disponible en:
<https://bogota.gov.co/busqueda?claves=decreto+991&Buscar=Buscar>

- Alcaldía de Bogotá, Decreto 216 de 2020: Por medio del cual se da continuidad a las medidas previstas en el Decreto Distrital 207 del 2020 "Por medio del cual se imparten las instrucciones necesarias para preservar el orden público, dar continuidad a la reactivación económica y social de Bogotá D.C., y mitigar el impacto causado por la pandemia de Coronavirus SARS-Cov-2 (COVID 19) en el periodo transitorio de nueva realidad" y se dictan otras disposiciones".
Disponible en:
https://secretariageneral.gov.co/sites/default/files/archivos-adjuntos/decreto_216_2020.pdf

- Ministerio del Deporte, Resolución 632 de 17 de junio de 2020 "por la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de arquería, ciclismo, esqui náutico y wakeboard, golf, levantamiento de pesas y tenis.

- Disponible en:



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

<https://www.fedecoltenis.com/userfiles/14%20octubre%202019/PROTOCOLO%20tennis-2.pdf>

- Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) Retorno al Baloncesto directrices de FIBA para la reanudación de las actividades en el marco del COVID-19,

Disponible en:

<http://www.fiba.basketball/documents/restart-guidelines-for-national-federations-esp>

- Federación Española de Rugby, Guía de recomendaciones para la vuelta a la competición en el Rugby español debido a la COVID-19

Disponible en:

<http://ferugby.es/wp-content/uploads/2020/04/Gu%C3%ADa-Recomendaciones-Vuelta-Competici%C3%B3n-Covid19-SDv4.pdf>

- Federación Uruguaya de Fútbol, Protocolo para regreso a la actividad deportiva en el Fútbol Sala en el contexto de la pandemia COVID 19.

Disponible en:

<https://es.scribd.com/document/467151257/Protocolo-Para-Regreso-a-La-Actividad-Deportiva-en-El-Futbol-Sala-en-El-Contexto-de-La-Pandemia-Covid-19>

- Federación Colombiana de Squash, Protocolo para la práctica del Squash en tiempos de COVID-19.

Disponible en:

<https://Squashcolombia.org.co/re-activacion-del-Squash-en-colombia/>

- USA Ultimate, Guía de Regreso al juego de Ultimate,

Disponible en:

<https://www.usultimate.org/assets/1/page/Returntoplayguidance-6.11.20.pdf?fbclid=IwAR19f4nivVbnkzA9BeRrD1ZcAxJeyFV0hDnamYbGXvE38B3khYM7TPDpWZg>



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución No. 666 de 2020.pdf, Protocolo de bioseguridad para para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19. Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20666%20de%202020.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución No. 0957 de 2020.pdf, Por medio del cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control de riesgo del Coronavirus COVID-19 en las diferentes actividades de industrias culturales, radio, televisión y medios de comunicación detallas en la clasificación Internacional, industrial Uniforme. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-957-de-2020.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución No. 1840 de 2020.pdf, Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas y se deroga la Resolución 991 de 2020. Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%201840%20de%202020.pdf

Tabla. Historial de cambios

VERSIÓN	NATURALEZA DEL CAMBIO	FECHA DE APROBACIÓN
Versión N° 1.1		Julio 2021



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

REVISADO POR	APROBADO POR

VICERRECTORÍA DEL
MEDIO UNIVERSITARIO

CENTRO JAVERIANO DE
**FORMACIÓN
DEPORTIVA**



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

13. Anexos

Anexo 1. Modelo de Consentimiento informado



CENTRO JAVERIANO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con número de identificación _____ de _____ manifiesto que ingreso a las instalaciones y/o participaré en las actividades del Centro Javeriano de Formación Deportiva de la Pontificia Universidad Javeriana de manera libre y voluntaria y bajo mi exclusiva responsabilidad, por lo tanto declaro libremente que libero de responsabilidad a la Universidad por cualquier tipo de accidente, lesión o inconveniente de salud que se presente durante y en relación con la práctica de ejercicio físico, los entrenamientos, competencias en las que participaré.

Además, soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad existe una probabilidad de contagiarse por COVID-19, por lo tanto, libero de responsabilidad a la Universidad en caso de ser diagnosticado con COVID-19.

Declaro que me encuentro afiliado al Sistema General de Seguridad Social en Salud y me comprometo a mantener vigente mi afiliación durante el tiempo que haga uso de los servicios del Centro Javeriano de Formación Deportiva. Así mismo, será de mi entera responsabilidad solucionar cualquier inconveniente de salud, a través de mi afiliación a una EPS, empresa de medicina prepagada, y/o seguro médico.

A su vez:

Cumpliré con las normas generales y recomendaciones del personal del Centro Javeriano de Formación Deportiva. Certifico que la información que diligencié en la ficha médica es veraz. Entiendo que toda omisión de mi parte en la información exigida en la ficha médica, puede constituir un atentado contra mi integridad personal. Exonero de toda responsabilidad a la Pontificia Universidad Javeriana en caso del inadecuado diligenciamiento de la ficha médica.

La Universidad podrá cancelar o suspender la inscripción y/o participación en los servicios prestados por el Centro Javeriano de Formación Deportiva al incumplir alguno de los anteriores

Leí, entendí y acepto en su totalidad. En Constancia firmo, a los ____ días del mes _____ de 2020



Centro Javeriano
de Formación Deportiva



@deportivoPUJ



/CentroDeportivoPUJ



@deportivoPUJ

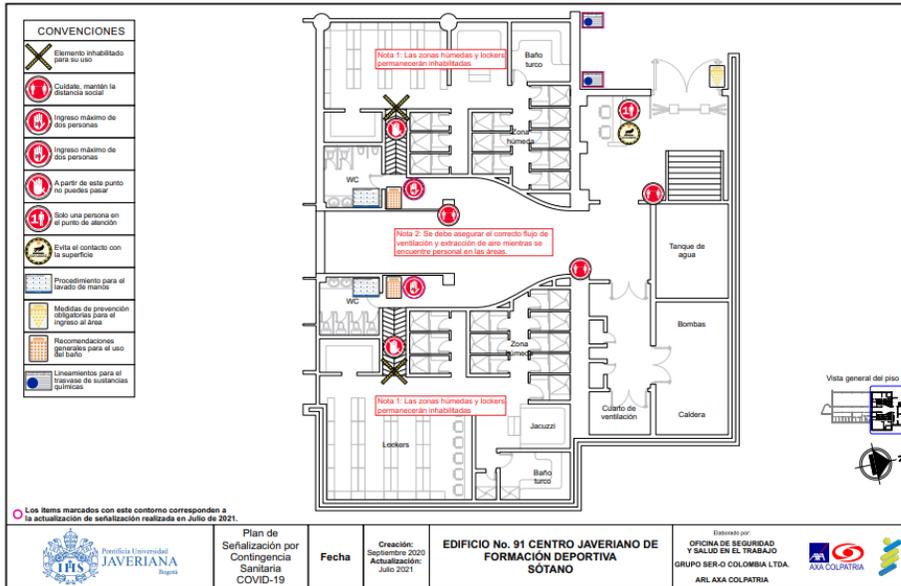


cjfd@javeriana.edu.co

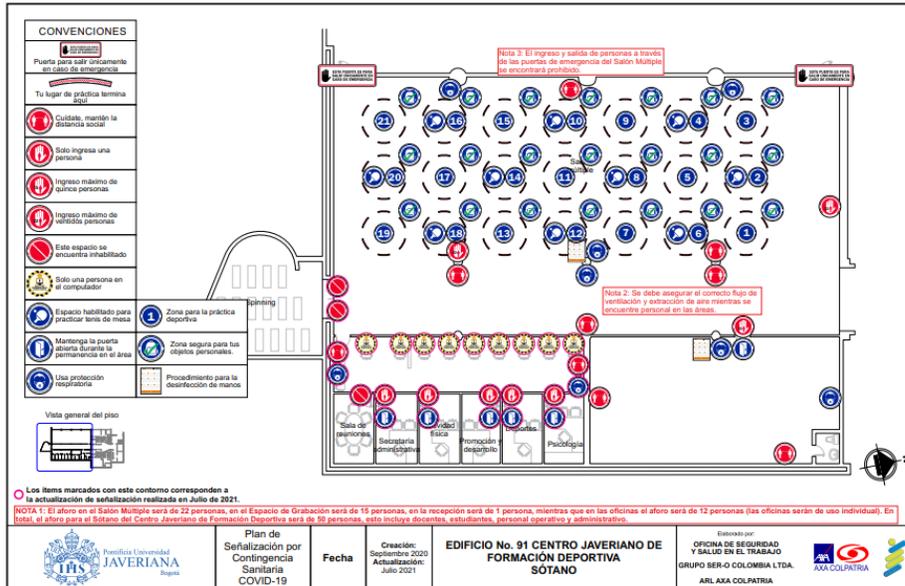
Anexo 2. Mapas de aforo del Centro Javeriano de Formación Deportiva



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD



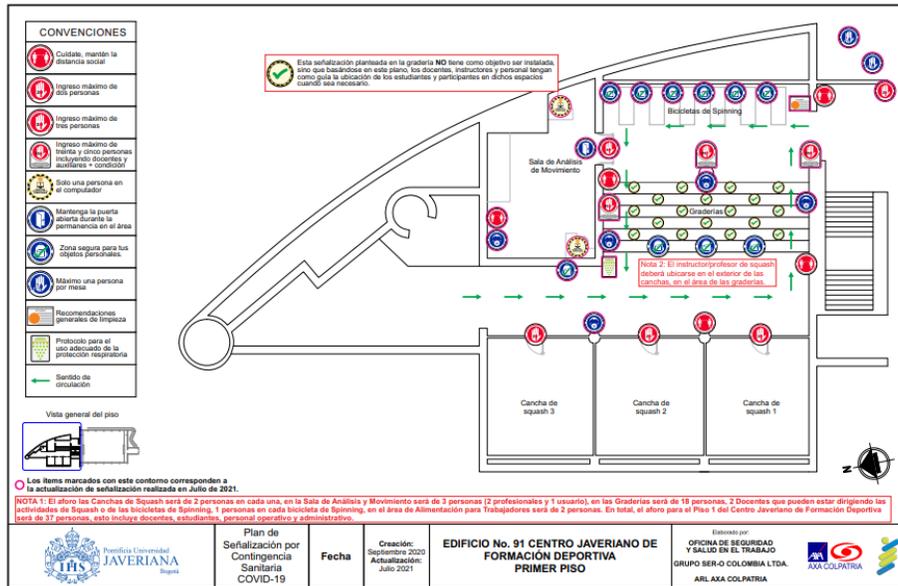
Sótano



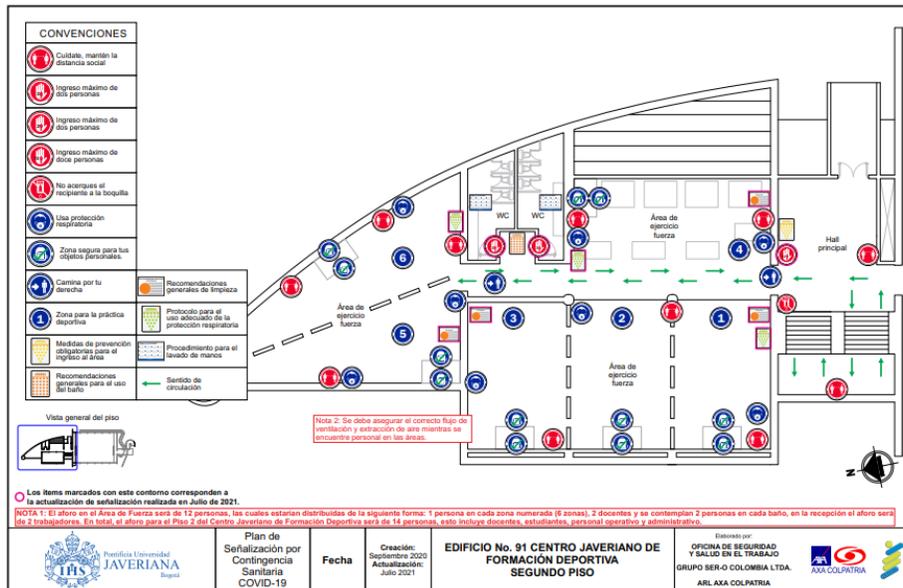
Sótano



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD



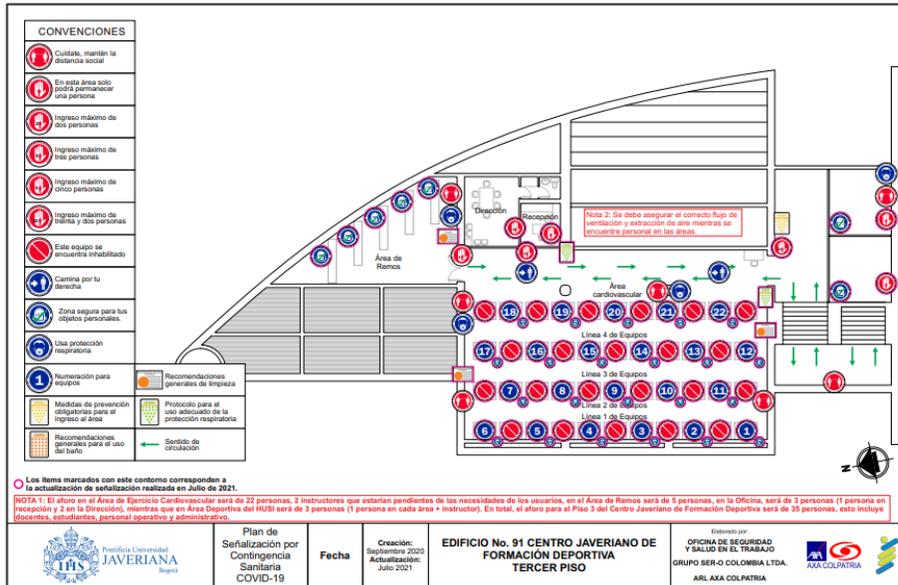
MEDIO UNIVERSITARIO *Primer piso*



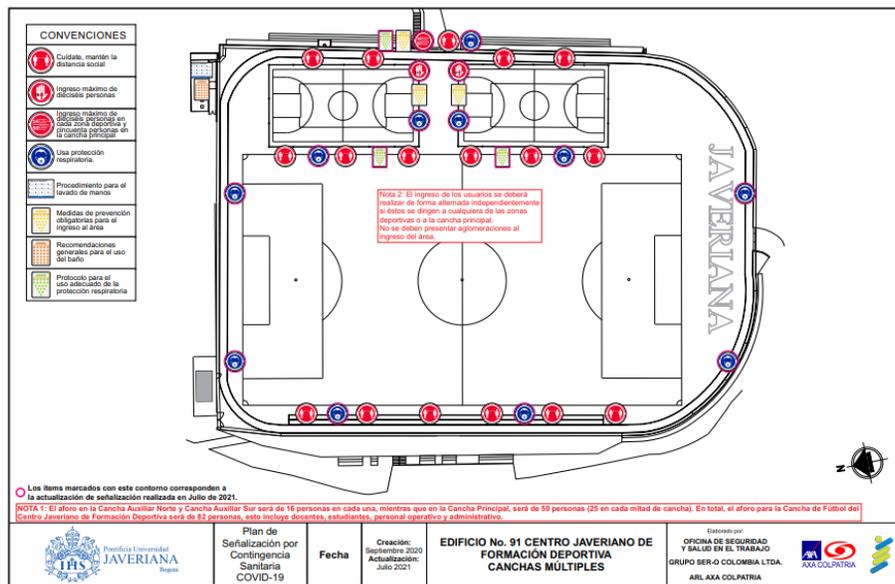
Segundo piso



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD



MEDIO UNIVERSITARIO Tercer piso



Canchas múltiples



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

CONVENCIONES	
	Cuidado, mantén la distancia social
	Ingreso máximo de siete personas
	En esta área solo podrá permanecer ocho personas
	Ingreso máximo de diez personas
	Ingreso máximo de dieciséis personas
	Usa protección respiratoria
	Medidas de prevención obligatorias para el ingreso al área
	Protocolo para el uso adecuado de la protección respiratoria

Los ítems marcados con este contorno corresponden a la actualización de señalización realizada en Julio de 2021.

NOTA 1: El aforo en las Canchas de Baloncesto será de 16 personas (8 personas en cada cancha), en la Cancha de Voleibol será para 12 personas, mientras que en el área de Trabajo Físico será para 7 personas. En total, el aforo para la Zona Deportiva del Centro Javeriano de Formación Deportiva será de 35 personas, esto incluye docentes, estudiantes, personal operativo y administrativo.

	Plan de Señalización por Contingencia Sanitaria COVID-19	Fecha	Creación: Septiembre 2020 Actualización: Julio 2021	EDIFICIO No. 91 CENTRO JAVERIANO DE FORMACIÓN DEPORTIVA ZONA DEPORTIVA	Elaborado por: OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO GRUPO SERJO COLOMBIA LTDA. ARL AXA COLPATRIA	
--	--	-------	--	---	--	--

MEDIO *Zona deportiva* UNIVERSITARIO



Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 3. Imagen de zona 1 de acondicionamiento de la fuerza para trabajo individual



Zona 1 – Sala de Acondicionamiento de la Fuerza

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 4. Imagen de zona 2 de acondicionamiento de la fuerza para trabajo individual



Zona 2 sala de acondicionamiento de la fuerza

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 5. Imagen de zona 3 de acondicionamiento de la fuerza para trabajo individual



Zona 3 Sala de Acondicionamiento de la fuerza

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

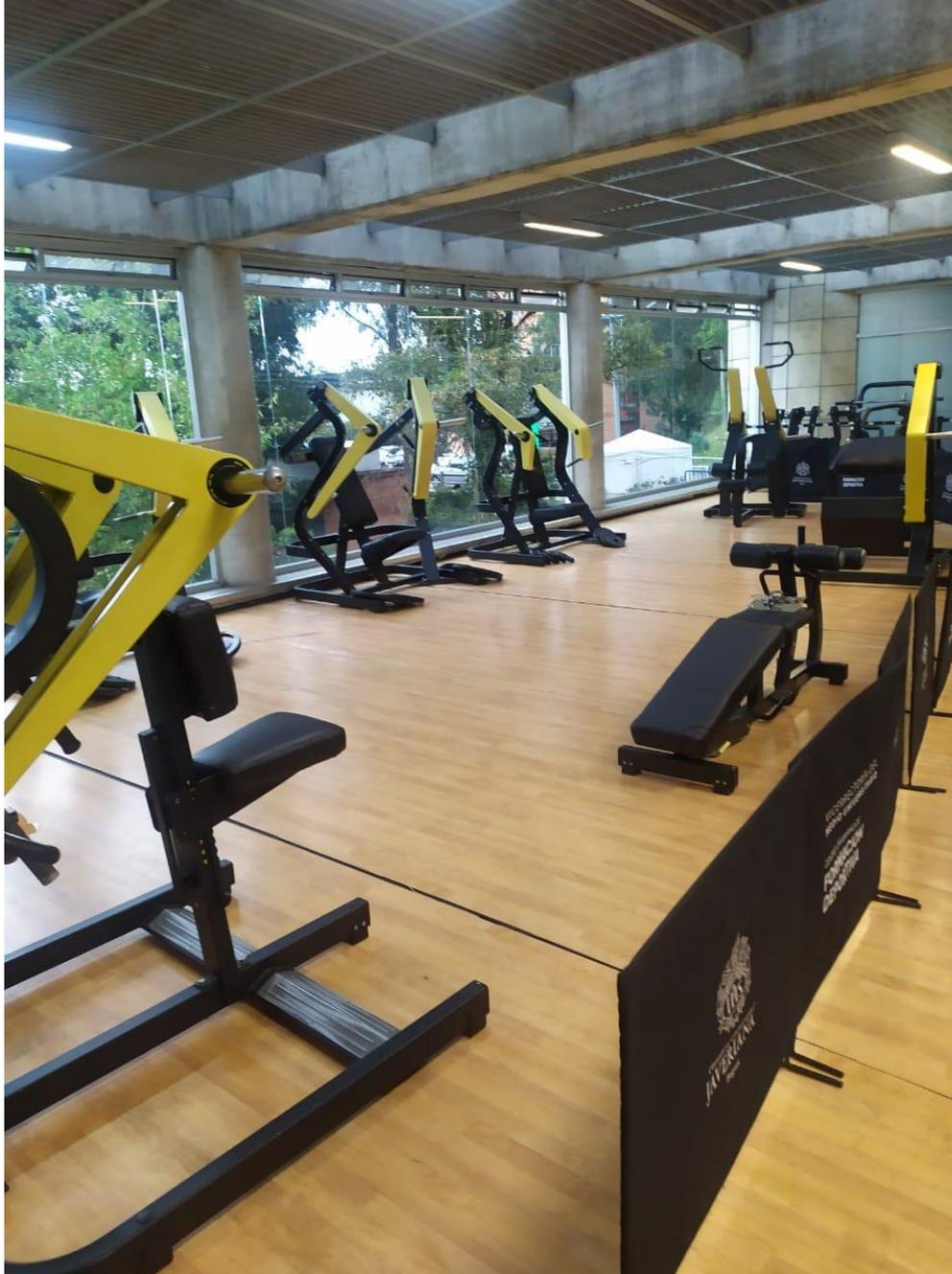
Anexo 6. Imagen de zona 4 de acondicionamiento de la fuerza para trabajo individual



Zona 4 de Acondicionamiento de la fuerza

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 7. Imagen de zona 1 de acondicionamiento de la fuerza Peso Libre para trabajo individual



Zona 1 Sala de Acondicionamiento de la fuerza (Peso Libre)

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 8. Imagen de zona 2 de acondicionamiento de la fuerza Peso Libre para trabajo individual



Zona 2 de Sala de Acondicionamiento de la fuerza (Peso Libre)

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 9. Imagen de la sala de acondicionamiento cardiovascular modificada para trabajo individual



Sala de Acondicionamiento Cardiovascular modificada

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 10. Imagen de zona de trabajo individual en la sala de acondicionamiento cardiovascular modificada para trabajo individual



Ejemplo de Zona de trabajo individual en la sala de Acondicionamiento Cardiovascular modificada

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

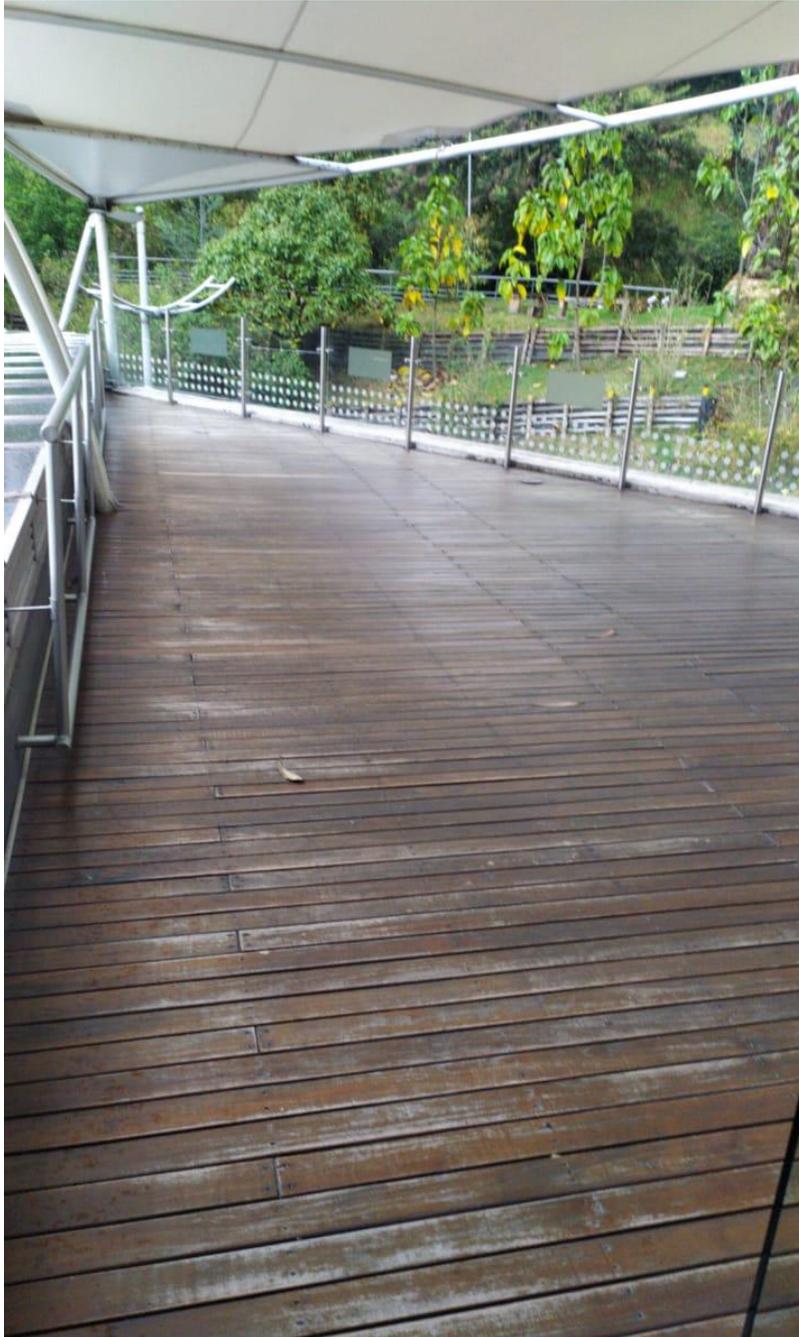
Anexo 11. Imagen de la zona de circuito Easy Line para trabajo individual



Zona de circuito Easy Line

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 12. Imagen de la zona de clases grupales Terraza



Zona de clases grupales Terraza

Anexo 13. Lavado correcto de manos.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



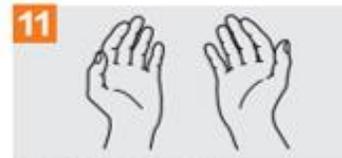
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Fuente: OMS.

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 14. Lineamientos generales para el uso de mascarilla

LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL USO DE MASCARILLA QUIRÚRGICA

EN LA JAVERIANA NOS CUIDAMOS.

- Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.**
- El uso del tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante.**
- Ajuste el tapabocas lo más pegado a la cara.**
- La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse hacia el exterior.**
- Ubique su tapabocas de forma correcta. El no hacerlo puede ser causante de una menor protección, dificultad en la respiración y acumulación de humedad en la cara.**
- Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.**
- Mojee la banda metálica alrededor del labio nasal.**
- No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lívese las manos antes y después de su manipulación.**
- Cambie el tapabocas cuando esté roto, sucio o húmedo. Debe retirarse y desecharse en la caneca correspondiente.**
- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla.**
- Una vez retirado, doble el tapabocas con la cara externa hacia adentro y deposítelo en la caneca correspondiente.**
- No reutilice el tapabocas.**
- Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice el lavado de manos con agua y jabón.**
- El tapabocas se debe mantener en su empaque original o en bolsas selladas, si no se va a utilizar. No se recomienda guardarlo sin empaque en el bolso o bolsillos porque se puede contaminar, romper o dañar.**
- El tapabocas no se debe dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej., Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.**

la salud es de todos **Ministerio** | **Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo**

Fuente: Pieza Grafica PUJ

Acciones específicas de prevención del contagio y propagación del coronavirus sars-cov-2 (covid-19) Centro Javeriano de Formación Deportiva - CJFD

Anexo 15. Protocolos generales de prevención

**PROTOCOLO GENERAL DE PREVENCIÓN
ETIQUETA RESPIRATORIA**

EN LA JAVERIANA NOS CUIDAMOS.

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente aplicando la técnica de la Organización Mundial de la Salud (OMS).**
- Al toser o estornudar cubra completamente nariz y boca con el antebrazo o use un pañuelo desechable.**
- Sí utiliza un pañuelo desechable, arrójele inmediatamente en la caneca correspondiente.**
- Evite tocar ojos, nariz y boca, ya que las manos facilitan la transmisión del virus.**
- Si presenta síntomas respiratorios, quédese en casa y evite el contacto con otras personas.**

Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo

Fuente: Pieza Grafica PUJ

Anexo 16. Técnica de uso y retiro de guantes desechables.

¿Cómo colocarse y retirarse los guantes?

Colocación de guantes

- 

Toque sólo una pequeña zona del guante correspondiente a la muñeca.
- 

Colóquese el primer guante, sin generar demasiada tensión.
- 

Hale de manera suave hasta llegar al antebrazo.
- 

Agarre el segundo guante con la mano desnuda y toque sólo una pequeña zona del guante.
- 

Para evitar el contacto de la piel del antebrazo con la mano enguantada, coloque la superficie externa del guante sobre los dedos de la mano enguantada.
- 

Una vez con los guantes, la manos no deben tocar otra cosa que no esté definida por las indicaciones para el uso de guantes.

Retiro de guantes

- 

Pellizque un guante al nivel de la muñeca y retírelo sin tocar la piel del antebrazo y la piel de la mano.
- 

Hale de manera suave el guante mientras lo retira.
- 

Para evitar el contacto con la piel de la mano, pellizque uno de los extremos del guante y retire completamente.
- 

Mantenga el puño cerrado y con la otra mano retire el guante.
- 

Ingrese sus dedos por el extremo inferior del guante y retire suavemente.
- 

Destruya y deseche los guantes retirados y en el contenedor correspondiente.

RECOMENDACIONES

- No utilice cremas de manos ni lociones antes de colocarse los guantes, ya que esto afecta la integridad de los mismos.
- El uso de guantes no lo exime del lavado de manos que debe realizar con agua y jabón.
- Recuerde que los guantes deben ser cambiados en caso de estar rotos o en caso de verse visiblemente sucios.

Fuente: Pieza Grafica PUJ