



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
Personería Jurídica No.4266 de octubre20/72-Nit.:890.480.912-1  
Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

## PROTOCOLO RETORNO ACTIVIDADES LEVANTAMIENTO DE PESAS

JUNIO 06 DE 2021

### PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL MANEJO Y CONTROL DEL RIESGO DEL CORONAVIRUS COVID-19 EN LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES DE LA FEDERACION COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

#### 1. 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 las actividades relacionadas con entrenamientos, competencias, concentraciones, seminarios y capacitaciones de Levantamiento de Pesas, en cumplimiento de los requisitos de bioseguridad, con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de las actividades deportivas.

#### 2. 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 (Tsvetan Zhelyazkov, 2006, p.13).

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

*Atleta:* (Del griego antiguo athlos, que significa 'competición') es una persona que posee unas capacidades físicas superiores a la media y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas.

*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.



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
Personería Jurídica No.4266 de octubre20/72-Nit.:890.480.912-1  
Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

*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.



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
Personería Jurídica No.4266 de octubre 20/72-Nit.:890.480.912-1  
Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

*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” (Ley 181, 1995, p.35).

*Deportes de arte competitivo y precisión:* Son aquellos deportes que exigen una alta calidad en las acciones de coordinación neuromuscular y su resultado deportivo está dado por puntuación y en la mayoría de casos por apreciación de los jueces o árbitros. (Coldeportes, 2015).

*Deportes de tiempo y marca:* (También referido como fuerza rápida y resistencia). Son aquellos deportes donde el resultado es un factor de medición totalmente cuantificable, por ejemplo, el tiempo en una carrera, el peso en levantamiento de pesas (Coldeportes, 2015).

*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 (Todorov Ivan et al., 1995).

*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



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
Personería Jurídica No.4266 de octubre 20/72-Nit.:890.480.912-1  
Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

competente respectiva incluyendo todas sus dependencias internas y externas y vías de ingreso y salida cercanas a dichos instalaciones.

**Vacuna: Sustancia compuesta por una suspensión de microorganismos atenuados o muertos que se introduce en el organismo para prevenir y tratar determinadas enfermedades infecciosas; estimula la formación de anticuerpos con lo que se consigue una inmunización contra estas enfermedades.**

*Hipoclorito:* Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como este grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

*Mascarilla Quirúrgica:* 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.

*Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95:* Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan —N| si no son resistentes al aceite, —R| si son algo resistentes al aceite y —P| si son fuertemente resistentes al aceite.

*Material Contaminado:* Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

*Medios para el entrenamiento:* Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico, táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento. <sup>{ P }</sup> <sub>{ SEP }</sub>

*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 cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

*Reutilización:* Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica.



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
Personería Jurídica No.4266 de octubre20/72-Nit.:890.480.912-1  
Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

**SARS:** Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe Acute Respiratory Syndrome).

**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.

**Sesión de entrenamiento:** Es la forma operativa fundamental del proceso de entrenamiento, dedicada a resolver organizada y racionalmente las tareas de la preparación del deportista. La duración de la sesión depende de la modalidad deportiva, la edad del deportista, el periodo de entrenamiento y/o el nivel de preparación de los atletas.

**Uso extendido:** Utilización del mismo tapabocas N95 para encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes, sin quitar el respirador entre las valoraciones de los pacientes. El uso extendido puede implementarse cuando se hace cohorte de pacientes. Se ha recomendado el uso extendido como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.

### **3. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD**

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

#### **- VACUNACIÓN**

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- 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, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

Para la implementación de estas medidas en los deportistas, entrenadores y personal de apoyo se considerarán igualmente las fases para el retorno a la normalidad deportiva, establecidas en la Resolución 777 de 02 de Junio de 2021.

### **RESOLUCIÓN No. 777 DE 02 DE JUNIO DE 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social.**

#### **CAPITULO 5. Sector Deporte**

Este incluye la práctica de actividad física, recreación y deporte en centros de entrenamiento y acondicionamiento físico, actividad física grupal dirigida musicalizada, vías activas saludables/ciclovías, deporte social comunitario, actividades recreativas a lo largo del curso de vida, deporte recreativo, profesional y de alto rendimiento.

##### **5.1. Distanciamiento físico**



## FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

Personería Jurídica No.4266 de octubre20/72-Nit.:890.480.912-1

Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

5. 1. 1. Garantizar al menos un área de 3 m<sup>2</sup>/usuario (1 metro de radio) en las zonas de actividad física, recreación y deporte.

5.1.2. Las distancias sociales aerodinámicamente equivalentes que deben mantenerse cuando se realiza actividad física o deporte y se está en la "estela" de la persona, deben aumentarse si la velocidad aumenta de la siguiente manera: caminata ligera 1m, caminata rápida 2.5 m, carrera rápida 5 m, patinar 5 m, ciclismo rápido 10m.

5.1.3. Priorizar la actividad física en espacios abiertos

5.2 Uso de tapabocas

5.2.1 Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo de práctica de la actividad física, recreativa o deportiva dentro y fuera de las instalaciones, por parte de usuarios, deportistas, trabajadores y proveedores.

5.2.2 Los deportistas profesionales y de alto rendimiento no harán uso de tapabocas cuando se encuentren en entrenamientos deportivos que hagan parte del calendario de su ciclo de entrenamiento, concentraciones y competencias

5.3 Limpieza y desinfección de equipos

5.3.1 No compartir los implementos utilizados para la práctica deportiva.

5.3.2. Está prohibido escupir en los escenarios de práctica.

5.4. Vías activas y saludables (VAS) y ciclovías

5.4.1 Las personas deben circular de manera constante, evitando permanecer en un solo lugar.

5.4.2 Evaluar el consumo de alimentos en los puntos de venta de los mismos.

5.5. Evaluación de la condición de salud para la práctica deportiva convencional y paralímpica, de los deportistas profesionales y de alto rendimiento, entrenadores y personal de apoyo, excepto fútbol.

5.5.1 Realizar pruebas RT-PCR en caso de que la persona presente sintomatología sugestiva de COVID-19 o tenga un nexo epidemiológico positivo.

5.5.2 Los deportistas, entrenadores o miembros del personal de apoyo que hayan sido diagnosticados como portadores del coronavirus, previo al inicio de los entrenamientos deberán presentar una nueva prueba RT-PCR (-), pasar una revisión médica completa presencial y presentar un electrocardiograma sin alteraciones. De documentarse un caso de miocarditis el deportista solo podrá retomar entrenamientos cuando se descarte completamente la enfermedad por pruebas especializadas.

5.6 Evaluación de la condición de salud en concentraciones y competencias deportivas, excepto fútbol Departamento Administrativo de la Función Pública Resolución 777 de 2021 Ministerio de Salud y Protección Social 13 EVA - Gestor Normativo

5.6.1 Realizar prueba RT-PCR o Prueba Antigénica a todos los citados, previa a la concentración, cuyo resultado debe ser negativo.

5.6.2 El deportista deberá permanecer en aislamiento preventivo desde la toma de la muestra hasta el inicio de la concentración, responderá los cuestionarios de salud y será avalado por el área médica del Centro de Ciencias del Deporte para hacer parte de la concentración. 5.6.3 Realizar seguimiento diario de síntomas probables de COVID-19 a todos los participantes de la concentración.

5.6.4 Practicar la prueba RT...PCR o Prueba Antigénica a cualquier persona que presente síntomas relacionados con contagio de COVID-19 y aislarla de manera preventiva de resultar positiva (+) para COVID-19, la concentración deberá ser suspendida y los integrantes de esta



## FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

Personería Jurídica No.4266 de octubre 20/72-Nit.:890.480.912-1

Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

continuarán en aislamiento preventivo en sus casas. Igualmente se reportará el caso por nexo epidemiológico a sus respectivas EPS, se continuará con el monitoreo diario de síntomas y se practicará nueva prueba de PCR o antigénica al concluir el período de aislamiento.

5.7 Evaluación de la condición de salud y realización de partidos para actividades relacionadas con el fútbol profesional en entrenamientos y competencias nacionales e internacionales

5.7.1 Realizar prueba molecular PCR a los jugadores inscritos y personas del cuerpo técnico, la cual debe tener resultado negativo.

5.7.2. Realizar pruebas moleculares PCR de seguimiento solo si el jugador o algún integrante del cuerpo técnico i) es contacto por nexo epidemiológico de un caso confirmado para COVID- 19, ii ) presenta síntomas para COVID-19 durante las etapas de entrenamiento o competencia .

5.7.3 Se podrán realizar partidos con presencia de público en aquellos territorios con ocupación de camas UCI menor o igual al 85%. Para estos partidos la venta de boletería debe realizarse de manera virtual y con control de aforo.

5.7.4 En los territorios con ocupación de camas UCI mayor a 65%, los partidos deberán realizarse a puerta cerrada y no se permitirá el ingreso ni permanencia de público. El número máximo de personas que pueden ingresar al estadio es de hasta 350 que incluye jugadores, cuerpo técnico, directivos, administrativos, árbitros, oficiales de la organización, policía, logística, personal de atención pre hospitalario, personal de transmisión televisiva y radial y medios de comunicación.

5.7.5 El ingreso de personas al escenario deportivo será controlado mediante asignación de horas para el ingreso y puertas de acceso.

5.7.6 Cada empresa que autoriza el ingreso de su personal a la zona 1 (uno) del estadio presentará un certificado en el que se indique que a este cuenta con un resultado negativo para coronavirus COVID-19 y no presenta síntomas del virus, documento que será presentado a la comisión verificadora de la DIMAYOR, CONMEBOL o FIFA según sea el caso.

5.7.7. El equipo será trasladado en un solo bus que cumpla con todos los requisitos de bioseguridad.

5.7.8 Para las competencias internacionales, como las Eliminatorias Sudamericanas a la Copa Mundial de la FIFA Qatar 2022, la Copa Libertadores de América o la Copa Sudamericana, se adoptará el protocolo propuesto por la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL).

5.7.9 Se debe activar un centro de operaciones de salud estratégico ante casos sospechosos para COVID-19 en relación con el evento deportivo.

5.7. 10 Se deben implementar programas de mitigación del riesgo de propagación del virus que incluyan asientos o filas bloqueadas, señales visuales y marcas en el piso para distanciamiento físico, y estrategias de comunicación para favorecer el autocuidado y prevenir o reducir el contagio.

5.7. 11 El uso del tapabocas será obligatorio durante la duración del evento. Solo podrá ser retirado mientras se ingieren alimentos o bebidas.

5.7.12 Se prohíbe el ingreso y uso de vuvuzelas u otros elementos que impliquen el retiro del tapabocas y la expulsión de saliva mediante el soplo.

**TODOS ESTOS PROTOCOLOS SERAN DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES DE LEVANTAMIENTO DE PESAS, HASTA QUE EL GOBIERNO NACIONAL DETERMINE ALGUNA**



**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
Personería Jurídica No.4266 de octubre20/72-Nit.:890.480.912-1  
Carrera 39 No 9-31 Santiago de Cali. Tel (2) 5529527

**MEDIDA DIFERENTE.**

**WILLIAM PENA**  
Presidente