

Protocolo de bioseguridad

Desarrollo de la oferta institucional en el marco de la pandemia provocada por el coronavirus Covid-19

Acciones y medidas para implementar en el deporte, la recreación y la actividad física, en el marco de la emergencia sanitaria, económica y social COVID-19.

Subdirección de Fomento Deportivo y Recreativo.

CONTENIDO

1. PROPÓSITO Y ALCANCE DE LA PROPUESTA	3
2. PAUTAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO Y MITIGAR LOS IMPACTOS DEL COVID -19 EN LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO	3
2.1. Pautas Generales	4
2.1.1. Al salir de casa	4
2.1.2. Uso de transporte público.....	4
2.1.3. Restricciones en la participación de la oferta presencial	4
2.1.4. Cerco epidemiológico, manejo de situaciones de riesgo de contagio..	5
2.1.5. Uso de prendas, accesorios y elementos de bioseguridad.....	6
2.1.6. Desarrollo de la sesión de clase o del evento.....	7
2.1.7. Desinfección de implementación y escenarios.	8
2.1.8. Después de la actividad al llegar a casa.....	8
2.2. Pautas Específicas para la prestación del servicio dirigido a:	9
2.2.1. Niños, niñas y adolescentes.	9
2.2.2. Adultos.....	10
2.2.3. Adultos mayores	11
2.2.4. Personas con discapacidad.....	12
2.2.5. Madres gestantes	13
2.2.6. Pautas para el personal INDER.....	14
3. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS. DESARROLLO DE OFERTA....	15
3.1. Lineamientos Metodológicos Generales	15
3.2. Lineamientos Metodológicos Específicos	16
3.2.1 Deportes	16
3.2.1.1. Escuelas Populares del Deporte (EPD).....	17
3.2.1.2. Deporte Educativo.....	22
3.2.1.3. Deporte Asociado – Clubes.....	24
3.2.1.4. Deporte Comunitario – Juegos Deportivos Ciudad de Medellín	24
3.2.1.5. Desarrollo Deportivo – Selección Medellín.....	25
3.2.1.6. Adrenalina	28
3.2.1.7. Talentos Medellín	29



3.2.2. Recreación.....	33
3.2.2.1. Ludotecas.....	34
3.2.2.2. Recreandos (parques y cuadras)	35
3.2.2.3. Núcleos Juveniles y Juegos Interactivos	36
3.2.2.4. Estimulación	37
3.2.2.5. Mientras Volvemos a Casa (MVC)	37
3.2.3. Actividad Física.....	39
3.2.3.1. Puntos Activos (adultos).....	40
3.2.3.2. Centros de Promoción de la Salud (CPS)	40
3.2.3.3. Actividad física para madres gestantes	41
3.2.3.4. Caminadas	42
3.2.3.5. Deporte sin límites.....	43
3.2.3.6. Canas al aire (adultos mayores).....	44
3.2.3.7. Vías Activas Saludables (VAS)	45
4. GESTIÓN TERRITORIAL	46
5. INFOGRAFÍAS.....	46
5.1. Infografía uso del tapabocas.....	47
5.2. Lavado de manos	48
5.3. Desinfección de manos.....	49
6. NECESIDADES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA OFERTA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19	50
6.1. Elementos de bioseguridad e insumos para desinfección	50
6.2. Adecuación de escenarios.....	50
6.3. Necesidades logísticas	50
6.4. Necesidades tecnológicas	50
6.5. Necesidades comunicacionales.....	50
6.6. Capacitación e instrucción	51
6.7. Necesidades de recurso humano	51
Referencia Bibliográfica.....	51

1. PROPÓSITO Y ALCANCE DE LA PROPUESTA

El presente documento tiene como **propósito** establecer una ruta para la activación de la oferta del INDER en el contexto de la pandemia por COVID-19. Para ello es necesario redefinir estrategias para lograr el cumplimiento del objetivo misional, afrontando nuevos retos que posibiliten especialmente aportar desde la oferta pública de deporte, recreación y la actividad física a la salud física y mental de los habitantes del municipio de Medellín.

El **alcance** del presente documento está planteado desde la caracterización de los usuarios, pasando por la planeación de la oferta, su puesta en marcha y culminando con la evaluación y ajuste de la misma. Desde la perspectiva temporal esta propuesta se formula para ser ejecutada hasta el año 2023, en un escenario de pandemia y pos pandemia.

2. PAUTAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO Y MITIGAR LOS IMPACTOS DEL COVID -19 EN LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO

En el contexto del Covid-19 el deporte, la recreación y la actividad física son medios indispensables que aportan a la salud física y mental de la ciudadanía. Por tal razón, se deben buscar alternativas para que en medio de la pandemia las personas puedan acceder a estos servicios.

Un aspecto esencial en las nuevas formas de prestar el servicio tiene que ver con las medidas para prevenir el contagio y mitigar los impactos a causa de la pandemia. En la presente propuesta de la Subdirección de Fomento, se formulan una serie de pautas que tienen como propósito orientar las actividades desarrolladas en el marco de la oferta de deporte, recreación y actividad física del Inder Medellín y que tienen aplicabilidad a otras instituciones públicas relacionadas con el sector.

Es importante mencionar que el éxito de estas pautas dependerá, principalmente, de su cumplimiento y del autocuidado de cada uno de los actores que intervienen en las distintas actividades.

Las siguientes medidas se establecen guardando coherencia con los lineamientos del Gobierno Nacional, la Gobernación de Antioquia y la Alcaldía de Medellín; además se implementarán con base en los protocolos definidos por las autoridades médicas y de salud pública a nivel local, regional, nacional e internacional, aseguradoras de riesgos profesionales (ARL) y lineamientos institucionales:

2.1. Pautas Generales

Los lineamientos que se presentan a continuación aplican de manera general para la puesta en marcha de la oferta presencial del Inder, indistintamente de las particularidades del grupo poblacional que se atiende o de las características de la actividad que se desarrolla.

Las siguientes pautas generales se dividen en categorías que posibilitarán una mejor comprensión con respecto a la circunstancia propicia para su aplicación.

2.1.1. Al salir de casa

- Cada usuario debe verificar con el profesor, formador, instructor o persona responsable de dirigir la sesión de clase, de entrenamiento o evento que efectivamente haya sido convocado a la actividad.
- Alistar con antelación a la actividad una maleta, una tula o una bolsa con, ropa y tapabocas de cambio, toalla, elementos de aseo y desinfección personal, termo con agua, bolsa plástica adicional para guardar la ropa después de la actividad, documento de identidad, y los demás elementos que sean estrictamente necesarios.

2.1.2. Uso de transporte público

- Evitar desplazarse en transporte público en horas pico.
- Evitar cualquier tipo de contacto especialmente de las manos con pasamanos y barras de agarre.
- Tener las manos libres evitando contacto con objetos como celulares, libros, audífonos, entre otros.
- Realizar lavado o desinfección de manos antes y después de cada trayecto.
- Conservar un distanciamiento correspondiente a una silla de distancia o dos metros entre pasajeros.
- Abrir las ventanas del vehículo en caso de ser posible.
- Evita viajar con personas que presenten síntomas de virus.
- Usar tapabocas.
- Al momento de subir, ubica tu lugar dentro del vehículo de atrás hacia adelante.
- Viajar con ropa y zapatos diferentes a la que usará durante la actividad.

2.1.3. Restricciones en la participación de la oferta presencial

- Persona con síntomas asociados a gripa, fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar general, dolor de garganta, mialgias, dolor en el cuerpo, disminución en el olfato o en el gusto deberá abstenerse de participar.
- Personas que padezcan enfermedades respiratorias como asma, EPOC o cualquier otro tipo de enfermedad considerada como preexistencia o enfermedades sin

diagnóstico (enfermedades huérfanas), deberán abstenerse de realizar actividades presenciales.

- Se prohíbe la participación en actividades presenciales de usuarios con sospecha de contagio de Covid-19 o de usuarios que hayan tenido contacto con personas sospechosas o con diagnóstico positivo de Covid-19.
- Para participar de las actividades programadas el usuario debe estar previamente convocado o inscrito, para ello el personal Inder deberá generar listados para verificar que a las actividades asistan únicamente estos usuarios.
- No llevar comida ni bebidas, y de preferencia no consumir ningún tipo de alimento en el momento de la salida.
- Evitar el contacto con algún mobiliario urbano, como materas, bancas, esculturas, parquímetros, bicicleteros, barandas, pasamanos, hidrantes, paraderos, entre otros.
- Implementar estrategias de atención no presencial, para aquellas personas que tengan algún tipo de restricción para acceder a la oferta en sitio.

2.1.4. Cerco epidemiológico, manejo de situaciones de riesgo de contagio

- La persona que presta sus servicios en el desarrollo de la oferta deberá informar al instante a su jefe inmediato o supervisor sobre cualquier novedad asociada a un caso sospechoso, este caso se determinará por la presencia de dos o más de los siguientes síntomas: gripa, fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar general, dolor de garganta, mialgias, dolor en el cuerpo, disminución en el olfato o en el gusto.
- Una vez recibido el reporte por parte del jefe inmediato o supervisor, este le deberá informar de inmediato al responsable del área de seguridad y salud en el trabajo quien iniciará el procedimiento para reportar el caso a las autoridades competentes e iniciar el respectivo cerco epidemiológico para el cual se utilizará el registro de personas participantes de la actividad.
- En el momento en que el personal de la entidad identifique una persona sospechosa de contagio por Covid-19, se le debe solicitar su aislamiento de inmediato y su pronta comunicación con las entidades que atienden este tipo de casos. A continuación, se relacionan las entidades y su número de atención al público.

Entidad	Número de contacto
Número de emergencias Medellín	123
Gobernación de Antioquia – Línea de atención a la ciudadanía.	#774
Ministerio de Salud - Línea de atención a la ciudadanía	192 desde celular
Ministerio de Salud - Línea de atención a la ciudadanía	01 8000 95 55 90
Compensar-Eps	018000915202
Coomeva-Eps	018000930779

Coosalud-Eps	018000515611
Ecoopsos-Eps	5715190342
Ferrocarriles Nac – Eps	018000111322
Fiduprevisora Magisterio	5185045
Medimas –Eps	018000120777
Nueva EPS	018000930100
Salud Total – Eps	018000114524
Sanitas – Eps	018000919100
Savia Salud – Eps	018000423683
SOS-Eps	018000938777
Sura EPS y EMP	018000519519
Univ Nacional	018000912597

Tabla 1. Número de contacto de entidades en las que se reportan casos sospechosos por Covid-19

- Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin.

2.1.5. Uso de prendas, accesorios y elementos de bioseguridad

- Se recomienda que las personas participantes de las actividades porten prendas deportivas que cubran gran parte de su cuerpo. Para el caso de las personas con cabello largo se recomienda tenerlo recogido.
- Mientras las autoridades gubernamentales exijan el uso del tapabocas este será obligatorio para todos los intervinientes en las sesiones de clase o en los eventos programados.
- En todas las actividades presenciales los usuarios deberán disponer de una toalla y de un termo de uso personal que contenga agua para hidratarse.
- Séquese el sudor constantemente con una toalla personal.
- Si usas pañuelos desechables arrójalos en el basurero sin tocar la tapa.
- Evita al máximo el uso del celular durante el desarrollo de la actividad.
- Para la prestación del servicio es necesario que el personal cuente con los elementos de protección personal requeridos de acuerdo con el tipo de actividad que se ejecuta. El uso, cambio y disposición final de cada uno de estos elementos será de acuerdo con lo estipulado en las especificaciones y fichas técnicas de cada elemento. A continuación, se mencionan los elementos requeridos en la prestación del servicio:

Tipo de actividad	Elementos de protección personal
Personal del área administrativa	Tapabocas
	Gel antibacterial ubicado en puntos estratégicos de la sede administrativa
	Zonas para lavado de manos dispuesta con agua, jabón y toallas desechables
Personal de campo	Tapabocas
	Gel antibacterial o alcohol al 70%
Equipo biomédico de la estrategia Talentos Medellín	Tapabocas
	Lentes de protección
	Guantes Nitrito
	Traje de bioseguridad antifluidos
	Gorros quirúrgicos
	Gel antibacterial
	Alcohol al 70%

Tabla 2. Elementos de protección personal por tipo de actividad

2.1.6. Desarrollo de la sesión de clase o del evento

- Previo al inicio de las actividades el personal que dirige la actividad debe establecer una conducta de entrada en la cual suministre información tanto a usuarios como a acompañantes con respecto a pautas de autocuidado asociadas al regreso a casa, al uso de transporte público, y cuidados a considerar antes, durante y después de la sesión de clase o del evento.
- Antes, durante y después de la sesión se deberá propiciar un espacio para el lavado o desinfección de manos, de los usuarios y del personal que presta el servicio.
- Los usuarios que antes, durante o después de la actividad identifiquen algún síntoma asociado con gripa, fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar general, dolor de garganta, mialgias, dolor en el cuerpo, disminución en el olfato o en el gusto, deberán informarle de inmediato al personal que dirige la actividad, el cual deberá activar de inmediato el protocolo para casos sospechosos (ver numeral 2.1.4.).
- En caso de posibilitar el desarrollo de un evento presencial, se deberá realizar un análisis de cada evento para determinar las actividades que pueden presentar riesgo simple, intermedio o avanzado, conforme al nivel de contacto o de exposición que pueda tener con terceros.
- Promover en los usuarios el uso de la aplicación "CoronApp" con el propósito de tener un monitoreo constante de síntomas.
- Contar, durante el desarrollo del evento, con material informativo sobre la infección de vías respiratorias por coronavirus, las medidas preventivas, de diagnóstico y manejo.

- Establecer formas de saludar que no impliquen ningún tipo de contacto físico.
- Evite tocarse la boca, nariz y ojos durante la actividad.
- Celebre el triunfo de cualquier actividad competitiva de manera creativa pero siempre individual.
- Si va a toser y/o a estornudar deberá hacerlo en el pliegue del codo.
- Absténgase de escupir en las áreas en las que se esté desarrollando la actividad.

2.1.7. Desinfección de implementación y escenarios.

Los colaboradores que realizan el procedimiento de limpieza y desinfección deben utilizar guantes y tapabocas siguiendo los siguientes pasos:

- Limpiar las áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los paños 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.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento.
- Los materiales deportivos, recreativos y de actividad física utilizados deben limpiarse y desinfectarse una vez haya culminado la actividad.
- Eliminar los guantes y paños en una papelera después de usarlos, si los guantes son reutilizables, antes de quitárselos se deberán lavar en el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies y dejarlos secar en un lugar ventilado.
- Utilizar desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante.

2.1.8. Después de la actividad al llegar a casa

- Quitarse de inmediato los zapatos justo al entrar a casa y rociarlos con algún producto desinfectante.
- Al ingresar a la casa retire el tapabocas activando el protocolo de uso del tapabocas, si es desechable desecharlo, si es de tela depositarlo en el cesto de la ropa sucia.
- Al ingresar a casa disponer de un espacio donde pueda desinfectarse.
- Al ingresar a casa disponer tanto la ropa y accesorios con la que desarrolló la actividad como la ropa de cambio en el cesto de la ropa sucia para proceder con su lavado con agua y jabón.
- Realizar un lavado de manos con agua con jabón y si es posible realizar baño completo antes del contacto con los miembros de la familia.

- Aplicar unas medidas básicas para mantener limpias y desinfectadas las superficies con las que estuvieron en contacto como celulares, otros dispositivos o materiales utilizados durante la actividad.

2.2. Pautas Específicas para la prestación del servicio dirigido a:

Las pautas específicas se plantean con base en las particulares de la población que puede acceder al servicio.

2.2.1. Niños, niñas y adolescentes.

Para la prestación del servicio con niños, niñas y adolescentes es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones basadas en lineamientos del Ministerio de Salud de la república de Colombia en materia del Covid-19¹:

- a. Los niños y niñas menores de 5 años podrían tener mayor riesgo de presentar complicaciones.
- b. Las series de casos evaluados demuestran que las niñas, niños y adolescentes de todas las edades son susceptibles de enfermarse, sin diferencia significativa por sexo. Algunos de los síntomas se presentan en menor medida entre las niñas y niños (fiebre, tos o dificultad respiratoria).
- c. En los estudios realizados los casos más severos se presentaron en niñas y niños menores de 1 año y con antecedentes de patologías de base, tales como asma o afección pulmonar crónica, patología cardiovascular e inmunosupresión.
- d. Con relación a la prestación del servicio con niños, niñas y adolescentes, es importante estar atentos a las condiciones familiares, económicas, sociales; generando redes de apoyo en caso de encontrar alguna condición de vulnerabilidad que ponga en riesgo la salud física y/o mental del menor.

Teniendo en cuenta lo anterior se proponen las siguientes pautas para la prestación del servicio con niños, niñas y adolescentes:

- Con el propósito de garantizar el cumplimiento de las medidas de cuidado para evitar el contagio del Covid-19, se debe procurar que todos los menores hasta los 12 años asistan acompañados por un adulto responsable, dicha edad se establece de acuerdo con criterios relacionados con el desarrollo cognitivo de niños y niñas que posibiliten la asimilación y cumplimiento de las medidas de prevención².

¹ Ministerio de Salud República de Colombia. LINEAMIENTOS PROVISIONALES PARA LA ATENCIÓN EN SALUD DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA. P. 4, 5 Revisada el 4 de mayo de 2020 en:

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS27.pdf>.

² POSADA Álvaro, GÓMEZ Juan Fernando y RAMÍREZ Humberto. El Niño Sano, 3ª Edición. Crecimiento y Desarrollo del Niño Escolar, p.151. Editorial Médica Internacional Ltda. 2005

- Para las actividades que se realicen con niños menores de 5 años, es necesario involucrar al padre, la madre o a su cuidador en el desarrollo de la sesión de clase o del evento.
- El cuidador que acompañará en las actividades presenciales al niño debe ser un adulto entre los 18 y 59 años, que no presente enfermedades como asma, EPOC o cualquier otro tipo de enfermedad considerada como preexistencia o enfermedades sin diagnóstico (enfermedades huérfanas), además esta persona no puede haber tenido contacto cercano con pacientes que tengan sospecha de padecer el virus.
- Si la actividad implica que el niño esté en el piso es necesario extender una superficie que esté desinfectada de acuerdo con los protocolos establecidos por la institución.
- Con relación a elementos como juguetes, pelotas, peluches, etcétera que se vayan a utilizar con niños menores de 2 años, es importante que estos sean personales, es decir que sean de uso exclusivo para el niño. Esto teniendo en cuenta que en estas edades es habitual que los niños lleven a su boca muchos de las cosas que están a su alcance, y un elemento de uso colectivo podría incrementar el riesgo de contagio. No obstante, en la medida de las posibilidades se debe procurar por la no utilización de este tipo de elementos.
- Las actividades con niños y niñas menores de 2 años implicarán cercanía y contacto únicamente con su madre, padre, cuidador, o profesional de la salud en caso de efectuarse un procedimiento que así lo requiera. En los demás casos nadie, incluso el formador que dirige la actividad, deberá tener contacto físico con él.
- Para el caso de las ludotecas, núcleos recreativos y demás espacios cerrados donde se preste el servicio se deberá implementar una rutina de desinfección del recinto y de los implementos que se encuentran allí de acuerdo con los protocolos establecidos por la institución, para el caso de elementos cuyo control sea complejo como los que se encuentran en las piscinas de pelotas deberán ser retiradas del lugar. Las actividades que se realicen tanto en ludotecas como en nucleos, siempre deberán ser dirigidas y no se permitirán prácticas de juego libre. En la medida de las posibilidades, deberá adecuarse el espacio para que cuente con ventilación; de no ser posible tener un espacio ventilado, se recomienda trasladar a espacios abiertos las actividades.
- Dar a conocer a los niños de manera didáctica las medidas de autocuidado para prevenir el contagio del COVID-19³.

2.2.2. Adultos

³ Ministerio de Salud República de Colombia. GUÍA PEDAGÓGICA PARA INFORMAR SOBRE EL CORONAVIRUS A NIÑOS. Consultada el 15 de abril del 2020 <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20PARA%20RESPONDER%20ANTE%20LA%20EMERGENCIA%20POR%20COVID-19.pdf>. Organización Panamericana para la Salud. Guía de la OPS para niños https://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&alias=2277-slide-para-nin-os&category_slug=covid-19&Itemid=688. Consultada el 6 de mayo de 2020



Para efectos del presente documento se entenderán personas adultas desde los 18 hasta los 59 años.

- Para las actividades que impliquen estar en un punto fijo en las cuales se manejen intensidades medio altas o altas, los participantes deberán guardar entre sí una distancia mínima de 5 metros. El grupo se deberá distribuir de tal forma que una persona no quede justo detrás de otra. La cantidad de personas dependerá de la amplitud del espacio al aire libre en el que se desarrollará la actividad, de tal forma que se asegure la distancia de seguridad. Se recomienda hacer marcas en el piso que posibiliten identificar un límite de espacio por usuario.
- Para actividades que se desarrollen en espacios cerrados se debe regular el aforo del lugar. Con relación a la ejecución de actividades se recomienda que siempre sean dirigidas. Adicionalmente, los elementos requeridos para la actividad serán de uso individual por sesión. La distribución de las máquinas e implementación del CPS deberá garantizar un espacio mínimo de 4 metros. En la medida de las posibilidades, deberá adecuarse el espacio para que cuente con ventilación; de no ser posible tener un espacio ventilado, se recomienda trasladar a espacios abiertos las actividades. Se deberá implementar una rutina de desinfección del recinto y de los implementos que se encuentran allí, evitar trabajo de altas intensidades.

2.2.3. Adultos mayores

Para efectos del presente documento se entenderá como adultos mayores aquellas personas con 60 o más años.

- Con respecto a los adultos mayores es indispensable implementar objetivos y estrategias metodológicas que además de contribuir a la salud física aporten a la salud mental del adulto mayor⁴.
- La oferta presencial con personas de 70 o más años se activará únicamente cuando las autoridades correspondientes determinen la finalización del aislamiento obligatorio para esta población. Antes de ello, la entidad, deberá implementar estrategias metodológicas que posibiliten el acceso al servicio en casa.
- Para población entre 60 y 69 años, se implementará una prestación del servicio que alterne la oferta presencial con oferta en casa.
- Dar a conocer a los adultos mayores de manera didáctica las medidas de autocuidado para prevenir el contagio del COVID-19⁵

⁴ Ministerio de Salud de la República de Colombia. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN AISLAMIENTO PREVENTIVO FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19). Consultado el 6 de mayo de 2020. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TEDS06.pdf>

⁵ Ministerio de Salud República de Colombia. Cuidados en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente a la COVID-19. Consultada el 2 de junio de 2020. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/cartilla-adulto-mayor-aislamiento-covid-19.pdf>

2.2.4. Personas con discapacidad.

(Niños, jóvenes adultos y adultos mayores)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) dieron a conocer, en marzo del presente año, el documento denominado “Consideraciones relativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19”⁶, por medio del cual se expresan las razones por las cuales las personas con discapacidad deben tener unas medidas diferenciadas con respecto al manejo del COVID-19:

“Las personas con discapacidad pueden correr un riesgo mayor de contraer COVID-19 debido a factores como los siguientes:

– obstáculos para emplear algunas medidas básicas de higiene, como el lavado de las manos (por ejemplo, si los lavabos, las piletas o las bombas de agua son físicamente inaccesibles o una persona tiene dificultades físicas para frotarse bien las manos); – dificultades para mantener el distanciamiento social debido al apoyo adicional que necesitan o porque están institucionalizadas; – la necesidad de tocar cosas para obtener información del entorno o para apoyarse físicamente; – obstáculos para acceder a la información de salud pública. Según los trastornos de salud subyacentes, las personas con discapacidad pueden correr un riesgo mayor de presentar casos más graves de COVID-19 si contraen la infección porque: – la COVID-19 exagera los problemas de salud existentes, en particular los relacionados con la función respiratoria o la función del sistema inmunitario, o con cardiopatías o diabetes; – podrían encontrar obstáculos para el acceso a la atención de salud.”⁷

Teniendo en cuenta lo anterior se proponen las siguientes pautas asociadas a la prestación del servicio del INDER para personas con discapacidad de cualquier edad y para el grupo de padres o cuidadores:

- Previo a la prestación del servicio de manera presencial es necesario caracterizar el grupo de usuarios, identificando tipo de discapacidad, nivel de funcionalidad y posibilidad de acceso a medios virtuales. Para las personas con discapacidades que representen alto riesgo de contagio deberán abstenerse de acceder al servicio de manera presencial, para lo cual el personal de la entidad implementará estrategias metodológicas para brindar el servicio en casa. Para personas que tengan un riesgo medio o bajo se recomienda que tengan acceso al servicio de manera mixta, es decir alternando actividades presenciales y actividades desde casa. Es importante decir que la valoración del riesgo se determina de acuerdo con los factores identificados por la OMS y la OPS.
- Todas las personas con discapacidad que requieran cuidador en las actividades presenciales deberán estar en compañía de él. Los cuidadores deberán ser adultos

⁶ Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS) Consideraciones relativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19. Consultado el 6 de mayo de 2020. <https://www.cerlatam.com/wp-content/uploads/2020/04/Consideraciones-Organizaci%C3%B3n-Panamericana-de-la-Salud.pdf>

⁷ Ibidem

entre los 18 y 59 años, que no presente enfermedades como asma, EPOC o cualquier otro tipo de enfermedad considerada como preexistencia o enfermedades sin diagnóstico (enfermedades huérfanas), además esta persona no puede haber tenido contacto cercano con pacientes que tengan sospecha de padecer el virus.

- La oferta en espacios cerrados para personas con discapacidad deberá regularse en cuanto a la cantidad de usuarios participantes de manera simultánea. Con relación a la ejecución de actividades se recomienda que siempre sean dirigidas. Adicionalmente, los elementos requeridos para la actividad serán de uso individual por sesión. La distribución de las máquinas e implementación del CPS deberá garantizar un espacio mínimo de 4 metros. En la medida de las posibilidades, deberá adecuarse el espacio para que cuente con ventilación; de no ser posible tener un espacio ventilado, se recomienda trasladar a espacios abiertos las actividades. Se deberá implementar una rutina de desinfección del recinto y de los implementos que se encuentran allí.
- Limpiar con agua y jabón o con líquido desinfectante las ayudas técnicas (silla de ruedas, bastones, muletas, caminadores, prótesis, entre otros), que fueron usadas durante la actividad.

2.2.5. Madres gestantes

Con respecto al riesgo de las madres gestantes en el contexto del COVID-19 el Ministerio de Salud de la República de Colombia determina lo siguiente:

“Todas las gestantes, al igual que el resto de la población deberán seguir y acatar todas las disposiciones en materia de aislamiento social y medidas de prevención indicadas por las autoridades locales y nacionales.

No existen razones suficientes hasta el momento para pensar que la pandemia del COVID-19 pueda tener una mayor incidencia, severidad o letalidad en población de gestantes.

Dado que actualmente no hay evidencia de infección fetal intrauterina con COVID-19, se considera improbable que el virus tenga efectos en el desarrollo fetal.

Las series de casos disponibles actualmente no han mostrado sólida evidencia de transmisión materno perinatal, ni transmisión a través de la leche materna.

Actualmente no hay datos que sugieran un mayor riesgo de aborto espontáneo o pérdida temprana del embarazo en relación con COVID-19.

La gestante y su familia deben estar atentos a los signos de alarma”⁸

Si bien el riesgo de la madre gestante no se acrecienta por su condición, debe considerarse que es una población de especial protección por el Estado. Por lo tanto, es necesario tomar todas las medidas posibles para minimizar el riesgo de afectación por COVID-19 o por

⁸ Ministerio de Salud República de Colombia. Lineamientos provisionales para la atención en salud de las gestantes, recién nacidos y para la lactancia materna, en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Colombia. Consultado el 25 de abril de 2020. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS14.pdf>

cualquier otra enfermedad que pueda afectar la salud física y/o mental de la materna y/o del hijo por nacer.

Teniendo en cuenta estas consideraciones se proponen las siguientes pautas para la atención a madres gestantes:

- La madre gestante podrá acceder a la oferta de manera presencial, a partir del segundo trimestre de gestación.
- Portar el carné prenatal o el historial médico de la gestación en las sesiones de clase.
- Ingresar sola al recinto donde se realiza la clase. Si asiste con un acompañante este debe de esperar fuera del lugar.

2.2.6. Pautas para el personal INDER

Como medidas para el personal vinculado y contratista en el marco de la prestación del servicio se establecerán las siguientes:

- Para conocer el estado de vulnerabilidad asociado al Covid-19, al iniciar cada contrato de prestación de servicios el personal deberá diligenciar una encuesta de riesgo individual.
- Cada contratista deberá diligenciar previo a la prestación del servicio el reporte de síntomas a través de la aplicación CoronApp y por medio de las encuestas estipuladas por el Instituto.
- Realizar, de manera articulada con la ARL, actividades de socialización con respecto a medidas de bioseguridad asociadas con el COVID-19 en el contexto específico de la prestación del servicio de deporte, recreación y actividad física.
- Establecer redes de acompañamiento multidisciplinar para atender de manera integral problemáticas relacionadas con la prestación del servicio, como lo pueden ser problemáticas asociadas con la salud mental, abuso infantil, maltrato intrafamiliar, etcétera.
- Adoptar las medidas de las autoridades administrativas.⁹
- El personal del INDER deberá estar atento al cumplimiento de todas las pautas para la prevención del contagio del COVID-19 en el marco de la prestación del servicio.
- La institución deberá promover espacios formativos dirigidos a usuarios y personal INDER en los cuales se den a conocer pautas de autocuidado, aislamiento social, lavado de manos, uso de elementos de protección y todos aquellos temas de interés relacionados con el COVID-19 en el contexto de la prestación de servicios de deporte, recreación y actividad física.

⁹ Ministerio de Salud. Resolución 666 de 2020 por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia de coronavirus COVID-19. Consultado el 6 de mayo del 2020. <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf>

- El personal Inder deberá cumplir con lo establecido en el presente documento y en los demás protocolos establecidos por las autoridades correspondientes y por el instituto.

3. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS. DESARROLLO DE OFERTA

El ejercicio de llevar la oferta pública de deporte, recreación y actividad física a territorio en el contexto del COVID-19 implica redefinir aspectos metodológicos que resultan siendo indispensables para garantizar el cumplimiento de los objetivos y para lograr una prestación del servicio que cumpla con estándares mínimos de bioseguridad tanto para usuarios como para el personal que apoya la prestación del servicio.

Es importante tener presente que los aspectos de orden metodológico que se adoptarán en el contexto de la pandemia por COVID-19 deben ir alineados de las pautas de bioseguridad enfocadas a la práctica del deporte¹⁰ la recreación y la actividad física¹¹.

3.1. Lineamientos Metodológicos Generales

Los lineamientos metodológicos generales describen aspectos que aplican de manera transversal a la prestación del servicio público asociado al deporte, la recreación y la actividad física en el marco de la pandemia por Covid-19. A continuación se especifican los lineamientos propuestos:

- Caracterizar a los usuarios con el propósito de identificar el nivel de vulnerabilidad en salud para acceder al servicio de manera presencial, e identificar la facilidad que tienen para acceder y manejar medios virtuales.
- Implementar actividades dirigidas, que no impliquen el contacto cuerpo a cuerpo, contacto con elementos que impliquen manipulación de varias personas, contacto con elementos del entorno como barras, pasamanos, manijas, etcétera; tampoco es recomendable propiciar actividades que impliquen el contacto directo de las manos con el piso.
- Para actividades que impliquen tener un mayor contacto con el piso, es necesario extender una superficie que esté desinfectada, como lo puede ser una colchoneta, un plástico, un tapete, un tatami, etcétera. Nunca debe permitir que el usuario tenga contacto directo con el piso.

¹⁰ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL REPÚBLICA DE COLOMBIA. Resolución 991 del 17 de junio de 2020. Anexo técnico 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, profesionales y recreativos. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución%20No.%20991%20de%202020.pdf. Consultado 20 de junio del 2020.

¹¹ Ministerio de Salud y Protección Social República de Colombia. LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA. Consultado 18 de mayo de 2020. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS32.pdf>

- Alternar actividades presenciales con actividades remotas a través de canales virtuales, llamadas telefónicas o cualquier medio que posibilite la interacción con los usuarios de manera no presencial.
- Modificar con respecto a cómo se realizaban las actividades antes de la pandemia los tiempos, la frecuencia semanal de las sesiones de clase, y la cantidad de usuarios atendidos de manera simultánea, de tal forma que se posibilite atender a la totalidad de usuarios de manera presencial (siempre y cuando no tengan restricciones, ver numeral 2.1.3).
- La cantidad máxima de usuarias será de 20 personas por actividad, siempre y cuando con dicho número se garantice una distribución espacial con una distancia mínima de 4 metros y sin perjuicio que de acuerdo con consideraciones metodológicas se estime una cantidad menor.
- Incluir en las guías formativas, guías curriculares, planes de entrenamiento, cartas fundamentales y en los demás documentos que contengan lineamientos metodológicos o reglamentos, las medidas de bioseguridad para la prestación del servicio, que se adapten a las particularidades de cada una de las actividades desarrolladas.

3.2. Lineamientos Metodológicos Específicos

Para efectos del presente documento, los lineamientos metodológicos específicos se determinarán de acuerdo con las particularidades de la oferta de deporte, recreación y actividad física. Se propone para darle una trazabilidad y una mayor especificidad a los lineamientos metodológicos y a las pautas de bioseguridad que se elaboren documentos como guías metodológicas, planes formativos, guías curriculares, manuales, cartas fundamentales, reglamentos, entre otros; que contengan pautas de bioseguridad con un mayor detalle de acuerdo con la práctica, complementando de esta manera la información plasmada en este escrito.

3.2.1 Deportes

Los principales retos del deporte en el contexto del COVID-19 están enfocados a encontrar prácticas que impliquen un mínimo riesgo de contagio para los deportistas, lo que genera la necesidad de caracterizar y buscar alternativas de mitigación desde tres componentes: 1° nivel de contacto físico entre deportistas, 2° contacto físico del deportista con el elemento de juego y 3° el contacto físico del deportista con relación al campo de juego.

Otro reto para considerar desde el área deportiva es el concerniente al acompañamiento y apoyo a los clubes deportivos del municipio, para lo cual inicialmente es necesario identificar su situación actual, y con base en ello, se implementen acciones conjuntas que posibiliten su reactivación.

A continuación, se muestran las acciones metodológicas que implementará el área de deportes en cada uno de sus programas y estrategias:

3.2.1.1. Escuelas Populares del Deporte (EPD)

Fortalecer las EPD es un reto de la presente administración que implica, necesariamente, proponer metodologías que posibiliten, además de minimizar riesgos de contagio, impactar favorablemente a la comunidad desde aspectos sociales y deportivos.

A continuación, se describen las propuestas metodológicas de cada una de las estrategias que conforman las EPD:

- **Iniciación al movimiento (niños y niñas de 2 a 5 años de edad)**

Es importante precisar que esta estrategia, además de la prestación del servicio regular en diferentes escenarios de la ciudad, Iniciación al Movimiento presta el servicio en jardines infantiles de Buen Comienzo. Dicha atención se da por un convenio suscrito entre el INDER y la Secretaría de Educación del municipio, convenio con vigencia hasta junio de 2020.

Cantidad de usuarios por grupo presencial:

La cantidad estimada de usuarios por grupo dependerá, principalmente, del espacio disponible para realizar la sesión de clase, espacio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario durante la práctica. Para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad de 14,4 Km/h la distancia mínima será de 10 metros. Para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad promedio de 30 Km/h la distancia será de 20 metros. Cada grupo estará conformado máximo por 8 niños, que deberán estar acompañados por su respectivo cuidador. Antes de la pandemia la cantidad máxima de usuarios por grupo era de 15 niños.

Sesiones semanales por grupo presencial:

Se proyecta realizar una clase a la semana. Antes de la pandemia se realizaban dos sesiones para grupos que recibían clase entre semana y una sesión para los grupos que accedían al servicio fines de semana.

Duración de la clase presencial:

Se proyectan realizar sesiones de clase de una hora. La duración de las clases antes de la pandemia era de hora y media para grupos regulares y una hora para grupos de jardines infantiles (del convenio con Buen Comienzo).

Actividades no presenciales:

- Atención domiciliaria para las familias que no puedan acceder a la oferta presencial.
- Sesiones de clase mediante plataformas virtuales a través de las cuales interactúan en tiempo real el niño o la niña, su familia y el formador.
- Difusión a través de medios virtuales de infografías relacionadas con alertas tempranas asociadas a la vulneración de derechos de niños, niñas y adolescentes,

precauciones para realizar videos en casa, orientación de rutinas en casa e instructivo para acceder a clases virtuales.

- Canal de YouTube con contenido de juegos para realizar en casa.
- Llamadas telefónicas a través de las cuales se orienta pedagógicamente a padres y cuidadores de los niños o niñas usuarios de la estrategia, a realizar en casa actividades asociadas a la iniciación al movimiento.
- Eventos virtuales como el Chiqui-Reto y eventos académicos.
- Participación en programas de televisión.

Metodología: identificar, por medio de un diagnóstico, factores de riesgo asociados a la salud de los niños, niñas y cuidadores usuarios de la oferta; también se identificará el acceso a medios de comunicación virtuales. Se alternará la oferta virtual con la oferta presencial, la cual estará condicionada a los lineamientos de las autoridades administrativas con respecto a población menor de 6 años de edad. Para la metodología de la sesión de clase presencial se implementarán formas jugadas para el trabajo principalmente de habilidades motrices básicas. Para el caso de las sesiones de clase distintas a las que se realizan en los jardines infantiles, cada niño debe estar acompañado de un adulto responsable. Las actividades de clase no implicarán contacto cuerpo a cuerpo, pasar elementos mano a mano entre los participantes o tener cualquier contacto de la mano con el piso. Se debe procurar que en la distribución de los implementos de la clase que impliquen manipulación, se utilice uno por persona o por pareja conformada por el niño, niña y su cuidador.

- **Iniciación deportiva (niños y niñas de 6 a 12 años de edad)**

Cantidad de usuarios por grupo presencial: la cantidad estimada de usuarios por grupo dependerá, principalmente, del espacio disponible para realizar la sesión de clase, espacio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario durante la práctica, para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad promedio de 14.4 km/h la distancia mínima será de 10 metros, para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad promedio de 30 Km/h la distancia será de 20 metros; la cantidad de usuarios también dependerá de la posibilidad de uso individual de aquellos implementos que impliquen manipulación y de aspectos metodológicos de la sesión de clase, de esta forma la cantidad de usuarios estimada para las actividades dependerá de la práctica deportiva de acuerdo con la siguiente tabla:

DISCIPLINA DEPORTIVA	MÁXIMO PARTICIPANTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	MÁXIMO PARTICIPANTES
BADMINTON	8	ATLETISMO	20
BALONCESTO	10	BICICRÓS	20
BALONMANO	10		
BEISBOL	10	BOLO	8
FUTBOL	15	BOXEO	10

FUTBOL AMERICANO	15	CICLISMO	20
FUTBOL DE SALÓN	15	ESGRIMA	8
FUTBOL SALA	15	GIMNASIA ARTÍSTICA	10
FUTBOL SALÓN	15	GIMNASIA RÍTMICA	10
HOCKEY SOBRE CÉSPED	10	HAPKIDO	10
HOCKEY SUBACUÁTICO	10	JUDO	10
INICIACIÓN MULTILATERAL	10	KARATE DO	10
POLO ACUATICO	10	LUCHA OLIMPICA	10
PORRISMO	10	NATACIÓN	10
RUGBY	15	NATACIÓN CON ALETAS	10
RUGBY SUBACUÁTICO	15	PATINAJE	20
SOFTBOL	10	PESAS	10
SQUASH	8	TAEKWONDO	10
ULTIMATE	15	TEJO	10
VOLEIBOL	10	TENIS DE CAMPO	8
VOLEIBOL PLAYA	8	TENIS DE MESA	8
AJEDREZ	10	TIRO CON ARCO	10

Tabla 3. Cantidad de usuarios por disciplina deportiva

Antes de la pandemia la cantidad de usuarios atendidos por grupo era de 20 personas en promedio.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- Una clase a la semana. Antes de la pandemia se realizaban dos sesiones.

Duración de la clase presencial:

- Sesiones de clase de una hora. La duración de las clases antes de la pandemia era de hora y media.

Actividades no presenciales:

- Sesiones de clase por plataformas virtuales a través de las cuales interactúan en tiempo real el usuario y el formador.
- Juegos deportivos virtuales, actividad de carácter formativo y recreativo en donde se medirá la habilidad técnica de los usuarios para la ejecución de retos relacionados con cada disciplina deportiva que realizarán desde casa.

Metodología: identificar, por medio de un diagnóstico, factores de riesgo asociados a la salud de los usuarios y de su entorno familiar. Se identificará el acceso a medios de comunicación virtuales y las expectativas que tienen los usuarios con respecto a la oferta. Se alternará la oferta virtual con la oferta presencial. Para garantizar que haya una oferta virtual de la mayor calidad se realizará previamente un diagnóstico que evidencie el acceso a medios virtuales del equipo de formadores que hacen parte de la estrategia. Para la metodología de la sesión de clase presencial se implementarán formas jugadas para el

trabajo principalmente de habilidades motrices básicas y específicas, además del desarrollo de capacidades condicionales, coordinativas y sociales. Las actividades de la clase no implicarán contacto cuerpo a cuerpo, pasar elementos mano a mano entre los participantes o tener cualquier contacto de la mano con el piso. Se debe procurar que en la distribución de los implementos de clase que impliquen manipulación se utilice uno por usuario.

- **Formación deportiva adolescentes y jóvenes de 13 a 28 años de edad)**

Cantidad de usuarios por grupo presencial: la cantidad estimada de usuarios por grupo dependerá, principalmente, del espacio disponible para realizar la sesión de clase, espacio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario durante la práctica, para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad promedio de 14.4 km/h la distancia mínima será de 10 metros, para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad promedio de 30 Km/h la distancia será de 20 metros; también dependerá de la posibilidad de uso individual de aquellos implementos de manipulación y de aspectos metodológicos de la sesión de clase, de esta forma la cantidad de usuarios estimada para las actividades dependerá de la práctica deportiva de acuerdo con la distribución estimada en la Tabla 1. se la estrategia Iniciación deportiva (niños y niñas de 6 a 12 años de edad). Antes de la pandemia la cantidad de usuarios atendidos por grupo era de 20 personas en promedio.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- Una clase a la semana. Antes de la pandemia se realizaban dos sesiones.

Duración de la clase presencial:

- Sesiones de (1) hora. La duración de clase antes de la pandemia era de hora y media.

Actividades no presenciales:

- Elaboración de cartillas para la población que no tiene acceso a Internet y no puede asistir de manera presencial.
- Sesiones de clase por plataformas virtuales a través de las cuales interactúan en tiempo real el usuario y el formador.
- Juegos deportivos virtuales, actividad de carácter formativa y recreativa en donde se medirá la habilidad técnica de los usuarios para la ejecución de retos relacionados con cada disciplina deportiva que realizarán desde casa.
- Eventos virtuales: revistas deportivas, feria del deporte la creatividad y la virtualidad, talleres, feria de talentos deportivos, participación en eventos académicos.

Metodología: identificar, por medio de un diagnóstico, factores de riesgo asociados a la salud de los usuarios y de su entorno familiar. Se identificará el acceso a medios de comunicación virtuales y las expectativas que tienen los usuarios con respecto a la oferta. Se alternará la oferta virtual con la oferta presencial. Para garantizar que haya una oferta virtual de la mayor calidad se realizará, previamente, un diagnóstico que evidencie el acceso

a medios virtuales del equipo de formadores que hacen parte de la estrategia. Para la metodología de la sesión de clase presencial se implementarán, principalmente, actividades pre deportivo y deportivo (en el caso de los deportes que por sus características así lo permitan). También se enfatizará en trabajos de fundamentación técnica y en trabajos principalmente teóricos de contenido táctico, estratégico y reglamentario de cada disciplina deportiva. Las actividades de la clase no implicarán contacto cuerpo a cuerpo, pasar elementos mano a mano entre los participantes o tener cualquier contacto de la mano con el piso. En la distribución de los implementos de clase que impliquen manipulación se debe procurar que se utilice uno por usuario.

- **Formación deportiva para adultos (adultos desde los 29 hasta los 55 años de edad)**

Cantidad de usuarios por grupo presencial: la cantidad estimada de usuarios por grupo dependerá, principalmente, del espacio disponible para realizar la sesión de clase, espacio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario durante la práctica, para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad promedio de 14.4 Km/h la distancia mínima será de 10 metros, para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad promedio de 30 Km/h la distancia será de 20 metros; la cantidad de usuarios también dependerá de la posibilidad de uso individual de aquellos implementos que impliquen manipulación y de aspectos metodológicos de la sesión de clase, de esta forma la cantidad de usuarios estimada para las actividades dependerá de la práctica deportiva de acuerdo con la distribución estimada en la Tabla 1. de la estrategia Iniciación deportiva (niños y niñas de 6 a 12 años de edad). Antes de la pandemia la cantidad de usuarios atendidos por grupo era de 20 personas en promedio.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- una clase a la semana. Antes de la pandemia se realizaban dos sesiones.

Duración de la clase presencial:

- sesiones de una hora. La duración de las clases antes de la pandemia era de hora y media.

Actividades no presenciales:

- Asesoría técnica para el desarrollo de actividades asociadas con la práctica deportiva en casa a través de llamadas telefónica y vía WhatsApp,
- Sesiones de clase por plataformas virtuales a través de las cuales interactúan en tiempo real el usuario y el formador.
- Juegos deportivos virtuales, actividad de carácter formativo y recreativo en donde se medirá la habilidad técnica de los usuarios para la ejecución de retos relacionados con cada disciplina deportiva que realizan desde casa.

Metodología: identificar, por medio de un diagnóstico, factores de riesgo asociados a la salud de los usuarios y de su entorno familiar. Se identificará el acceso a medios de comunicación virtuales y las expectativas que tienen los usuarios con respecto a la oferta. Se alternará la oferta virtual con la oferta presencial. Para garantizar que haya una oferta virtual de la mayor calidad se realizará, previamente, un diagnóstico que evidencie el acceso a medios virtuales del equipo de formadores que hacen parte de la estrategia. Para la metodología de la sesión de clase presencial se implementarán, principalmente, actividades pre deportivas y deportivas (en el caso de los deportes que por sus características así lo permitan), también se enfatizará en trabajos de fundamentación técnica, y en trabajos principalmente teóricos de contenido táctico, estratégico y reglamentario de cada disciplina deportiva. Las actividades de la clase no implicarán contacto cuerpo a cuerpo, pasar elementos mano a mano entre los participantes o tener cualquier contacto de la mano con el piso. En la distribución de los implementos de clase que impliquen manipulación se debe procurar que se utilice uno por usuario.

3.2.1.2. Deporte Educativo

La oferta deportiva en el sector educativo debe estar debidamente coordinada con varios actores. En primer lugar, con los establecimientos educativos de primaria, secundaria o de educación superior; también se requiere una coordinación con el ente deportivo departamental Indeportes Antioquia - el cual es el responsable de dar lineamientos con respecto a las competencias deportivas escolares e Indercolegiados-, y, por último, el Ministerio del Deporte y el Ministerio de Educación, que darán la pauta a nivel nacional para el inicio de actividades deportivas en los establecimientos educativos.

- **Juegos Inderescolares (niños y niñas pertenecientes a instituciones educativas de la ciudad en edad escolar) y Juegos Indercolegiados (niños, niñas y jóvenes estudiantes de bachillerato de las Instituciones educativas de la ciudad)**

La operación de Juegos Inderescolares y Juegos Indercolegiados comprende las siguientes líneas de acción: la primera tiene que ver con los procesos formativos liderados por el INDER en instituciones educativas públicas del municipio; la segunda línea es la concerniente a los eventos clasificatorios en diferentes disciplinas deportivas de los seleccionados del municipio de Medellín para fases municipales, zonales del Valle de Aburrá, departamentales y para algunos deportes fases nacionales e internacionales, y por último los eventos especiales de carácter deportivo y recreativo promovidos por el INDER con los usuarios de las instituciones educativas participantes del proceso.

Cantidad de usuarios para la ejecución de sesiones de clase y desarrollo de eventos presenciales:

Para los procesos formativos en instituciones educativas la cantidad estimada de usuarios por grupo dependerá, principalmente, del espacio disponible para realizar la sesión de clase o de entrenamiento, sitio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre

cada usuario durante la práctica. Para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad promedio de 14 km/h, la distancia mínima será de 10 metros. Para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad promedio de 30 Km/h, la distancia será de 20 metros. Para los eventos especiales realizados con usuarios de instituciones educativas y para el evento clasificatorio a las fases zonal y departamental de los Juegos Escolares e Intercolegiados se sugiere adaptar la reglamentación de los deportes de tal forma que posibilite la participación de mínimo 6 deportistas y un máximo de 8 por cada modalidad.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- Para el caso de los procesos formativos se realizarán dos sesiones, tal como se realizaba antes de la pandemia.

Duración de la clase presencial:

- La duración de las sesiones de los procesos formativos será de una hora, tal como se realizaba antes de la pandemia.

Actividades no presenciales: Festivales deportivos virtuales, actividad de carácter recreativo en donde los participantes tendrán la posibilidad de mostrar sus habilidades en los deportes de karate-do, taekwondo, judo, ajedrez, gimnasia y porrismo.

Metodología: para los procesos formativos en instituciones educativas se implementarán, principalmente, contenidos con actividades a través de formas jugadas y actividades pre deportivas. Las actividades de las sesiones no implicarán contacto cuerpo a cuerpo, pasar elementos mano a mano entre los participantes o tener cualquier contacto de la mano con el piso. Se debe procurar que en la distribución de los implementos de clase que impliquen manipulación se utilice uno por usuario.

Para los eventos especiales organizados por el INDER se realizarán adaptaciones a las diferentes modalidades deportivas con respecto a la cantidad de deportistas por juego y a la reglamentaria con respecto a la modalidad deportiva, de tal forma que se minimicen los riesgos asociados al contacto físico y a la manipulación del implemento de juego. De igual forma, con respecto a estos eventos se acogerán los lineamientos del Gobierno Nacional, del Ministerio del Deporte y del Ministerio de Educación, con respecto a la práctica deportiva en edades escolares. Con relación a las fases zonal y departamental de los Juegos Escolares, el INDER acogerá los lineamientos de la carta fundamental expedida por Indeportes Antioquia.

- **Juegos universitarios (estudiantes, docentes y trabajadores de instituciones educativas de educación superior).**

Juegos universitarios es la estrategia del Inder que atiende a estudiantes, docentes y trabajadores de las instituciones de educación superior de la ciudad a través de torneos deportivos y festivales recreativos y de actividad física.

Metodología: para las competencias deportivas de Juegos Universitarios se realizarán adaptaciones a las diferentes modalidades con respecto a la cantidad de deportistas por juego y a la reglamentación con respecto a la modalidad deportiva, de tal forma que se minimicen los riesgos asociados al contacto físico y a la manipulación del implemento de juego. De igual forma, con respecto a estos eventos, se acogerán los lineamientos del Gobierno Nacional, del Ministerio del Deporte y del Ministerio de Educación, con respecto a la práctica deportiva en instituciones de educación superior.

Actividades no presenciales:

- Festivales deportivos virtuales, actividad de carácter recreativo en donde los participantes tendrán la posibilidad de mostrar sus habilidades en diversos deportes como karate-do, taekwondo, judo, ajedrez, etcétera.

3.2.1.3. Deporte Asociado – Clubes

Metodología: en primer lugar, se identificará el estado actual de los clubes deportivos de la ciudad y, de acuerdo con el análisis de este ejercicio, se procederá con la implementación de estrategias que posibiliten su reactivación. Para lograr esto es necesario articular acciones entre los diferentes actores que conforman el Sistema Nacional del Deporte. Por parte del INDER se realizarán acompañamientos y asesoría para la elaboración e implementación de protocolos de bioseguridad. De igual forma, se acompañará en la gestión para su reactivación. Junto con Indeportes Antioquia, se continuará con la articulación para la verificación efectiva de requisitos legales. Adicionalmente, se articularán acciones con el programa Talentos Medellín para identificar deportistas destacados pertenecientes a los clubes, además se impulsará la participación de los equipos representativos de los clubes en eventos deportivos como los Juegos Deportivos Ciudad de Medellín o los Juegos Deportivos y Recreativos para personas con discapacidad. De otro lado, se revisarán los criterios de categorización de los clubes deportivos de acuerdo con las circunstancias actuales. En la actualidad la ciudad cuenta con 633 clubes con reconocimiento deportivo.

Actividades no presenciales:

- Asesoría virtual (en plataformas que permitan la accesibilidad de acuerdo con las condiciones particulares del usuario) para la gestión y administración de clubes deportivos de la ciudad.
- Articulación con la academia para ofertar eventos académicos virtuales relacionados con la gestión de los clubes deportivos.

3.2.1.4. Deporte Comunitario – Juegos Deportivos Ciudad de Medellín

El esparcimiento, la recreación y el desarrollo físico de la comunidad son los propósitos del deporte social comunitario, de acuerdo con lo estipulado en la Ley del Deporte (Ley 181 de 1995).

Metodología: se construirá una carta fundamental que, en primer lugar, responda a la vocación deportiva de las comunidades y que, a su vez, contenga una parrilla de competencias deportivas y recreativas que a través de su adaptación (en caso de ser necesaria dicha adaptación) garantice un mínimo riesgo para la salud de los usuarios y del personal INDER, de tal forma que se minimicen los riesgos asociados al contacto físico y a la manipulación del implemento de juego. Teniendo en cuenta el anterior propósito, en el marco de la estrategia se implementarán los siguientes eventos: torneos regulares, juegos comunales, juegos Inderamistosos (con énfasis en la promoción de componentes asociados con la convivencia), festivales de deporte autorregulado, torneo de habilidades y gestos deportivos.

Actividades no presenciales:

- Conversatorio con temas asociados al deporte social comunitario en la ciudad.
- Torneo JDCM virtual gamers en los deportes de fútbol, baloncesto, rugby, tenis de campo y ajedrez.
- Torneo JDCM virtual, actividad de carácter competitivo en donde los participantes tendrán la posibilidad de mostrar sus habilidades mediante diferentes retos. Los requerimientos técnicos para participar de esta actividad serán mínimos con el fin de lograr una masiva participación de la comunidad.

3.2.1.5. Desarrollo Deportivo – Selección Medellín

Metodología: La preparación de los deportistas de la Selección Medellín dependerá de la parrilla de deportes de la carta fundamental de Indeportes Antioquia para la fase zonal del Valle de Aburrá y para la fase final de los Juegos Departamentales.

La metodología de los procesos de entrenamiento para la selección Medellín considerará reiniciar el proceso alternando actividades presenciales con la virtualidad. La cantidad estimada de deportistas por sesión de entrenamiento dependerá, principalmente, del espacio disponible para la actividad, sitio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario durante la práctica. Para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad promedio de 14 km/h, la distancia mínima será de 10 metros. Para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad promedio de 30 Km/h, la distancia será de 20 metros. Las sesiones de entrenamiento harán énfasis en contenidos de fundamentación técnica de carácter individual y en trabajos teóricos de carácter táctico, estratégico y reglamentario de cada modalidad deportiva. Se implementarán trabajos simulando acciones de juego que no impliquen contacto cuerpo a cuerpo o manipular entre varios deportistas el elemento de juego. La práctica que implique acciones de juego reales o fogeos se podrán

realizar únicamente en los deportes cuya práctica haya sido autorizada por las autoridades correspondientes¹².

La cantidad de usuarios estimada para cada disciplina deportiva de acuerdo con la parrilla de deportes de los últimos juegos departamentales es la siguiente:

Disciplina	Cantidad deportistas	Disciplina	Cantidad deportistas
Ajedrez	6	Karate – do	6
Atletismo	8	Levantamiento de pesas	18
Atletismo adaptado	10	Lucha	5
Badminton	6	Natación	7
Baloncesto	10	Natación adaptada	6
Balonmano	8	Patinaje	15
Béisbol	10	Porrismo	10
Bicicrós	8	Rugby	7
Boxeo	8	Taekwondo	6
Ciclismo de pista	6	Tejo	8
Ciclismo de ruta	10	Tenis de campo	6
Fútbol	15	Tenis de mesa	4
Fútbol de salón	8	Últimate	12
Fútbol sala	8	Voleibol	8
Judo	8	Voleibol playa	6

Tabla 4. Cantidad de deportistas por disciplina de acuerdo con la cantidad estimada por la organización de juegos Departamentales el año inmediatamente anterior.

Antes de la pandemia la cantidad de deportistas variaba de acuerdo con cada disciplina deportiva y de acuerdo con la carta fundamental expedida por Indeportes Antioquia para Juegos Departamentales.

A la semana se proyectan 2 sesiones para los grupos de proyección y 3 sesiones a la semana para grupos élite.

Actividades no presenciales:

- Orientación técnica y táctica de los entrenadores para que los deportistas realicen entrenamiento autónomo en casa.
 - Sesiones de entrenamiento virtuales dirigidas por el entrenador en tiempo real.
 - Charlas virtuales sobre temas relacionados con la preparación de los deportistas.
 - Chequeos del estado físico y técnico del deportista.
- Competencias virtuales de habilidades técnicas

¹² Ministerio del Deporte República de Colombia y Comité Olímpico Colombiano. Protocolo de retorno a los entrenamientos específicos para atletas de alto rendimiento del país y medidas biosanitarias para prevenir el Covid-19. Mayo 2020

3.2.1.6. Deporte y Convivencia

La metodología de la estrategia tendrá variaciones de acuerdo con las siguientes actividades:

- Charlas de sensibilización y talleres con grupos focales en instituciones educativas

Metodología: la ejecución de estas charlas y talleres será de manera presencial con grupos que no superen las 20 personas, esta actividad dependerá de la autorización y apoyo de los rectores de las instituciones educativas priorizadas para el proceso. Antes de la pandemia a través de esta actividad se atendía un máximo de 50 usuarios por charla.

- Festival de fútbol autorregulado “Golvivencia”

Metodología: el festival se desarrollará en la modalidad de fútbol 5 en rama masculina y femenina y tendrá 4 eventos zonales y un evento final, por evento participarán máximo 8 equipos, que estarán conformados por un máximo 10 usuarios. Antes de la pandemia el festival se realizaba en la modalidad de fútbol 7 y la cantidad máxima por equipo era de 14 deportistas. En la reglamentación del festival se implementarán adaptaciones a la práctica para minimizar riesgo de contagio.

- Campañas y conferencias

Metodología: aprovechar canales virtuales difundiendo campañas que promuevan la convivencia y el autocuidado en el contexto del COVID-19. Por estos mismos canales realizar conferencias masivas, conversatorios, exposiciones y foros con referentes del deporte y de la sociedad.

- Boxeo para la convivencia- “Boxvivencia”

Cantidad de usuarios por grupo:

- 20 usuarios, esta cantidad no varía con relación a la cantidad de usuarios que se atendían antes de la pandemia

Sesiones semanales por grupo:

- Máximo 3 sesiones, tal como se venía trabajando antes de la pandemia.

Duración de la clase:

- Máximo hora y media por grupo, tal como se venía trabajando antes de la pandemia.

Metodología: se enfatizará en el componente técnico, táctico, estratégico, reglamentario del boxeo. Se realizarán ejercicios a través de formas jugadas y actividades pre deportivas. Las actividades no implicarán contacto cuerpo a cuerpo o pasar un elemento mano a mano entre deportistas. Teniendo en cuenta las características del boxeo no habrá combates reales durante la sesión, se realizarán combates simulados con rival imaginario. Estas actividades se coordinarán con la administración del Centro de Atención al Joven Carlos Lleras Restrepo “La Pola” y la Fundación Asperla, lugares en donde se presta el servicio.

Actividades no presenciales:

- Redacción de artículos.
- Elaboración de videos reflexivos para redes sociales.
- Llamadas a los enlaces de instituciones educativas para acompañamiento en distintas actividades y metodologías.
- Producción de podcasts para envío a estudiantes y profesores vía WhatsApp y para emitir en diferentes emisoras virtuales.
- Construcción de talleres para trabajo en casa con estudiantes de las instituciones del proceso.
- Redacción de textos para distintas publicaciones.
- Elaboración de videoconferencias y conversatorios virtuales.
- Realización de diálogos abiertos y cine foros virtuales.
- Festival de videojuegos y en disciplinas que se adapten a la virtualidad, como ajedrez.
- Asesorías psicológicas virtuales y talleres grupales con distintos actores.
- Talleres grupales de transversalización, en el fortalecimiento de otras estrategias INDER.

3.2.1.6. Adrenalina

Cantidad de usuarios por grupo: la cantidad estimada de deportistas por sesión de entrenamiento dependerá, principalmente, del espacio disponible para la actividad, espacio que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario durante la práctica, para actividades que implican correr de manera continua a una velocidad promedio de 14.4 Km/h, la distancia mínima será de 10 metros. Para actividades que impliquen montar de manera continua en bicicleta, patines, patinetas o elementos similares a una velocidad de 30 Km/h, la distancia será de 20 metros. Para el caso específico de la oferta presencial de Adrenalina la cantidad de usuarios por grupo varía con relación a la que se tenía antes de la pandemia y dependerá del tipo de práctica, estableciendo la cantidad máxima de usuarios por sesión de la siguiente forma:

DISCIPLINA	CANTIDAD DE DEPORTISTAS	DISCIPLINA	CANTIDAD DE DEPORTISTAS
Agility	4	Parkour	8
Bike trial	4	Salto doble cuerda	8
Capoeira	8	Skateboarding	8
Freestyle frisbee	8	Slackline	8
Orientación deportiva	8	Street Workout	8

Tabla 5. Cantidad de deportistas por disciplina para los grupos de escuela de Adrenalina.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- 2 sesiones, tal como se venía trabajando antes de la pandemia.

Duración de la clase:

- Clases de una hora. Antes de la pandemia las sesiones de clase eran de hora y media por grupo.

Metodología: se enfatizará en el componente técnico, táctico, estratégico y reglamentario de cada práctica. Se realizarán ejercicios a través de formas jugadas, además de competencias que no impliquen contacto cuerpo a cuerpo o pasar un elemento mano a mano entre deportistas. Los elementos que se utilicen deben ser de uso personal y las superficies en las que se realicen las prácticas deben ser previamente desinfectadas. Para el reinicio de la oferta en campo se disminuirá el número de deportistas por práctica y las actividades se realizarán en recintos abiertos. La Feria de Adrenalina y Nuevas Tendencias se realizará con la cantidad de participantes que posibilite garantizar los protocolos de bioseguridad. También se programarán eventos zonales de adrenalina y superclases por práctica siempre evitando aglomeraciones en dichas actividades.

Actividades no presenciales:

- Clases virtuales a través de las cuales se trabajen contenidos técnicos, teóricos y reglamentarios.
- Actividades virtuales como retos, juegos lúdicos, películas y talleres.
- Aplicación de test físicos.
- Clínicas deportivas, actualización para los formadores.
- Campeonatos virtuales.

3.2.1.7. Talentos Medellín

El objetivo de Talentos Medellín está enfocado al apoyo de deportistas que tienen proyección al alto rendimiento, dicho objetivo se busca alcanzar a través de distintas actividades agrupadas en tres momentos:

Momento 1 Identificación

Para identificar deportistas que puedan ser beneficiados por el programa se realiza una convocatoria a través de los clubes deportivos de la ciudad y de la oferta del Inder, una vez identificado los deportistas se les solicitará la documentación requerida para evidenciar el cumplimiento de requisitos requeridos que le permita participar en el proceso de selección del programa. En el contexto del COVID-19 el proceso de identificación estará condicionado a los criterios establecidos por el Ministerio del Deporte para el retorno de entrenamientos específicos de atletas de alto rendimiento,¹³ dichos criterios agrupan las disciplinas deportivas de acuerdo con su nivel de riesgo.

¹³ Ministerio del Deporte República de Colombia y Comité Olímpico Colombiano. Protocolo de retorno a los entrenamientos específicos para atletas de alto rendimiento del país y medidas biosanitarias para prevenir el Covid-19. Mayo 2020

Momento 2. Selección

Una vez identificado los deportistas se procederá con el proceso de selección, el cual se realiza a través del sistema de medición específico que posibilita identificar deportistas destacados y con proyección al alto rendimiento. Igual que en el momento 1, el proceso de selección se realizará de manera progresiva y de acuerdo con lo establecido por el Gobierno Nacional con respecto a los criterios para el retorno a entrenamientos de deportistas de alto rendimiento.¹⁴ El proceso de selección de los deportistas se realizará en las siguientes disciplinas deportivas:

LÍNEA METODOLÓGICA	DEPORTE	LÍNEA METODOLÓGICA	DEPORTE
Combate	Taekwondo	Cooperación oposición	Fútbol
	Karate		Baloncesto
	Esgrima		Voleibol
	Lucha olímpica		Rugby
	Boxeo		Fútbol sala
Raqueta	Tenis de campo	Deporte adaptado	Balonmano
	Tenis de mesa		Para-Natación
	Squash		Para-Atletismo
	Bádminton		(Definidas por la subdirección y dirección del Instituto)
Tiempo y marca	Atletismo	Nuevas tendencias	BMX Freestyle
	BMX	Adrenalina	Skateboarding
	Patinaje		Bike Trial
	Natación		Fútbol Fresstyle
Arte y precisión	Ajedrez	Otras disciplinas	(Definidas por la subdirección y dirección del Instituto)
	Bolo		
	Gimnasia Rítmica		
	Gimnasia Artística		
	Tiro con arco		

Tabla 6. Disciplinas para proceso de selección deportistas Talento Medellín

Momento 3. Desarrollo del Talento

Esta etapa se desarrolla de manera coordinada con los clubes deportivos a los cuales pertenecen los deportistas beneficiados del programa, las actividades de esta etapa van enfocada al acompañamiento y entrenamiento con énfasis de las capacidades físicas y de las habilidades técnicas del deportista, a su vez se realiza un acompañamiento de un equipo

¹⁴ Idem.

biomédico conformado por médicos especialistas en medicina deportiva, nutricionistas deportivos, fisioterapeutas deportivos y psicólogos deportivos los cuales realizan una valoración inicial y seguimientos enfocados a establecer y controlar de manera continua el estado de salud física y mental, además, del estado nutricional, de los deportistas, buscando siempre mejorar el rendimiento deportivo. También se busca detectar y corregir factores de riesgo que favorezcan la aparición de lesiones deportivas, o en el caso de que estas se presenten, diseñar un plan de rehabilitación física y mental. En el contexto de la pandemia por Covid-19, las actividades presenciales se reactivarán de manera progresiva de acuerdo con los lineamientos del Ministerio del Deporte para el retorno de entrenamientos de alto rendimiento¹⁵, las actividades de preparación física y entrenamiento técnico se realizarán de 3 a 5 veces a la semana (dependiendo de las particularidades del deportista con respecto al trabajo realizado en su club y de acuerdo con la etapa de preparación en la que se encuentre con respecto a la competencia), las sesiones tendrán duración de 1 hora, tal como se realizaba antes de la pandemia. La cantidad de deportistas atendidos simultáneamente por el preparador físico dependerá del espacio disponible para la actividad, espacio que debe garantizar un distanciamiento mínimo de 4 metros, en actividades en un punto fijo, para actividades que impliquen correr a una velocidad promedio de 14 Km/h, el distanciamiento será de 10 metros y para actividades que impliquen montar en bicicleta, patines o un elemento similar a una velocidad promedio de 30 Km/h el distanciamiento será de 20 metros.

Con respecto a las valoraciones y/o terapias que brinde el equipo biomédico que necesariamente impliquen el contacto físico con el deportista, se deberá contar con los elementos de bioseguridad necesarios para prestar y acceder al servicio (Para profesionales de la salud: guantes de látex, trajes de bioseguridad, gafas de seguridad, escudo facial, tapabocas, gorro quirúrgico). Los deportistas durante la valoración deben contar con tapabocas; la atención a cada deportista será individualizada, es decir, no habrá atención simultánea, un profesional de la salud atenderá por turno un deportista. Para los deportistas de las prácticas que no tengan autorización por parte del Ministerio del Deporte para la apertura de entrenamientos presenciales, se les brindará una atención a través de medios virtuales con el propósito de garantizar el mantenimiento de la forma física del deportista.

El programa cuenta actualmente con 30 modalidades deportivas y 115 deportistas. A continuación, se relacionarán los deportes que hacen parte del programa Talentos Inder Medellín y su posible apertura de entrenamiento presencial de acuerdo con el riesgo establecidos por el Ministerio del Deporte¹⁶:

¹⁵ Idem.

¹⁶ Idem.



APERTURA INMEDIATA RIESGO BAJO		
Criterios	Deporte	Observaciones
1. Práctica individual	Tenis	
2. No contacto	Atletismo	
3. Al aire libre	Patinaje	
4. Bajo riesgo de trauma	Tiro con arco	
5. Que permita mínima distancia de 4 metros atletismo		
6. Que pueda tener control por telemedicina		
7. Implementación personal		
8. Protocolo de limpieza personal y de implementación		
9. Traslado individual al escenario		

Tabla 7: Retorno de atletas en modalidades con bajo riesgo de contagio según protocolo del Ministerio del Deporte.

APERTURA AL BAJAR EL PICO DE RIESGO MEDIO		
Criterios	Deporte	Observaciones
1. Práctica individual o máxima 4 personas	Natación	clavados artística carrera
2. No contacto	Ajedrez	
3. Al aire libre y/o coliseo	Bolos	
4. Bajo o medio riesgo de trauma	Gimnasia rítmica	
5. Que permita mínima distancia de 4 metros	Para Natación	Deportistas sin sillas
6. Que pueda tener control por telemedicina y/o presencial		
7 implementación personal		
8. Bioseguridad protocolo de limpieza personal, implementación y de los escenarios		

Tabla 8. Retorno de atletas en modalidades con riesgo medio de contagio según protocolo del Ministerio del Deporte.

APERTURA AL PASAR EL PICO. RIESGO ELEVADO		
Criterios	Deporte	Observaciones
1. Práctica individual o máxima 10 personas	Esgrima	
2. Contacto	Gimnasia artística	
3. Al aire libre y/o coliseo	Fútbol	
4. Bajo o medio riesgo de trauma	Baloncesto	
5. Que pueda tener control por telemedicina y/o presencial	Voleibol	
6. Implementación personal	Fútbol sala	Federación futbol
7. Protocolo de limpieza personal, implementación y de los escenarios		

Tabla 9. Retorno de atletas en modalidades con riesgo elevado de contagio según protocolo del Ministerio del Deporte.

APERTURA CON CRITERIO DE SALUD PÚBLICA RIESGO ALTO		
Criterios	Deporte	Observaciones
1. Práctica grupal	Taekwondo	
2. Contacto	Karate-do	
3. Al aire libre y/o coliseo	Lucha olímpica	
4. Alto riesgo de trauma	Boxeo	
5. Utilización de silla de ruedas para entrenar	BMX	
6. Presencia de personal médico y emergencias	Rugby	
7. Protocolo de limpieza personal, implementación y de los escenarios	Para-atletismo	Practica que implique uso de silla de ruedas
	Para-Natación	Practica que implique uso de silla de ruedas

Tabla 10. Retorno de atletas en modalidades con riesgo alto de contagio.

Actividades no presenciales:

- Entrega de elementos a deportistas para realizar entrenamientos en casa.
- Talleres virtuales.
- Rondas médicas virtuales.
- Sesiones de entrenamiento en tiempo real.
- Caracterización de deportistas para diagnosticar aspectos asociados con la prevención de lesiones.
- Concurso de talentos.
- Desafío súper deportistas.
- Charlas académicas.
- Comisiones operativas
- Comités estratégicos y primarios
- Caracterización de disciplinas deportivas
- Construcción de componentes investigativos.

3.2.2. Recreación

La adaptación de las prácticas lúdicas a la situación que se presenta por el COVID-19 es el principal reto del área de recreación. Las condiciones de vida que emergen de esta circunstancia deberán motivar a implementar acciones para que la práctica recreativa pública no desaparezca y su implementación se dé minimizando riesgos que afecte la integridad de los usuarios. Además, es necesario considerar el potencial de la lúdica por medio de la cual se pueden implementar acciones educativas de autocuidado y cuidado con relación al COVID-19. Las acciones que implementará el área de recreación en cada uno de sus proyectos y estrategias desde el ámbito metodológico son las siguientes:

3.2.2.1. Ludotecas

El servicio de ludotecas se presta principalmente en espacios cerrados dotados de juguetes, en los cuales se atienden niños y niñas de 0 a 10 años de edad, actualmente la ciudad cuenta con 70 ludotecas y 1 Ludoteca móvil por medio de las cuales el Inder presta el servicio.

Metodología: considerando que las ludotecas son espacios cerrados, dotados de juguetes, es importante tener en cuenta que deben contar con un adecuado sistema de ventilación y un protocolo de desinfección e ingreso al sitio; en cuanto a la dotación que se encuentra allí se debe propiciar una organización del espacio de tal forma que se pueda garantizar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada uno de los usuarios. Los juguetes de las ludotecas tendrán un uso individual y una vez usado debe pasar por un proceso de desinfección, aquellos espacios de juego que representan un mayor riesgo de contagio como las piscinas de pelotas deben ser retirados del lugar.

Para acceder al servicio todos los usuarios deben inscribirse previamente, para esto la institución habilitará canales a través de plataforma virtual, vía telefónica o por medio de mensaje de whatsapp, cada usuario debe ir acompañado de un adulto responsable y el acceso al servicio será por turnos de cuarenta y cinco minutos máximo tres veces a la semana (antes de la pandemia el acceso al servicio no tenía restricción de tiempo ni de frecuencia semanal). El aforo de la ludoteca para cada turno dependerá del espacio disponible de la siguiente forma:

Criterio	Cantidad máxima de usuarios por turno
Ludotecas grandes - más de 150m ²	8
Ludotecas medianas de 91m ² a 150m ²	5
Ludotecas pequeñas – menos de 91m ²	4

Tabla 11. Aforo de ludotecas por metros cuadrados

Las actividades que se realicen en las ludotecas deberán ser dirigidas, no habrá juego libre, las actividades no implicarán contacto cuerpo a cuerpo o pasar juguetes mano a mano entre los usuarios.

Además de las actividades en las ludotecas se implementará el proyecto Ludoteca para la escuela, con talleres pedagógicos liderados por las guardianas de la niñez. Dentro de los eventos especiales se planea la realización de la Feria Medellín canta, juega, sueña y crea. Adicionalmente, la puesta en marcha de la ludoteca en tu cuadra y el festival de cuentos y rondas infantiles.

Actividades no presenciales:

- Proyecto virtual Ludoteca T.V.
- Presentaciones del grupo artístico de ludotecas a través de medios virtuales.
- Clases y actividades en vivo a través de plataformas virtuales con actividades como construcción de juguetes caseros crea.

- Actividad itinerante crea desde tu balcón, es una propuesta que se piensa desarrollar en territorio con las guardianas de la niñez, que busca impactar a los usuarios que están en casa respetando el distanciamiento social.

3.2.2.2. Recreandos (parques y cuadras)

La estrategia de Recreandos tiene como propósito promover la recreación pública y comunitaria en el Municipio de Medellín mediante la ejecución de actividades recreativas dirigidas principalmente a niños y niñas en dos tipos de espacios (parques y cuadras).

Cantidad de usuarios por grupo presencial: la cantidad estimada de usuarios por actividad dependerá principalmente del espacio disponible para su desarrollo, que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario. La cantidad máxima de usuarios será de 20, antes de la pandemia se atendían en promedio 25 usuarios.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- 1 actividad semanal, antes de la pandemia se realizaban 2 actividades a la semana.
-

Duración de la clase presencial:

- Las actividades tendrán una duración de una hora, antes de la pandemia las actividades tenían una duración de dos horas.

Actividades no presenciales:

- Juegos virtuales para difundir por redes sociales y por WhatsApp.
- Tardes de cine en familia.
- Llamadas telefónicas
- Exhibiciones y eventos virtuales
- Charlas y conversatorios
- talleres de títeres, de dibujo y de pinta caritas.
- Narrativa de cuentos

Metodología: juegos y actividades dirigidas con niños y niñas, en las cuales se involucre la familia. Las actividades no deben tener contacto cuerpo a cuerpo o pasar juguetes o elementos deportivos mano a mano. De igual forma, se propone la realización de actividades lúdicas de autocuidado, además de realizar conversatorios y construir murales de reflexión. De otro lado, actividades pre deportivas, obras de teatro, carruseles, tardes de cine, juegos de mesa, juegos cooperativos y elaboración de elementos de autocuidado. Debe hacerse una caracterización de la población para mitigar riesgos. De otro lado, la realización de recorridos guiados por los escenarios deportivos, la caravana recreativa – Volver a nuestro territorio y salidas ecológicas.

3.2.2.3. Núcleos Juveniles y Juegos Interactivos

El servicio de núcleos juveniles y de juegos interactivos se presta principalmente en espacios cerrados y dotados de juegos, de consolas de videojuegos y de computadores, actualmente la ciudad cuenta con 10 puntos de atención de núcleos juveniles y 8 puntos de atención de juegos interactivos en los cuales el Inder presta el servicio.

Metodología: considerando que los puntos de atención de núcleos juveniles y de juegos interactivos son espacios cerrados, dotados de jugos, es importante tener en cuenta que deben contar con un adecuado sistema de ventilación y un protocolo de desinfección e ingreso al sitio; en cuanto a la dotación que se encuentra allí se debe propiciar una organización del espacio de tal forma que se pueda garantizar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada uno de los usuarios. Se debe garantizar que el uso de los juegos de los Nucleos sea de uso individual, una vez usado debe pasar por un proceso de desinfección, el cual se debe implementar también para los controles de las consolas de videojuegos.

Para acceder al servicio todos los usuarios deben inscribirse previamente, por lo cual el instituto habilitará canales a través de plataforma virtual, vía telefónica o por medio de mensaje de whatsapp, el acceso será libre y no tendrá restricción con respecto a frecuencia semanal. El aforo del núcleo juvenil o de los puntos de atención de juegos interactivos dependerá del espacio disponible y de la disponibilidad de consolas de la siguiente forma:

Criterio	Cantidad máxima de usuarios por turno
Punto de atención con más de 50m ²	20
Punto de atención de 40m ² a 50m ²	16
Punto de atención con menos de 40m ²	10

Tabla 12. Aforo de Núcleos y puntos interactivos por metros cuadrados

Actividades no presenciales:

- Encuentros virtuales juveniles.
- Foros y capacitaciones virtuales en narrativa juvenil.
- Capacitación sobre cómo hacer una buena hoja de vida y entrevista laboral.
- Talleres de emprendimiento juvenil.
- Talleres de dibujo y caricatura.
- Talleres de cocina. Picnic.
- Evento clasificatorio al GAMER final.
- Concursos de karaoke virtual.
- Sesiones de clase con la temática destrezas y habilidades para la vida.
- Evento virtual 100 retos Inder.

3.2.2.4. Estimulación

Metodología: esta estrategia opera a través de un convenio suscrito con el programa Buen Comienzo de la Secretaría de Educación. La cantidad usuarios que se proyecta atender por grupo es de máximo 8 personas, antes de la pandemia la cantidad de usuarios atendidos era de 15 por grupo. La atención se realizará en duplas de profesionales Educador físico-Nutricionista y Psicosocial- Pedagogo. A la semana se realizará 1 sesión, antes de la pandemia la atención se realizaba 3 veces a la semana. Las sesiones tendrán duración de hora y media a diferencia de la duración antes de la pandemia que era de dos horas. Además de las sesiones que se desarrollarán en los escenarios estipulados por el INDER, estos encuentros formativos también se realizarán mediante visita domiciliaria.

Oferta no presencial:

- Orientación pedagógica a las familias a través de llamadas telefónicas y video llamadas.
- Actividades lúdicas y de orientación pedagógica para las familias a través de los canales virtuales.
- Difusión de piezas graficas con orientación pedagógica sobre el cuidado y la estimulación adecuada de niños y niñas. Dichas piezas se difundirán, especialmente, con aquellas familias que no tienen acceso a Internet.
- Sesiones de clase en tiempo real.
- Festivales virtuales.

3.2.2.5. Mientras Volvemos a Casa (MVC)

(población privada de la libertad, víctima de desplazamiento y en situación de calle de todas las edades)

Las pautas para la prestación del servicio de MVC deben estar debidamente articuladas con los responsables de la administración de los lugares en los que se presta el servicio (centros carcelarios, centros de atención al menor infractor, albergues, hogares de paso, centros día o lugares similares). De igual manera, se debe tener presente que la atención de los usuarios que acceden al servicio del INDER debe ser multidisciplinar, lo que quiere decir que además del Instituto debe haber presencia de profesionales de otras áreas que atiendan las diversas problemáticas de la población, que en su mayoría pueden estar asociadas con consumo de drogas y alcohol, delincuencia, prostitución, etcétera. A continuación, se describen los lineamientos metodológicos de acuerdo con el tipo de población que se atiende:

Población privada de la libertad

Metodología: en primer lugar, es importante tener en cuenta los lineamientos del Ministerio de Salud de la República de Colombia con relación al personal privado de la libertad¹⁷, además de acatar los lineamientos establecidos por los administradores de los centros carcelarios y los centros de atención al menor infractor, una vez haya autorización para la prestación del servicio de manera presencial.

Los grupos estarán conformados por un máximo de 16 usuarios, antes de la pandemia la cantidad de usuarios promedio atendidos por grupo era de 50, en el contexto actual la cantidad de sesiones programadas por grupo a la semana será de una, antes de la pandemia se desarrollaban dos sesiones a la semana. Los espacios dispuestos para las actividades en los centros carcelarios y centros de atención al menor infractor deberán garantizar que la atención se realice con un distanciamiento mínimo de 4 metros por usuario. La duración de las sesiones clase será de 45 minutos, antes de la pandemia la duración de las sesiones era máximo de dos horas. En tanto no haya autorización para el desarrollo de actividades presenciales las actividades se desarrollarán por medio de videos los cuales serán proyectos con la autorización y apoyo de la administración de los centros carcelarios y de atención al menor infractor.

Población Víctima

Metodología: la atención a esta población será de acuerdo con los lineamientos establecidos por las organizaciones y entidades responsables de la atención a esta población. El servicio del Inder se presta en tres lugares distintos: el primero son los albergues transitorios para víctimas que tienen alguna medida de protección especial, estas personas tienen restricciones en cuanto a la movilización, por tal motivo la atención se debe prestar al interior de los albergues los cuales cuentan con espacios muy reducidos, en este orden de ideas las actividades presenciales se desarrollarán con un número máximo de 5 usuarios por sesión en actividades de 45 minutos, con sesiones realizadas una vez a la semana, el número de usuarios podría variar de acuerdo con el espacio disponible para el desarrollo de la actividad, dicho espacio debe propiciar el distanciamiento mínimo de 4 metros por usuario. En caso de no ser posible las actividades presenciales, se desarrollarán actividades virtuales para las cuales se gestionará su publicación por medio de la administración de estos albergues.

Para el caso de la población víctima sin medida de protección la atención se realiza en sedes comunales, en este caso la atención será mixta, alternado clases virtuales con sesiones presenciales las cuales se realizarán una vez a la semana en clases de 45 minutos con una cantidad máxima de 16 usuarios por sesión. Antes de la pandemia la atención para estos grupos era de dos sesiones por semana, cada clase de máximo dos horas de duración.

¹⁷ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL REPÚBLICA DE COLOMBIA. LINEAMIENTOS PARA CONTROL, PREVENCIÓN Y MANEJO DE CASOS POR COVID-19 PARA LA POBLACIÓN PRIVADA DE LA LIBERTAD-PPL EN COLOMBIA. Consultado 11 de mayo de 2020. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS10.pdf>

Para la atención a población víctima también el Inder dispone de los centros de juego, estos son espacios lúdicos dotados de juegos para el desarrollo de actividades recreativas del grupo familiar, en estos espacios se deberá garantizar un uso colectivo de los juegos que se encuentran allí, el uso deberá ser individual y una vez haya terminado el uso de este elemento se deberá proceder con un proceso de desinfección. En estos lugares espacios como las piscinas de pelotas deben ser desmontados toda vez que estos espacios podrían incrementar el riesgo de contagio. La atención que se proyecta en los centros de juego será por turnos de 45 minutos distribuidos en el horario de 7:00 am a 5:00 pm de lunes a viernes, en cada turno se atenderá un máximo de cinco personas, al terminar cada turno se debe proceder con la desinfección del espacio y de los elementos que fueron utilizados. Antes de la pandemia el acceso a los centros de juego era libre y se atendía un promedio de 80 personas al día.

Población en situación de calle y en calle

La oferta para esta población se brinda en distintos centros de atención con los cuales se debe coordinar todas las medidas necesarias para la prestación del servicio presencial por parte del Inder. La cantidad de usuarios proyectados por grupo será de 16, con una frecuencia de una vez a la semana, cada sesión con duración de una hora. La cantidad de usuarios atendidos en promedio por grupo era de 50, en sesiones de dos horas, dos veces a la semana.

Actividades generales no presenciales:

Teniendo en cuenta que la población atendida a través de las estrategias del programa Mientras Volvemos a Casa, posiblemente no tiene acceso a dispositivos que permitan una atención telefónica o una atención por medio de plataformas virtuales, se hace necesario coordinar con los lugares que concentran dicha población para posibilitar la difusión de dicho material audiovisual a través de las plataformas que estos lugares tienen establecidos. Las actividades no presenciales que se tienen proyectadas son las siguientes:

- Orientación pedagógica para las familias con respecto a actividades asociadas al deporte, la recreación y la actividad física.
- Campeonatos y Juegos virtuales, actividad recreativa por medio de la cual los participantes podrán dar a conocer sus habilidades de acuerdo con los retos propuestos.
- Sesiones de clase en tiempo real a través de plataformas virtuales.
- Videos con sesiones de clase

3.2.3. Actividad Física

El principal reto del área de Actividad Física está en promover en el contexto de la pandemia los hábitos de vida saludables, especialmente los relacionados con el ejercicio físico, consiguiendo resultados que se reflejen en la salud física y mental de los habitantes de Medellín.

Las acciones que implementará el área de Actividad Física en cada uno de sus programas y estrategias desde el ámbito metodológico son las siguientes:

3.2.3.1. Puntos Activos (adultos)

Cantidad de usuarios por grupo presencial:

- La cantidad estimada de usuarios por sesión dependerá, principalmente, del espacio disponible para su desarrollo, que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario. En todo caso, la cantidad de usuarios por sesión no deberá superar las 20 personas. Antes de la pandemia los grupos tenían una participación promedio de 50 personas.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- Se realizará 1 sesión semanal por grupo que se alternarán con el trabajo remoto, Antes de la pandemia se realizaban 3 sesiones por grupo.

Duración de la clase presencial: 45 minutos, antes de la pandemia las sesiones de clase tenían una duración de una hora.

Actividades no presenciales:

- Realizar videos y piezas gráficas que serán difundidas en plataformas virtuales para orientar el ejercicio físico en casa.
- Establecer alianzas con canales masivos de televisión para transmitir sesiones de clase.
- Retos en donde los usuarios puedan dar a conocer sus habilidades.
- Festivales virtuales de puntos activos con diferentes temáticas (feria de flores virtual, festival de disfraces, slam, etc.).

Metodología: para la prestación del servicio se realizará, inicialmente, una caracterización de la población. Se propone alternar el servicio presencial con un servicio remoto. El servicio presencial estará regulado por pico y cédula. El contenido de las clases enfatizará en el trabajo de capacidades condicionales y coordinativas que no impliquen contacto con otras personas, evitando, además, que las manos tengan un contacto directo con el piso. Los elementos utilizados en la clase serán de uso personal y no podrán ser compartidos.

3.2.3.2. Centros de Promoción de la Salud (CPS)

Cantidad de usuarios por grupo: la cantidad estimada de usuarios por sesión dependerá, principalmente, del espacio disponible para su desarrollo, que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario. Para los CPS la cantidad de usuarios por grupo será de 8 usuarios. Antes de la pandemia los grupos tenían una participación promedio de 40 personas.

Sesiones semanales por grupo:



NIT: 800194096-0 - Código Postal 0500304
Calle 47D No. 75 - 276 - Sector Velódromo
PBX: (574) 369 9000 / Medellín - Colombia



Alcaldía de Medellín

- Se realizará 1 sesión semanal por grupo que se alternará con el trabajo remoto. Antes de la pandemia se realizaban 3 sesiones por grupo.

Duración de la clase:

- 45 minutos, antes de la pandemia las sesiones de clase tenían una duración de una hora.

Actividades no presenciales:

- Reestructuración de los planes de trabajo orientados a la prevención de enfermedades.
- Elaboración de cartillas y piezas gráficas que orienten la actividad física en casa.
- Sesiones de entrenamiento virtual en tiempo real.
- Orientación de la actividad física en casa a través de llamadas telefónicas.
- Capacitaciones virtuales sobre hábitos de vida saludables.
- Actividades especiales virtuales como retos, desafíos y festivales

Metodología: inicialmente se realizará una caracterización de los usuarios que posibilite identificar aspectos asociados con su salud, la salud de su entorno familiar y los medios de conectividad disponibles. En la prestación del servicio se propone alternar un servicio presencial con un servicio remoto. El servicio presencial será dirigido. El contenido de las clases enfatizará en el trabajo de capacidades físicas de fuerza, resistencia y flexibilidad. Las actividades no deben implicar contacto con otras personas, pasar elementos mano a mano entre los usuarios ni tener un contacto directo con el piso. Los elementos utilizados en la clase serán de uso personal y no podrán ser compartidos.

3.2.3.3. Actividad física para madres gestantes

Cantidad de usuarios por grupo presencial: la cantidad estimada de usuarios por sesión dependerá, principalmente, del espacio disponible para su desarrollo, que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario. Para esta estrategia la cantidad de usuarias estimada por grupo será máximo de 12, igual cantidad de usuarias que se atendían en los grupos antes de la pandemia. Se establecerán sesiones en casa dirigida a las usuarias que presenten factores de riesgo asociadas a la gestación como HTA, diabetes gestacional, preclamsia, placenta previa, gestación gemelar entre otros.

Sesiones semanales por grupo presencial:

- Se realizarán 2 sesiones a la semana, sin variación con relación al servicio que se prestaba antes de la pandemia.
-

Duración de la clase presencial:

- Hora y media de clase por grupo, sin variación con respecto al tiempo dedicado para cada clase antes de la pandemia.

Actividades no presenciales:



NIT: 800194096-0 - Código Postal 0500304
Calle 47D No. 75 - 276 - Sector Velódromo
PBX: (574) 369 9000 / Medellín - Colombia



Alcaldía de Medellín

- Orientación de actividad física en casa a través de llamadas telefónicas.
- Conversatorios en temas relacionados con las madres gestantes y su entorno familiar difundido a través de plataformas virtuales.
- Clases virtuales en tiempo real dirigida para madres y padres gestantes
- Eventos especiales virtuales como la fiesta familiar, festival de disfraces, etcétera.
- Talleres, charlas, tertulias virtuales dirigidas a las familias gestantes.

Metodología: inicialmente se realizará una caracterización de las usuarias que posibilite identificar aspectos asociados con su salud, la salud de su entorno familiar y los medios de conectividad disponibles. Para la prestación del servicio se propone alternar un servicio presencial con un servicio remoto. Se busca articular acciones con las IPS, Red Metrosalud y Madres FAMI, para lograr una atención integral de la gestante. Se realizarán visitas domiciliarias.

3.2.3.4. Caminadas

Metodología: para acceder al servicio el usuario se debe inscribir previamente a través de los medios previstos por la institución. Las caminadas se planearán para la participación de máximo 60 personas (antes de pandemia cada caminada se realizaba con un máximo de 320 personas). Semanalmente se programarán tres caminadas distribuidas de la siguiente forma: una el sábado y dos el domingo. Antes de la pandemia se realizaban dos caminadas (una el sábado y una el domingo) Las actividades de caminadas están restringidas para los niños menores de 6 años de edad y para los adultos mayores con más de 70 años de edad. En los puntos de encuentro el grupo de caminantes se subdividirá en subgrupos de máximo 15 personas con el fin de evitar aglomeraciones antes, durante y después de la actividad. Los dos primeros meses después de la reanudación de la oferta presencial se realizarán recorridos solamente en el municipio de Medellín y progresivamente los recorridos se irán ampliando a municipios del valle de aburra. En el pre recorrido de la caminada se realizará socialización con los lugareños de los sitios por donde se pasará, esto con el propósito de informar a los habitantes de estos lugares sobre las medidas de mitigación del riesgo tomadas para la caminada. El grupo de rescate que acompaña las actividades además de brindar una atención pre hospitalaria en caso de algún accidente también realizarán actividades de prevención con respecto al cumplimiento de protocolos de bioseguridad que deben tener los usuarios.

Actividades no presenciales:

- Caminadas virtuales.
- Piezas gráficas para medios virtuales con tips de interés sobre caminería.
- Tertulias camineras virtuales.
- Concursos de fotografía de caminería.
- Actividad planta una semilla y documenta su transformación.

3.2.3.5. Deporte sin límites.

(personas con discapacidad, todas las edades)

Cantidad de usuarios por grupo: la cantidad estimada de usuarios por actividad dependerá, principalmente, del espacio disponible para su desarrollo, que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario. Para la estrategia Deporte sin Límites se estableció una cantidad máxima de 5 usuarios por grupo. Antes de la pandemia los grupos tenían una participación promedio de 15 usuarios.

Sesiones semanales por grupo: se realizará 1 sesión por semana que se alternará con sesiones virtuales y visitas domiciliarias, antes de la pandemia se desarrollaban 3 sesiones presenciales a la semana.

Duración de la clase: una hora, excepto para veredas lejanas de corregimientos en donde la sesión será de hora y media, la duración de las sesiones de clase no tendrá variación con respecto a cómo se desarrollaba antes de la pandemia.

Actividades no presenciales:

- Piezas gráficas con guía de actividad física adaptada para realizar en casa.
- Juegos y retos virtuales.
- Charlas y talleres virtuales.
- Realizar videos motivacionales para los usuarios.
- Clases virtuales en tiempo real.
- Exhibiciones y revistas artísticas virtuales.
- Intervenciones por canales masivos de televisión.
- Acompañamiento emocional y orientación para la actividad física en casa a través de llamadas telefónicas.

Nota: todas las actividades virtuales tendrán intérprete de señas.

Metodología: diagnóstico inicial que permita identificar tipos de discapacidad, el nivel de funcionalidad, uso y acceso a medios virtuales, estado de salud del usuario y de su entorno familiar. Para las clases presenciales cada grupo intervenido se dividiría en tres subgrupos, asistiendo solo una vez a la semana, se realizaría una sesión virtual y una presencial. Para aquellos usuarios que por sus condiciones no puedan asistir a clases presenciales o que no tengan acceso a medios virtuales se les acompañará a través de visitas domiciliarias. Como parte de las actividades presenciales se proyecta la elaboración de elementos de bioseguridad con los usuarios.

La oferta del Centro de Promoción de la Salud (CPS) para personas con discapacidad deberá regularse en cuanto a la cantidad de usuarios participantes de manera simultánea. Con relación a la ejecución de actividades se recomienda que siempre sean dirigidas. Propender por no utilizar materiales, sin embargo, de requerir elementos para la actividad física, serán de uso individual por sesión. La distribución de las máquinas e implementación del CPS deberá garantizar un espacio mínimo de 4 metros. En la medida de las posibilidades, deberá adecuarse el espacio para que cuente con ventilación; de no ser

posible tener un espacio ventilado, se recomienda alternar la intervención al interior y el exterior del punto de atención. Se deberá implementar una rutina de desinfección del recinto y de los implementos que se encuentran en el CPS y se debe evitar trabajo de altas intensidades.

3.2.3.6. Canas al aire (adultos mayores)

Cantidad de usuarios por grupo presencial: la cantidad estimada de usuarios por actividad dependerá, principalmente, del espacio disponible para su desarrollo, que debe propiciar un distanciamiento mínimo de 4 metros entre cada usuario. La cantidad máxima de usuarios por sesión no deberá superar las 20 personas. La cantidad de usuarios atendidos por grupo antes de la pandemia superaba en promedio las 30 personas sin que se estableciera una cantidad máxima límite.

Sesiones semanales por grupo presencial: se realizará 1 sesión por semana que se alternará con sesiones virtuales y visitas domiciliarias, sin variación con respecto a cómo se realizaba antes de la pandemia.

Duración de la clase presencial: una hora, excepto para veredas lejanas de corregimientos en donde la sesión será de hora y media, sin variación con respecto a cómo se realizaba antes de la pandemia.

Actividades no presenciales:

- Piezas gráficas con guía de actividad física adaptada para realizar en casa.
- Juegos y retos virtuales.
- Charlas y talleres virtuales.
- Realizar videos motivacionales para los usuarios.
- Clases virtuales en tiempo real.
- Exhibiciones y revistas artísticas virtuales.
- Intervenciones por canales masivos de televisión.
- Acompañamiento emocional y orientación para la actividad física en casa a través de llamadas telefónicas.
- Eventos especiales virtuales (festivales temáticos, talentos, gastronómicos, de feria de flores, etcétera).
-

Metodología: diagnóstico inicial que permita identificar tipos de discapacidad, el nivel de funcionalidad, uso y acceso a medios virtuales, estado de salud del usuario y de su entorno familiar. El contenido de las clases estará enfocado a mantener la funcionalidad física del adulto mayor, además de hacer un acompañamiento desde el componente emocional. Se alternarán sesiones de clase virtual con clases presenciales. Para aquellos usuarios que por sus condiciones no puedan asistir a clases presenciales o que no tengan acceso a medios virtuales se les acompañará a través de visitas domiciliarias.

3.2.3.7. Vías Activas Saludables (VAS)

Metodología: mientras haya restricción por parte de las autoridades para la práctica de actividad física, las VAS estarán acompañando en el horario autorizado el desarrollo de las actividades que desarrollen los ciudadanos en el anillo interno del estadio Atanasio Girardot espacio el cual se podrá utilizar inicialmente para caminar, trotar o montar en bicicleta. En la medida que se flexibilicen las restricciones se dará apertura a los diferentes trayectos teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Generar una articulación interinstitucional desarrollando un trabajo coordinado entre entidades públicas y privadas que posibilite prestar un servicio satisfactorio y seguro para el usuario.
- Generar acciones articuladas entre los municipios del Área Metropolitana que intervienen en la operación de las VAS, con el fin de promover los protocolos de bioseguridad para su activación.
- Informar a los usuarios de manera previa los protocolos y requisitos de bioseguridad requeridos para acceder a la oferta a través de diversos canales de comunicación.
- Establecer consignas con el personal de las VAS que orienten al usuario en cuanto a las medidas de bioseguridad que se deben adoptar mientras se hace uso de este espacio.
- Evitar las aglomeraciones causadas por ventas ambulantes.
- Definir en el trayecto de las VAS puntos fijos de lavado y/o desinfección de manos.
- Promover un distanciamiento social adecuado de acuerdo con la actividad que se esté realizando (5 metros para caminar a una velocidad de 4 Km/h, 10 metros para trotar a una velocidad de 14.4 km/h, 20 metros para montar en bicicleta, en patines, patinetas o sillas de ruedas a una velocidad de 30 km/h)¹⁸.
- En las VAS se recomienda demarcar tres carriles para el uso de caminantes, trotadores, y ciclistas, patinadores o personas en sillas de ruedas.
- El uso de tapabocas es obligatorio antes, durante y después de la actividad.
- Promover en los usuarios el uso de la aplicación “CoronApp” y de la plataforma Medellín te Cuida”.

Actividades no presenciales:

- Videos tutoriales y piezas gráficas sobre el reglamento y uso de las VAS para difundir por medios virtuales.
- Videos y piezas gráficas con tips de bioseguridad y autocuidado.
- Videos y piezas gráficas para promover el uso de la bicicleta como alternativa de transporte.

¹⁸ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL REPÚBLICA DE COLOMBIA. Anexo técnico 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, profesionales y recreativos. P.9 https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución%20No.%20991%20de%202020.pdf. Consultado 20 de junio del 2020.

4. GESTIÓN TERRITORIAL

El enfoque territorial del INDER Medellín posibilita el cumplimiento del objeto misional de acuerdo con las características particulares del territorio, propiciando una oferta de servicios pertinente y un contacto directo y permanente con la comunidad.

En la reactivación de la oferta del INDER en el contexto del COVID-19 la Gestión Territorial cumple una función primordial toda vez que se convierte en el eje de apoyo operativo y de gestión con la comunidad.

En este sentido, como principales actividades de la Gestión Territorial se proponen las siguientes:

- Gestionar espacios en el territorio para que la oferta se ejecute de acuerdo con los parámetros de bioseguridad establecidos por la entidad.
- Estar en permanente comunicación con los distintos actores comunitarios e informar de manera oportuna las medidas que se tomarán para la reactivación de la oferta en territorio.
- Convocar a los usuarios a participar de la oferta del INDER e informar cuáles son las medidas y restricciones de la misma.
- Acompañar a los formadores y apoyarlos en la gestión logística requerida para prestar el servicio.
- Apoyar el seguimiento de planes de clase, guías formativas y protocolos de bioseguridad en el marco de la prestación del servicio.
- Identificar usuarios que, por sus condiciones, no pueden acceder a la oferta presencial del INDER, por lo cual se deberán establecer acciones con el equipo de formadores para lograr que estos usuarios puedan adherirse a la oferta desde sus casas.
- Establecer redes de apoyo en territorio con entidades públicas y organizaciones privadas que logren fortalecer la oferta del INDER y la implementación de rutas de atención en salud.
- Activar el protocolo indicado por el INDER al presenciar algún usuario o personal INDER con sospecha de ser portador de Covid-19.
- Acompañar y verificar el protocolo de limpieza de la implementación.
- Todas aquellas actividades necesarias para el cumplimiento de los objetivos misionales en el contexto de la pandemia y pos pandemia.
- Verificar el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad en el desarrollo de cada una de las actividades a través del diligenciamiento de la lista de chequeo establecida para este fin.

5. INFOGRAFÍAS

5.1. Infografía uso del tapabocas

CÓMO UTILIZAR UNA MASCARILLA MÉDICA DE FORMA SEGURA

who.int/epi-win

QUÉ DEBEMOS HACER →

- Lávese las manos antes de tocar la mascarilla
- Compruebe que no esté rasgada ni con agujeros
- Localice la parte superior, donde está la pieza metálica o borde rígido
- Asegúrese que el lado de color quede hacia fuera
- Coloque la pieza metálica o borde rígido sobre la nariz
- Cúbrase la boca, la nariz y la barbilla o mentón
- Ajustela para que no queden aberturas por los lados
- Evite tocarla
- Quítela manipulándola desde detrás de las orejas o la cabeza
- Mientras se la quita, manténgala alejada de usted y de cualquier superficie
- Deséchela inmediatamente después de usarla, preferiblemente en un recipiente con tapa
- Lávese las manos después de desecharla

QUÉ NO DEBEMOS HACER →

- No utilice mascarillas rasgadas o húmedas
- No se cubra solo la boca, cúbrase también la nariz
- No use la mascarilla poco ajustada
- No toque la parte frontal de la mascarilla
- No se la quite para hablar ni para realizar otra acción que requiera tocarla
- No deje su mascarilla usada al alcance de otras personas
- No reutilice la mascarilla

Recuerde que las mascarillas por sí solas no lo protegen de la COVID-19. Aunque lleve puesta una mascarilla, mantenga al menos 1 metro de distancia de otras personas y lávese bien las manos frecuentemente.

EPI-WIN OPS

5.2. Lavado de manos

Limpia tus manos

CON AGUA Y JABÓN

⌚ Duración de este 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.
- 

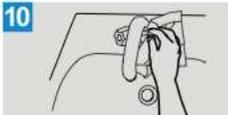
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 

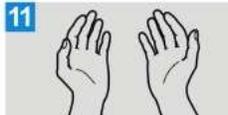
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 

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.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud - América

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

5.3. Desinfección de manos.

Limpia tus manos

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos

1a

Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b

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

Una vez secas, sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

América

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

6. NECESIDADES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA OFERTA EN EL CONTEXTO DEL COVID-19

6.1. Elementos de bioseguridad e insumos para desinfección

• Termómetro infrarrojo	• Toallas desechables para manos
• Jabón líquido para manos	• Hipoclorito
• Gel antibacterial mínimo del 70%	• Limpiones
• Alcohol mínimo del 70%	• Escobillón
• Tapabocas	• Trapeadora
• Guantes de látex quirúrgicos	• Cinta de demarcación adhesiva
• Guantes domésticos	• Escudos de protección facial
• Tapete desinfectante	• Gorros quirúrgicos
• Jabón antibacterial para limpieza de superficies y elementos	• Trajes de bioseguridad

Tabla 14. Elementos de bioseguridad.

6.2. Adecuación de escenarios

- Instalación de lavamanos y de dispensadores de jabón en los escenarios en los que se oferta el servicio.
- Adecuación sistemas de ventilación para espacios cerrados.

6.3. Necesidades logísticas

- Disponibilidad del servicio de aseo y de desinfección para los escenarios administrados por el INDER en donde se presta el servicio.
- Adquisición de vallas para el cerramiento de las VAS en los trayectos habilitados que lo requieran.

6.4. Necesidades tecnológicas

- Adquirir plataforma virtual que posibilite la interacción a través de diferentes consolas de videojuegos.
- Habilitar plataforma virtual para la inscripción de los usuarios que participaran en las VAS.
- Ampliar la conectividad de los puntos de atención.
- Acceso a la plataforma Teams para todo el personal Inder

6.5. Necesidades comunicacionales

- Unificar y controlar la oferta que se tiene en diferentes plataformas y redes sociales.
- Producir cartillas pedagógicas interactivas impresas y digitales para promover actividades de deporte, recreación y actividad física en casa.

- Promocionar y dar a conocer a los distintos grupos de usuarios y a la comunidad en general las nuevas formas en que el INDER ofrece sus servicios.
- Gestionar espacios televisivos en canales locales y canales comunitarios para desarrollar sesiones de clase y para promocionar la oferta del INDER.
- Adquisición de herramientas técnicas como el software Streamyard para mejorar la calidad de la oferta en plataformas y redes sociales.

6.6. Capacitación e instrucción

- Pautas de bioseguridad.
- Pautas para la prestación del servicio deportivo, recreativo y de actividad física en el contexto de la pandemia y pos pandemia.
- Pautas para el uso de implementos de bioseguridad.
- Pautas para la elaboración de protocolos específicos de acuerdo con el tipo de práctica o con el tipo de población que se atiende.
- Capacitación e instrucción del personal Inder en habilidades comunicacionales para espacios digitales.

6.7. Necesidades de recurso humano

- Profesional de Seguridad y Salud en el trabajo para la Subdirección de Fomento responsable de coordinar y verificar cumplimiento de protocolos de bioseguridad.
- Auxiliares que acompañen la oferta, responsables de la implementación de protocolos de bioseguridad en especial con relación a procesos de desinfección.

Referencia Bibliográfica

- Ministerio de Salud y Protección Social. Guía para la recomendación de no uso de sistemas de aspersión de productos desinfectantes sobre personas para la prevención de la transmisión de Covid-19. P.6. Tomado de: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIP_G20.pdf. Revisado el 2 de junio del 2020.
- Ministerio de Salud República de Colombia. Lineamientos Provisionales Para La Atención En Salud De Niñas, Niños Y Adolescentes En El Contexto De La Pandemia Por COVID-19 EN COLOMBIA. P. 4, 5 Revisada el 4 de mayo de 2020 en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIP_S27.pdf.
- POSADA Álvaro, GÓMEZ Juan Fernando y RAMIREZ Humberto. El Niño Sano, 3ª Edición. Crecimiento y Desarrollo del Niño Escolar, p.151. Editorial Médica Internacional Ltda. 2005.
- Ministerio de Salud República de Colombia. Guía pedagógica para informar sobre el coronavirus a niños. Consultada el 15 de abril del 2020 <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/PLAN%20DE%20CONTINGENCIA%20PARA%20RESPONDER%20ANTE%20LA%20EMERGENCIA%20POR%20COVID-19.pdf>.

- Organización Panamericana para la Salud. Guía de la OPS para niños https://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&alias=2277-slide-para-nin-os&category_slug=covid-19&Itemid=688
Consultada el 6 de mayo de 2020
- Ministerio de Salud de la República de Colombia. Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (Covid-19). Consultado el 6 de mayo de 2020. https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TE_DS06.pdf
- Ministerio de Salud República de Colombia. Cuidados en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente a la COVID-19. Consultada el 2 de junio de 2020. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/cartilla-adulto-mayor-aislamiento-covid-19.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS) Consideraciones relativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19. Consultado el 6 de mayo de 2020. <https://www.cerlatam.com/wp-content/uploads/2020/04/Consideraciones-Organizaci%C3%B3n-Panamericana-de-la-Salud.pdf>
- Ministerio de Salud República de Colombia. Lineamientos provisionales para la atención en salud de las gestantes, recién nacidos y para la lactancia materna, en el contexto de la pandemia de COVID-19 en Colombia. Consultado el 25 de abril de 2020. https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIP_S14.pdf
- Ministerio De Salud Y Protección Social República De Colombia. Lineamientos Para Control, Prevención Y Manejo De Casos Por Covid-19 para la población privada de la libertad-ppl en Colombia. Consultado 11 de mayo de 2020. https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIP_S10.pdf
- MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL REPÚBLICA DE COLOMBIA. Anexo técnico 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, profesionales y recreativos. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución%20No.%20991%20de%202020.pdf. Consultado 20 de junio del 2020.
- Noticias Caracol. Distanciamiento social para la práctica deportiva. Consultado el 6 de mayo de 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=tvSJK3Yn2s>
- Ministerio de Salud. Resolución 666 de 2020 por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia de coronavirus COVID-19. Consultado el 6 de mayo del 2020. <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf>

- Ministerio de Salud y Protección Social República de Colombia. Lineamientos de bioseguridad para actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por covid- 19 en Colombia. Consultado 18 de mayo de 2020. https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIP_S32.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social República de Colombia. Lineamiento de bioseguridad para para el regreso al entrenamiento de los deportistas de altos logros en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Consultado 2 de junio de 2020. <http://www.federacioncolombianadeciclismo.com/wp-content/uploads/2020/05/Resolucio%CC%81n-final-retorno-al-deporte-30-de-Mayo-JP-CA.pdf>
- Protocolo de acción para el regreso a actividades deportivas de las plantillas del fútbol profesional colombiano, DIMAYOR. Consultado mayo de 2020. <https://www.eltiempo.com/uploads/files/2020/04/20/Protocolo-regreso-a-actividades-deportivas-DIMAYOR-2020.pdf>
- Protocolo académico, administrativo y de retorno de actividades académicas y administrativas. Grupo de los 8 rectores de Antioquia. Consultado mayo de 2020. <https://www.udem.edu.co/index.php/categoria-noticias-recientes/3706-protocolo-de-salud-para-el-retorno-a-las-actividades-academicas-y-administrativas>
- CIRCULAR CONJUNTA 001 DEL 11 DE MARZO 2020 ministerio del transporte. Consultado el 20 de mayo 2020. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/CIRCULAR%20CONJUNTA%20001%20MINSALUD%20-%20MINTRANSPORTE.pdf>