

CORPORACIÓN CLUB COLOMBIA

---



# PROTOCOLO DE INICIO PARA PRÁCTICA DE TROTE O CAMINATA

# OBJETIVO

---

Limitar la transmisión del virus tomando las medidas de prevención en casa, en el medio de transporte y en la Corporación.



# ADVERTENCIA

USTED NO PUEDE PRACTICAR ESTA ACTIVIDAD, PROGRAMARLA O ACUDIR AL CLUB SI:

- Ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.
- Es parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.



## DISTANCIA SOCIAL VS. DISTANCIA DEPORTIVA

---

Aunque aún carecemos de una amplia cantidad de estudios de investigación sobre el comportamiento del nuevo coronavirus COVID-19, ya se sabe a ciencia cierta que el único método hasta la fecha para prevenirlo es el distanciamiento social de 1 a 2 metros y las pautas de higiene recomendadas.

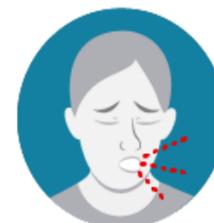
Se encuentran aún en marcha investigaciones a nivel mundial que permitan definir con precisión cuál debería ser la distancia óptima que debe mantenerse entre personas durante la actividad física. En el estudio Belgian-Dutch Study: “Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other”, se evalúa, de forma muy preliminar, que cuando el ser humano se desplaza en el espacio, la cinética de las gotículas de saliva se modifica en comparación con la que presentan cuando se está de pie, “por lo que se debe aumentar la distancia física al caminar, correr o andar en bicicleta. Cuando alguien durante una carrera respira, estornuda o tose, esas partículas se quedan en el aire. La persona que corre detrás en el llamado flujo deslizante atraviesa esta nube de gotas de saliva” Debido a esto la distancia mínima para realizar cualquier actividad corresponde a **5 metros**.

# ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos seca, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

## Síntomas del covid-19\*

### Síntomas más comunes



Tos seca



Fiebre



Cansancio



Congestión nasal



Secreción nasal



Dolor de garganta



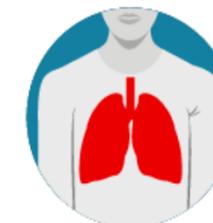
Dolor de cabeza



Diarrea



Fatiga



Dificultad para respirar\*\*

\*Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos, pueden no tener ninguno.

\*\*En caso de presentar este síntoma se recomienda buscar atención médica.



# Medidas de prevención que adopta la empresa contra el Covid-19

- Para el ingreso es necesario disponer de su tapabocas (manténgalo durante toda su estadía en la corporación).
- En el momento de ingresar a la Corporación sus zapatos y objetos personales indispensables (hidratación propia, toalla desechable y alcohol glicerinado) se rociarán con cloro orgánico de la marca West que no es nocivo para la salud.
- Se aplica alcohol glicerinado en las manos.
- Se tomará su temperatura para verificar el estado de salud que presenta, el cuál quedará consignado en nuestro registro.
- Utilice únicamente el área habilitada y el tiempo asignado para su actividad física.
- Evite el contacto de las manos con los ojos, nariz y boca.
- Debe mantener una distancia mínima entre los usuarios no menor a dos metros, cinco metros si se encuentra caminando y diez metros si esta corriendo.
- Deben lavarse las manos con abundante agua y jabón o alcohol glicerinado.



# TROTE O CAMINATA POR SENDERO

1

## EDADES

Aplica para la familia (mayores de 2 años) de acuerdo a las disposiciones y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.

2

## TIEMPO

El turno de asignación para utilizar el área del sendero será de 60 minutos.

3

## DISTANCIA

En todo momento debe conservar preferiblemente una distancia de 5 a 10 metros.

4

## HORARIO

El Club establecerá su política de apertura y cierre teniendo en cuenta las disposiciones municipales

5

## TAPABOCAS

El uso de tapabocas es obligatorio durante toda la estadía en el Club a excepción de niños entre 2 y 3 años.

6

## FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Una vez realice su reserva deberá diligenciar el formato de consentimiento informado antes de asistir a su práctica deportiva.

# Medidas que deben adoptar los usuarios antes de la práctica

- Se debe llegar a las instalaciones del Club en transporte propio (automóvil, moto, bicicleta o a pie).
- El tiempo establecido de acuerdo al decreto 636 del 6 de mayo del 2020 artículo 3 numeral 41 para realizar esta actividad será de 60 minutos.



# HORARIOS Y RESERVAS

ANTES DE HACER SU RESERVA TENER  
EN CUENTA EL ACTUAL REGLAMENTO Y PROTOCOLO.

- **Horario de reserva:** Las reservas para Trote y Caminata están establecidas de martes a domingo en horario de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. con un día de anticipación.
- **Horario de práctica:** Las prácticas de Trote y Caminata están establecidas de martes a domingo en horario de 6:00 a.m. a 10:00 a.m.
- El socio titular o beneficiario puede reservar su turno vía WhatsApp al número de Coordinación de Deportes 3215735336.
- En la reserva se debe informar con quien va a realizar esta actividad.
- Ingresan 5 personas en cada turno asignado.
- Los usuarios deberán abandonar el área de práctica puntualmente una vez finalizada la sesión, con el fin de que el grupo siguiente pueda hacer uso del área.
- El presente reglamento rige para todos los socios y sus beneficiarios.