



El Centro de Acondicionamiento y preparación física de la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, es un espacio amplio, confortable y altamente calificado para la actividad física y el entrenamiento deportivo, dotado de recurso humano y el material necesario, para que los estudiantes puedan desarrollar sus prácticas bajo la orientación profesional de los docentes.

**Fue creado en el año 2010**, con el **objetivo** de brindar a la comunidad estudiantil y general servicios de acondicionamiento físico como pilar fundamental.

**Actualmente el CAPF IU END presta servicios de:**

- Valoración funcional, prescriptiva al ejercicio físico
- valoraciones antropométricas y físico-técnicas.

**Sus programas:**

- Actividad física
- Entrenamiento deportivo
- Deporte formativo
- Reforzamiento muscular
- Hipertrofia muscular
- Preparación física
- Readaptación física deportiva

**El acondicionamiento físico como pilar fundamental**

El **Acondicionamiento Físico** General es el desarrollo de las cualidades **físicas** mediante el ejercicio, con el objetivo de mejorar el estado **psico-físico** general se realizan ejercicios cardiovasculares, de tonificación, equilibrio, coordinación, estiramientos, relajación, etc.

Para el ingreso al Centro de Acondicionamiento y Preparación Física- CAPF-durante tiempos de la pandemia del covid19, el usuario debe tener en cuenta el protocolo de bioseguridad diseñado acorde a la normatividad de los entes gubernamentales nacionales y locales.

A continuación, se encontrará el procedimiento para hacer uso de las instalaciones del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física **CAPF IU END**. El protocolo se establece acorde a necesidad de autocuidado a que nos obliga la pandemia del covid19 para hacer uso progresivo del área.

**Basados en la resolución número 0001313 DE 2020 (agosto 3):**

***Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.***

### **RESUELVE:**

**Artículo 1°. Objeto.** Adoptar el protocolo de bioseguridad para la prevención de la transmisión del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con la práctica de actividad y ejercicio físico en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico tales como, gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, contenido en el anexo técnico que hace parte integral de la presente resolución.

**Parágrafo.** Este protocolo es complementario al adoptado mediante Resolución 666 del 24 de abril de 2020 y a las demás medidas que los responsables de cada centro crean necesarias.

**Artículo 2°. Ámbito de aplicación.** El protocolo de bioseguridad que se adopta a través de la presente resolución aplica a los responsables de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico tales como, gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, sus trabajadores y proveedores, y a los usuarios de tales establecimientos.

**Artículo 3°. Vigilancia del cumplimiento del protocolo.** La vigilancia del cumplimiento de este protocolo está a cargo de las alcaldías municipales o distritales en donde operen centros de entrenamiento y acondicionamiento físico tales como, gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, sin perjuicio de la vigilancia que sobre el cumplimiento de las obligaciones de los empleadores realicen las direcciones territoriales del Ministerio del Trabajo, ni de las competencias de otras autoridades.

**Artículo 4°. Vigencia.** La presente resolución rige a partir de la fecha de su publicación.

Entre tanto, en reuniones previas con el área de seguridad en el trabajo de la IU END y la ARL, se adoptó el protocolo de bioseguridad teniendo en cuenta la normatividad que contempla la resolución 1313 del 03 de agosto del 2020.

**Para tal efecto y fines pertinentes se resaltan los puntos a continuación para el ingreso de los usuarios al área del CAPF para el desarrollo de la actividad física y entrenamiento deportivo en tiempos de pandemia del covid19.**

- ✚ Haber desarrollado la encuesta covid19 desde la portería principal de la IU END.
- ✚ Para ingresar al área y desarrollar el entrenamiento deberá estar apto y sin ninguna sintomatología.
- ✚ Realizar el procedimiento de inscripción previo en la recepción el CAPF.
- ✚ Debe separar su cita al entrenamiento mediante llamada telefónica. Número de contacto: 5540404 ext. 233. Cupos limitados, basados en el aforo permitido por los entes gubernamentales (35%) de la capacidad instalada

**Entonces:**

**Capacidad instalada -CAPF- 60 personas por bloque de 90 minutos  
= 21 personas (usuarios + personal técnico administrativo).**

- ✚ Realizar el agendamiento previo para la sesión de entrenamiento respetando la metodología establecida por el área.
- ✚ Cumplir con el protocolo de ingreso del CAPF, como lo es: la toma de temperatura, limpieza y desinfección de calzado, lavado de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60% tal como se ilustra en las láminas.
- ✚ Cumplir el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia del centro de Acondicionamiento y Preparación Física- CAPF IU - END.
- ✚ Mantener de manera constante el distanciamiento físico (2 metros) en todas las áreas del centro de Acondicionamiento y Preparación Física.
- ✚ Usar obligatoriamente el tapabocas.
- ✚ Asistir en ropa adecuada para el desarrollo de las actividades dentro del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física. **La toalla es de uso personal y obligatorio.**
- ✚ Realizar ejercicio con el vestuario que trae desde su casa. Al terminar saldrá con esta misma ropa sin cambiarse.
- ✚ Contar siempre con un kit de autocuidado, que contenga tapabocas, toalla desechable, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.

- ✚ Asistir sin acompañantes, ya que no se permitirá su ingreso. No se deben hacer reuniones o encuentros sociales dentro de las instalaciones a nivel general.
- ✚ Prohibido el ingreso de menores a las instalaciones en general de la IU END.
- ✚ Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física o el entrenamiento deportivo en hora y tiempo destinado para tal fin.
- ✚ No se permite el uso de las duchas y lavamanos del área.
- ✚ Es deber de cada usuario - asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento al finalizar su uso y es deber del **CAPF** proporcionar el líquido desinfectante.
- ✚ Cumplir con el tiempo y horario establecido para su práctica dentro de las instalaciones.
- ✚ El área del **CAPF** será desinfectada en su totalidad por el equipo destinado por la **IU -END** después de cada sesión/bloque de entrenamiento.

**NOTA:** los implementos solicitados al **CAPF** por la academia u otras áreas para el desarrollo de trabajos físicos dentro de la institución deberán ser solicitados con antelación cumpliendo con el diligenciamiento del formato de préstamo. A su regreso, éstos deberán estar desinfectados.

### **Entrenamiento grupal**

Teniendo en cuenta que se trata de un servicio que contempla el aforo de varias personas en un área común y cerrada, las condiciones se normalizaran de forma gradual acorde al comportamiento de la pandemia y la normatividad emitida por el ministerio de salud.

**PhD. Florelba Campo L.**  
**Profesional Universitario**  
**CAPF IU END**

**Mg. Carlos Imbachi**  
**Profesional Universitario**  
**Asesor ARL - COLMENA**

**Mg. Angela Patiño**  
**Profesional Universitario**  
**Coordinador**  
**seguridad y salud en el trabajo IU END.**