



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
Movilidad

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo

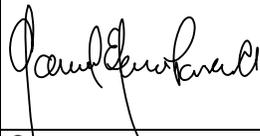
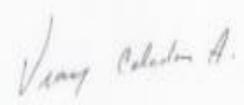
Código: PA02-PT02

Versión: 2.0

CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	VERSIÓN	DESCRIPCIÓN
26/08/2022	1.0	Adopción del Protocolo.
28/10/2022	2.0	Inclusión de inspección a escenarios deportivos, cronograma de actividades e indicadores.

AUTORIZACIONES

ELABORÓ	REVISÓ		APROBÓ
	Del Proceso	De la OAPI	
Nombre: Valentina Corredor Beltrán	Nombre: Ivon Veloza Ríos	Nombre: Claudia Elena Parada A	Nombre: Vianney Celedón Aponte
Firma: 	Firma: 	Firma: 	Firma: 
Cargo: Profesional Dirección de Talento Humano	Cargo: Profesional Especializado Dirección de Talento Humano - SST	Cargo: Profesional Oficina Asesora de Planeación Institucional	Cargo: Directora de Talento Humano

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

INTRODUCCIÓN

El deporte y la recreación son actividades institucionales que deben ser estimuladas con el fin de coadyuvar en el mantenimiento de la salud física y mental, una mayor unión y entretenimiento de los trabajadores. Estas actividades deben ser realizadas dentro de un marco de seguridad que le permita al trabajador evitar las lesiones que lo obliguen a generar ausencias por incapacidad médica, adicionalmente en algunos casos con disminución de su capacidad laboral temporal o permanente con la consecuencia de la afectación de la productividad de la empresa.

La práctica deportiva masiva con fines de recreación, presenta pocos riesgos y altos beneficios, por el contrario, cuando esta práctica se torna de tipo competitivo, por las características propias de este tipo de actividad, genera altos riesgos e incapacidades.

Por lo anterior, las instituciones deben promover inicial y básicamente el deporte de recreación o formativo más que el de competición, claro está, que debe existir un protocolo de prevención de accidentes aplicable en todas las formas de deporte y que se dirija a sensibilizar al deportista en el “juego limpio”.

De acuerdo a las estadísticas generales de accidentalidad laboral un porcentaje importante lo tienen las lesiones deportivas y en especial en los deportes de choque. Esta accidentalidad puede variar en su calificación teniendo en cuenta las condiciones en que se generaron, siendo de origen común o de trabajo cuando se configuran las circunstancias de representación institucional o por cuenta del empleador.

Para una adecuada práctica deportiva se deben llenar ciertos requisitos básicos (estado físico, elementos adecuados, etc.) que si no se cumplen podrán generar en la persona trabajadora lesiones que pueden llegar a ser incapacitantes. Hay una gran variedad de circunstancias que pueden precipitar esta situación como son: Inadecuada condición física, aplicación de técnicas incorrectas para la práctica de un deporte, no utilización de elementos de protección corporal, indumentaria inadecuada, sitios no apropiados para la práctica del deporte y violación de normas tanto del deporte en si como de aquellas de juego limpio.

Se debe sensibilizar a las personas involucradas (funcionarios, funcionarias, colaboradores y colaboradoras) en el fenómeno de accidentalidad deportiva de origen laboral, ya que pueden afectarse de una u otra forma, por disminución de productividad, lesiones incapacitantes y costos generados por la atención, rehabilitación y pago de incapacidades.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

i. OBJETIVO GENERAL

Prevenir la generación de accidentes de trabajo de origen deportivo, en todas las participaciones realizadas por las colaboradoras y colaboradores de la Secretaría Distrital de la Movilidad, a través de la estructuración de un programa que incida en el cuidado de la salud de las personas deportistas.

1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a al personal de la Entidad sobre la importancia de la práctica deportiva, dentro del marco de autocuidado, para evitar los accidentes de trabajo de origen deportivo.
- Generar mecanismos de control para garantizar la participación de las colaboradoras y colaboradores en condiciones seguras, (control médico, elementos de protección para la práctica de deportes, rutinas de calentamiento o entrenamiento previo a la práctica deportiva, etc.)
- Disminuir el número de accidentes laborales de origen deportivo.

ii. RESPONSABILIDADES

La Dirección de Talento Humano, a través del equipo de SST de la Secretaría Distrital de Movilidad, emitirá las pautas de prevención pertinentes para prevenir accidentes deportivos. Además, coordinará la prestación de los primeros auxilios en caso de un incidente/accidente, solicitando el apoyo acorde con la necesidad, aun así, es importante establecer algunas responsabilidades y funciones específicas que repercutirán en una mayor agilidad y efectividad del protocolo.

Seguridad y Salud en el Trabajo:

- Generar y actualizar según necesidades del protocolo de prevención de accidentes de trabajo de origen deportivo.
- Divulgar el protocolo de prevención de accidentes de trabajo de origen deportivo.
- Coordinar convenios necesarios con la ARL.
- Recibir e investigar los siniestros de origen deportivo presentados.
- Apoyar la coordinación a nivel local el sitio de atención al cual debe ser remitido el paciente de acuerdo al nivel de emergencia.
- Informar a la ARL acerca del evento y solicitar apoyo. (Desarrollar conforme al Procedimiento Notificación, reporte e investigación de accidentes de trabajo PA02-PR13).

Colaboradoras y colaboradores (funcionarias, funcionarios y contratistas SDM):

- Conocer y cumplir con el protocolo para la prevención de accidentes de trabajo de origen deportivo.

Este es un documento controlado; una vez se descargue de la intranet, la web o se imprima, se considera copia no controlada.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

- Participar en las actividades de capacitación.
- Cumplir las recomendaciones establecidas en el protocolo para la prevención de accidentes de trabajo de origen deportivo.
- Reportar los accidentes de trabajo que se presenten durante las actividades deportivas.

iii. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

3.1 INSPECCIÓN A ESENAARIOS DEPORTIVOS

Una vez coordinadas las actividades en las que se desarrollen eventos deportivos en la Entidad, el equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo realizará la inspección a los escenarios deportivos previo al inicio de los mismos, a fin de garantizar que estos cumplan con las condiciones mínimas de seguridad y así salvaguardar la integridad de las colaboradoras y colaboradores que participen en estas actividades.

Para esta actividad se realizará el diligenciamiento del formato PA02-PT02-F02 Inspección a instalaciones o escenarios deportivos

3.2. EVALUACIÓN MÉDICA

El objetivo fundamental de la evaluación física a la persona deportista, es la determinación previa de la aptitud para la práctica de un deporte, se sugiere que se realice por lo menos seis semanas antes de la participación para poder evaluar de manera más concienzuda las posibilidades de recuperación cuando es necesario.

La evaluación definirá si la colaboradora o colaborador es:

APTA o APTO: Indica que puede realizar una práctica deportiva específica.

APTA o APTO CON RECOMENDACIONES: Indica que puede realizar una práctica deportiva específica siguiendo las recomendaciones emitidas.

NO APTA o NO APTO: Indica que no puede realizar la práctica deportiva seleccionada, por lo cual no podrá participar en dicha actividad, o deberá elegir otra práctica deportiva y ser valorado nuevamente.

Los objetivos de esta evaluación son la detección de condiciones que puedan predisponer a la aparición de lesiones, condiciones que pueden ser incapacitantes o que pongan en riesgo la vida de la persona, además, de conocer el estado de salud general de los participantes, aconsejar sobre temas relacionados con la salud y evaluar el estado físico para un deporte específico, como también se debe cumplir con el marco normativo existente

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

3.1.1. ASPECTOS A EVALUAR

- ANTECEDENTES PERSONALES:** antecedentes de enfermedad o accidentalidad por sistemas orgánicos, colocando los comentarios pertinentes sobre ellos. Esto nos permitirá poner de manifiesto las posibles limitaciones para la práctica de un deporte específico y que en un momento dado puede propiciar las condiciones para generar enfermedad o accidente. Se debe tomar en cuenta el consumo de alcohol y su frecuencia o el consumo de sustancias estimulantes o sicotrópicas.
- ANTECEDENTES FAMILIARES:** antecedentes para conocer patologías que presentaron los familiares y que pueden determinar la aparición de algunas de ellas en el deportista.
- ANTECEDENTES DEPORTIVOS:** antecedentes de hábito de práctica deportiva y las características del deporte ejecutado, con lo que se pueden evidenciar los posibles riesgos a los que está expuesto y si dicho deporte les está brindando beneficios reales.
- EXAMEN FÍSICO:** se consignan los datos o signos clínicos obtenidos de la evaluación de talla, peso, presión arterial, frecuencia cardiaca, estado de los órganos de los sentidos, entre otros que nos permitirán llegar a un diagnóstico de aptitud o no aptitud.
- EVALUACIÓN MOTORA:** nos indica el grado de acondicionamiento físico en lo referente a la resistencia, fuerza y flexibilidad. Se puede determinar el estado con pruebas de sentadillas, flexo-extensión de brazos y prueba de abdominales, prueba de movilidad de hombros.

El médico debe evaluar si se encuentra alguna anomalía en el examen físico que pueda limitar la participación deportiva o predisponer a lesiones los siguientes tópicos:

- ¿El deporte coloca al deportista en un riesgo mayor de lesión?
 - ¿Hay algún otro participante en riesgo de lesionarse a causa del problema?
 - ¿Puede el deportista participar de forma segura con tratamiento (farmacológico, rehabilitación, protección)?
 - ¿Se puede permitir la participación limitada mientras se completa el tratamiento?
 - ¿Si se niega la aceptación para ciertos deportes o categorías de deportes, en cuales actividades puede el deportista participar de manera segura?
 - ¿Qué elementos de protección personal se requiere para la práctica deportiva?

Este es un documento controlado; una vez se descargue de la intranet, la web o se imprima, se considera copia no controlada.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

4. PARTICIPACIÓN Y DURACIÓN DEL EVENTO.

- Asistir a las evaluaciones médicas y físicas necesarias, en las cuales deber ser catalogado como APTO. Aquellos que no lo hagan no podrán participar en las mismas, al igual que si las pruebas lo declaran NO APTO.
- Para la programación de los eventos y conformación de equipos se debe tener en cuenta:
 - i. Conformar los equipos de acuerdo a los grupos etarios para que exista equilibrio entre estos.
 - ii. Estimular la integración de colaboradores conformando equipos con jugadores pertenecientes a diferentes dependencias y sedes.
 - iii. La duración de los encuentros debe ser de acuerdo al grupo etario al que pertenecen los participantes.
 - iv. Las sustituciones de jugadores durante un partido deben ser limitadas y con posibilidad de reingreso del jugador las veces que sea necesario; esto se debe aplicar en todos los deportes.
 - v. Debe haber participación de todos los jugadores que se hayan presentado al evento.
 - vi. No se permitirá a ningún jugador participar en dos juegos el mismo día cuando hace parte de alguna selección que representa la entidad.
- Las jugadoras y jugadores deberán asistir de forma obligatoria a las actividades educativas y de capacitación relacionadas con la práctica deportiva.
- Todos los participantes se deberán presentar mínimo veinte minutos antes de la hora fijada para el evento, con el fin de realizar el calentamiento obligatorio, de no estar en él, lo deberá realizar por aparte bajo la supervisión del entrenador deportivo, de lo contrario no podrá jugar.
- Todo jugador que manifieste una dolencia antes o durante el desarrollo de un partido debe ser retirado del mismo.

5. VESTUARIO Y PRESENTACIÓN PERSONAL

- **Indumentaria:** cada deporte tiene una indumentaria específica, lo ideal es usar prendas de algodón que logren absorber el sudor y que permitan la transpiración.
- **Calzado:** debe ser de acuerdo al deporte que se practique y/o al tipo de suelo, si se utiliza un tipo de zapato deportivo debe ser adecuado al tipo de práctica. El calzado debe ser cómodo e ir acompañado de medias de algodón. El desempeño confortable del pie, la amortiguación, la protección y la aireación son necesarias para evitar



lesiones en las piernas, sobre todo en los tobillos.

- Recomendación: el cabello debe estar corto o recogido para evitar accidentes por descoordinación al tratar de retirarlo de los ojos.
- No utilizar adornos corporales que puedan lastimar al compañero o contrincantes, como anillos, cadenas, pulseras, relojes, aretes, etc.
- El equipo debe presentarse al campo de juego con el uniforme completo e igual en forma, color y estilo.
- Todo jugador deberá usar vendas para protegerse los tobillos, además de otros elementos de protección como espinilleras, guantes, coderas y rodilleras.

6. ENTRENAMIENTO O PREPARACIÓN FÍSICA

El entrenamiento continuo conduce a una adecuada adaptación de las nuevas exigencias del deporte practicado y es por esto que se debe procurar en primer lugar la preparación física inicial para todos aquellos que pretendan participar en algún equipo, especialmente en deportes de choque como football, microfootball, baloncesto.

6.1 FRECUENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA

Si se practica un deporte con la intensidad y la frecuencia adecuada a la edad del individuo, se evitan muchas lesiones; si el deporte es muy intenso, el requerimiento energético es mayor, los tejidos del organismo toleran cargas físicas intensas si han sido apropiadamente entrenados.

La frecuencia con la que se debe tener actividad física o deportiva es de 3 a 5 veces por semana, de manera que hay un proceso de adaptación y fortalecimiento.

6.2 CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

El calentamiento es fundamental para evitar lesiones, porque permite acondicionar las estructuras músculo esqueléticas para la práctica deportiva; éste deberá ser suave o de moderada intensidad y su duración depende del deporte a practicar, que generalmente es de mínimo quince minutos.

Por lo tanto, se debe establecer el calentamiento obligatorio para los jugadores que ingresen en cualquier momento de la actividad.

Es así, la inclusión de un periodo de recuperación después del ejercicio o práctica deportiva en el cual realicen ejercicios de más baja intensidad con relación a la actividad ejecutada, como estiramientos musculares, masajes, ejercicios de relajación, con el ánimo de regresar progresivamente al estado corporal inicial.

7 ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

Los cascos, coderas, rodilleras, tobilleras, espinilleras, protectores bucales, guantes, etc.,

Este es un documento controlado; una vez se descargue de la intranet, la web o se imprima, se considera copia no controlada.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

deben usarse como lo determinan los reglamentos de cada especialidad deportiva. El uso debe ser obligatorio, al igual que los vendajes para protegerse de las lesiones especialmente del tobillo en deportes como el football o microfootball.

8. PROGRAMACIÓN

- Los eventos programados de manera simultánea llevan a los colaboradores a sobrecargas físicas, por participar en más de uno. Se debe considerar este aspecto o permitir solo la participación en uno de ellos, esto depende del deporte a escoger.
- Los eventos deportivos al aire libre deben programarse preferiblemente en las horas extremas del día, como en la mañana o en la noche, para evitar la exposición prolongada al calor. En caso contrario, debe tener excelente hidratación y el uso de bloqueadores solares.
- Organizar los eventos teniendo en cuenta los períodos climáticos. El piso húmedo ocasiona caídas y la consecuente lesión del jugador. Los torneos realizados en campo abierto, programarlos en época de verano y los de área cerrada en invierno.
- Verificar el estado de las instalaciones deportivas y de los implementos deportivos, solicitando adecuación o reposición previa al evento.
- No se jugará los días de lluvia o tormenta eléctrica. Convocar con suficiente anticipación a los colaboradores para participar en los torneos internos o para representación de la entidad en eventos externos, de tal forma que se cuente con el tiempo suficiente para una buena preparación física.

9. INSTALACIONES

Las instalaciones deben cumplir los siguientes requisitos para que sean seguras:

- **Protecciones:** vallas, colchonetas adecuadas, pilares protegidos, por ejemplo, rodeando los pilares que sostienen los tableros en las canchas de baloncesto.
- Iluminación adecuada del escenario deportivo
- **Ventilación:** esta debe ser constante, teniendo en cuenta la temperatura de los espacios cerrados.
- El piso o el área de las canchas deben cumplir con las siguientes condiciones:
 - Que protejan al aparato locomotor, por repercusión de los golpes, rozaduras, etc. que mejoren el rendimiento deportivo
 - Que garanticen un desplazamiento fácil (pisada estable y segura)
 - Que permitan facilidad de movimiento
 - Piso en condiciones uniformes; terreno regular a excepción de deportes que así lo exijan

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	
	Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo	
	Código: PA02-PT02	Versión: 2.0

- Vestuarios y duchas amplias, piso antideslizante, aireados, iluminados y de fácil limpieza.

10. ATENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

- En todos aquellos sitios en los que se vaya a realizar alguna práctica deportiva deberá contar con servicios de primeros auxilios y transporte en caso de necesidad, situaciones que deben ser corroboradas por los representantes de la Entidad.
- Toda persona que presente una lesión deportiva deberá ser evaluada nuevamente por el servicio médico, con el fin de determinar si es apto o no para continuar su participación en actividad deportiva, independiente de la incapacidad dada.
- La información oportuna al personal de seguridad y salud en el trabajo sobre la ocurrencia de lesiones deportivas ayudará a orientar el manejo del caso y seguir su evolución.
- Las lesiones ocurridas en eventos organizados por la entidad se consideran accidentes de trabajo por lo cual se deberá diligenciar el reporte de accidente de trabajo y remitirlo a la ARL.
- Se debe realizar seguimiento de las colaboradoras o colaboradores lesionados.

11. CAPACITACIÓN Y PROMOCIÓN DEL JUEGO LIMPIO

La Entidad brindará los espacios necesarios para realizar capacitaciones que deben tener por objeto sensibilizar a los trabajadores deportistas sobre la importancia del autocuidado y sus compañeros, por lo que se plantea que la asistencia a estas capacitaciones debe ser obligatoria.

El juego limpio o (fair play) que se plantea en la práctica deportiva se debe aplicar en todas las esferas de la vida cotidiana. Hace referencia en el deporte al cumplimiento de las reglas decididas y fijadas para un deporte específico o en otros casos hace referencia a un comportamiento generoso que no es obligatorio y no forma parte de las reglas.

El deporte debe llevarnos a la gratificación por su práctica más no lo competitivo que lleva a adoptar en algunas ocasiones conductas no deportivas como la violencia en el juego o la utilización de sustancias tóxicas para desarrollar de manera anormal habilidades para conseguir un triunfo.

Las colaboradoras y colaboradores que participen en los juegos deportivos organizados por la Entidad, deberán participar de forma obligatoria en todas las actividades de capacitación establecidas en el cronograma de actividades.

12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las actividades para implementar el Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo se encuentran definidas en el cronograma PA02-PT02-F01

Este es un documento controlado; una vez se descargue de la intranet, la web o se imprima, se considera copia no controlada.



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
Movilidad

SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN DISTRITAL BAJO EL ESTÁNDAR MIPG

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

Protocolo para la Prevención de Accidentes de Trabajo de Origen Deportivo

Código: PA02-PT02

Versión: 2.0

anexo a este documento.

Es importante resaltar que para cada vigencia se establecerán las fechas para la ejecución de cada una de las actividades establecidas en el cronograma.

13. INDICADORES Y METAS

Tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas en un determinado período de tiempo y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos y / o metas propuestas. Una de las formas de realizarla es a través de los siguientes indicadores.

TIPO DE INDICADOR	NOMBRE DEL INDICADOR	META	FORMULA	PERIODICIDAD
Indicador de proceso	Cumplimiento del programa	Cumplir con el 90%	$\frac{\text{Número de actividades realizadas según programación}}{\text{Número de total de actividades programadas}} \times 100$	Mensual
Indicador de proceso	Cobertura del programa	Cumplir con el 80%	$\frac{\text{Número personas que asistieron a la actividad}}{\text{Número de personas programadas para la actividad}} \times 100$	Mensual