 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024 Página 1 de 11

0. INTRODUCCIÓN

La Ley 1562 de 2012 define en el artículo 3, que un accidente de trabajo es: “el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión”. Por lo anterior y en cumplimiento del Decreto 1443 de 2014, las entidades deben definir mecanismos de prevención de los riesgos laborales, para evitar accidentes de trabajo y enfermedades laborales con cobertura sobre los trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión de conformidad con el artículo 1 del presente Decreto.

La Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas como parte de su dinámica de Bienestar Laboral, desarrolla actividades encaminadas a la promoción de hábitos de vida saludable, entre los cuales se encuentra la práctica de actividades deportivas, contribuyendo así a la formación integral de los Servidores, contratistas y colaboradores al mejoramiento de su calidad de vida; sin embargo por las características de cada deporte y la competitividad que genera puede convertirse en un factor a través del cual, se altere la salud y el bienestar al ser realizado de forma inadecuada, generando incapacidades y ausentismo laboral.

Muchos accidentes deportivos que derivan en lesiones osteomusculares son el resultado de accidentes graves, pero muchos otros pueden ser prevenidos; por lo anterior se crea el presente Protocolo de Seguridad Deportiva y Recreativa para incentivar la prevención de los accidentes deportivos a través de la identificación de roles y responsabilidades tanto de las directivas de la Entidad como de los Servidores, contratistas y colaboradores. Por lo anterior se ha definido este protocolo de seguridad que tiene como finalidad establecer normas y reglas de participación encaminadas a prevenir accidentes deportivos promocionando la campaña “En la Unidad jugamos limpio y con el corazón”.


 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 2 de 11

TABLA DE CONTENIDO

1. GENERALIDADES DE LA ENTIDAD

1.1 IDENTIFICACIÓN

1.2 PARTICIPANTES

1.3 DISTRIBUCIÓN DE SEDES OFICINAS, PUNTOS DE ATENCIÓN Y CENTROS REGIONALES

2. OBJETIVO

3. ALCANCE

4. DEFINICIONES

5. ACTIVIDADES

5.1. ROLES Y RESPONSABILIDADES

5.1.1. DIRECTIVAS, GRUPO DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO (BIENESTAR SOCIAL)

5.1.2. EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO / ARL

5.1.3. DEPORTISTAS (SERVIDORES, CONTRATISTAS COLABORADORES PARTICIPANTES)

6. CONDICIONES DE SALUD DE LOS COLABORADORES PARTICIPANTES

7. REGLAMENTO Y SEGURIDAD EN EVENTOS DEPORTIVOS

7.1. PARTICIPACIÓN Y DURACIÓN DEL EVENTO

7.2. VESTUARIO Y PRESENTACIÓN PERSONAL

7.3. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

7.4. INSTALACIONES

8. ATENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES


9. AMONESTACIONES Y SANCIONES

10. JUECES Y DELEGADOS

11. RECOMENDACIONES GENERALES

12. ANEXOS

13. CONTROL DE CAMBIOS

 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 3 de 11

1. GENERALIDADES DE LA ENTIDAD

Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas ha definido la estructuración y desarrollo del presente Protocolo de Seguridad Deportivo y Recreativo basado en el Sistema de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo con el objetivo fundamental de lograr un alto nivel de bienestar físico, social y mental en los Servidores, contratistas y colaboradores de la Entidad, buscando reducir o eliminar la exposición de peligros que se puedan generar en el desarrollo de actividad recreativas y deportivas, previniendo accidentes de trabajo.

Su implementación requiere del compromiso y colaboración de todos los Servidores, contratistas y colaboradores de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas para poder llevar a cabo las actividades aquí planteadas.

1.1. IDENTIFICACIÓN

Identificación	Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas
Nit	900490473-6
ARL	POSITIVA Compañía de seguros
Clase de Riesgo	I – II – III – V

1.2. PARTICIPANTES

La Unidad cuenta con servidores, contratistas y colaboradores inscritos para realizar actividades deportivas y recreativas a nivel nacional y territorial.

1.3. DISTRIBUCIÓN DE SEDES OFICINAS, PUNTOS DE ATENCIÓN Y CENTROS REGIONALES

Las Direcciones de las Sedes, Oficinas, Puntos de Atención y Centros Regionales de la Unidad para la Atención a Víctimas pueden ser consultadas en línea a través de la página Web en los enlaces:

Direcciones Sedes y Oficinas Territoriales


<https://www.unidadvictimas.gov.co/es/quienes-somos/direcciones-territoriales/147>

Puntos de atención y Centros Regionales

<https://www.unidadvictimas.gov.co/es/atencion-y-servicios-a-la-ciudadania/#puntosatencion>

2. OBJETIVO:

Prevenir la accidentalidad en los eventos deportivos y recreativos de los participantes, por medio de los lineamientos establecidos de los roles, responsabilidades y demás actividades

 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 4 de 11


implementadas en la planeación, organización y ejecución, con el fin de hacer más seguro el deporte y la recreación laboral.

3. ALCANCE:

Inicia con la planeación (inscripción de participantes, roles y responsabilidades) a los eventos deportivos y recreativos, continua con la organización (prueba actitud física) determinado su condición para el evento y finaliza con la ejecución (los lineamientos y recomendaciones) para la realización en los eventos deportivos y recreativos, con el fin de prevenir la accidentalidad.

4. DEFINICIONES:

- **Aspecto artístico y cultural:** Comprende el desarrollo de actividades lúdicas, artísticas, visitas a centros históricos, museos, etc.
- **Aspecto recreación y deporte:** Comprende el desarrollo de actividades como torneos deportivos, preparación y acondicionamiento físico, vacaciones recreativas, campamentos para adolescentes, caminatas ecológicas y/o pasadías o días de bienestar en familia, entre otros.
- **Bienestar Social Laboral:** Conjunto de factores que inciden en el goce y obtención de una buena calidad de vida, existencia tranquila y un estado de satisfacción que fortalece la cultura organizacional a través de programas y actividades que integran al funcionario en sus esferas familiar, personal y laboral.
- **Cultura organizacional:** Actitudes, percepciones y comportamientos que guían las acciones que desempeñan los servidores públicos de una entidad.
- **Actividades de estilos de vida saludable:** son estrategias que se ocupan de los problemas y condiciones de la vida laboral de los empleados, de manera que permitan la satisfacción de sus necesidades para el desarrollo personal, profesional y organizacional. Las actividades de esta área son de atención prioritaria por parte de las entidades y requieren, para su desarrollo, el apoyo y la participación de sus directivos.
- **Accidente Deportivo:** Lesiones corporales traumáticas que tienen su origen en una causa ajena, como un golpe o impacto sobre determinado segmento del cuerpo.
- **Lesión deportiva:** Cualquier tipo de lesión, dolor o daño físico que se produce como resultado del deporte, la actividad física o el ejercicio, que compromete el sistema musculo - esquelético.

 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 5 de 11

- **Examen médico deportivo:** Determina la conducción física y mental de la persona para la participación en los eventos deportivos y recreativos, realizado por un proveedor externo.

5. ACTIVIDADES:


5.1. ROLES Y RESPONSABILIDADES

5.1.1. DIRECTIVAS, GRUPO DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO (BIENESTAR SOCIAL)

- Planear los eventos deportivos (aspectos financieros, locativos, representativos, reglamentarios, primeros auxilios y apoyos externos) a nivel nacional y territorial en coordinación con Cajas de compensación, proveedores y ARL.
- Incentivar la participación de todos los Servidores, contratistas, colaboradores y sus familias en los eventos deportivos y recreativos programados por la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas.
- Realizar la convocatoria e inscripción para participar en los eventos deportivos y recreativos organizados por la Unidad.
- Realizar la difusión de la Campaña de prevención de accidentes deportivo “En la unidad jugamos limpio y con el corazón”.
- Verificar la afiliación al sistema general de seguridad social de todos los participantes inscritos a los eventos deportivos antes del inicio de las actividades.
- Notificar por correo electrónico a la ARL los eventos deportivos y recreativos planificados por la Entidad anexando el listado de los participantes.
- Contar con personal entrenado para prestar los primeros auxilios en los centros deportivos asignados para las actividades ANTES, DURANTE y DESPUÉS del inicio de las actividades deportivas o recreativas.
- Realizar precalentamiento de las personas que estén expuestas a las actividades deportivas.
- Coordinar las eliminatorias por grupos de deportes seleccionados en el nivel nacional y territorial.

5.1.2. EQUIPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO / ARL

- Apoyar la verificación de las condiciones de los sitios donde se desarrollarán los eventos deportivos.
- Apoyar el diseño de la Campaña de prevención de accidentes deportivo.
- Realizar seguimiento de los Servidores y contratistas participantes que puedan sufrir una lesión.
- Investigación de los accidentes generados en los eventos deportivos y recreativos.
- Realizar campañas y formación en hábitos de vida saludable (actividad física, nutrición etc.)
- Divulgar el procedimiento de reporte e investigación de accidentes de trabajo.
- Apoyar la realización jornadas de formación en normas de seguridad personal en eventos deportivos y recreativos.

 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 6 de 11

5.1.3. DEPORTISTAS (SERVIDORES, CONTRATISTAS COLABORADORES PARTICIPANTES)

- Informar a Bienestar Social de manera oportuna y veraz sobre su estado de salud actual y los antecedentes osteomusculares de importancia, antes de participar en el evento.
- Reportar a la ARL y enviar el reporte por correo electrónico al Equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo los accidentes de trabajo durante los 2 días hábiles después de haber ocurrido el evento.
- Inscribirse a los eventos deportivos y recreativos dentro de los términos y condiciones preestablecidas por la Unidad.
- Asistir al evento deportivo con los implementos necesarios para su participación y protección según la actividad deportiva.
- Declarar cualquier irregularidad presentada antes, durante o después del evento deportivo que puede estar en contra de las reglas y normativa.
- Hacer llegar las incapacidades en original al Grupo de Gestión de Talento Humano.
- Portar los documentos de identificación (carné de la Entidad, cédula, carné EPS, carné ARL, datos de una persona de contacto) durante todo el evento deportivo.
- Diligenciar, firmar y entregar el formato de consentimiento informado para actividades de bienestar al equipo de Bienestar Social de la Entidad.

6. CONDICIONES DE SALUD DE LOS COLABORADORES PARTICIPANTES


Todo deporte organizado, patrocinado o en representación de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, tendrá una orientación por un profesional de la salud que confirme preventivamente la aptitud física de los participantes a través de un examen médico específico deportivo, lo anterior definirá a los participantes en tres criterios APTO, APTO CON RESTRICCIONES y NO APTO para realizar la actividad deportiva.

Para evaluar la aptitud física de los participantes cualquiera que sea el método utilizado se tendrá en cuenta los siguientes aspectos relacionados con el estado de salud del participante:

- Datos sociodemográficos (fecha, genero, nombres, apellidos, edad, cedula, área y cargo, oficina, ciudad).
- Antecedentes personales (enfermedades o accidentalidad, anexando los respectivos comentarios existentes sobre ellos, cronología, medicamentos, diagnóstico, tratamiento, pronóstico, recomendaciones y restricciones médicas).
- Antecedentes familiares (enfermedades de importancia)
- Antecedentes deportivos (Hábitos deportivos, acondicionamiento, actividad física)
- El examen específico debe contener (examen físico completo por sistemas, antropometría, pruebas motoras y funcionales)

7. REGLAMENTO Y SEGURIDAD EN EVENTOS DEPORTIVOS

Las actividades deportivas realizadas por la Unidad requieren de medidas de precaución, entre las cuales se destacan las normas oficiales del deporte aficionado, con el fin de fomentar el

 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 7 de 11

mejoramiento de la condición física y social de los Servidores, contratistas y colaboradores participantes, evitando su práctica deshonestas y brindando mayor protección a su salud.

Dado lo anterior se deberá tener en cuenta el Manual de Convivencia de los juegos Deportivos de Integración de la Función Pública, el cual define en su artículo 4, el comportamiento en las tres fases de la competencia, a saber 1. Antes, 2. Durante, y 3. Después:

1. Antes

- *Es importante ser consciente del estado de ánimo y trabajo adecuado para una competencia: positiva, alegre y de confianza.*
- *Llegar quince minutos antes de cada partido para poder realizar el calentamiento responsablemente, siguiendo las instrucciones. Recuerde que el calentamiento no es sólo físico; sino también mental y anímicamente.*

2. Durante


- *Utilizar los elementos de protección acordes con el deporte en práctica.*
- *Debe respetar a las autoridades respectivas: árbitros y jueces, veedores y Comité Organizador.*
- *Un deportista respetable es quien respeta a todos los miembros de su equipo, a las autoridades respectivas, a sus rivales y al público.*
- *Mantener una actitud positiva y de respeto durante las justas deportivas ya sea como jugador activo o como espectador.*
- *Cumplir con las reglas de cada disciplina deportiva establecidas en la carta fundamental de los juegos.*
- *Ignore las provocaciones de los rivales y el público, mantenga su Autocontrol.*

Los Jueces son parte fundamental del éxito de cualquier encuentro deportivo, deben conocer el objetivo de los juegos como un espacio para compartir dentro de una práctica segura, por lo tanto, no se debe permitir el juego brusco malintencionado y sancionarlo inmediatamente, no esperar que se presente un accidente para hacerlo.

3. Después

- *Inmediatamente concluye su participación, independientemente de sus resultados; inicie su proceso de recuperación mediante el estiramiento, adecuado, la hidratación, y el descanso.*
- *Asimile el triunfo con sencillez y humildad.*
- *Asimile la derrota con objetividad y sentido de compromiso para mejorar.*

7.1 PARTICIPACIÓN Y DURACIÓN DEL EVENTO


 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024 Página 8 de 11

- Todos los participantes realizarán las pruebas concernientes a su aptitud física, quien no lo haga no podrá participar en los mismos, al igual que al obtenerse un resultado como NO APTO.
- Todos los participantes deberán asistir de manera obligatoria a las actividades de capacitación relacionadas con la práctica deportiva.
- Todos los participantes se deberán presentar mínimo con 15 minutos antes de la hora fijada para el evento, para realizar el calentamiento obligatorio, de no estar en él calentamiento lo deberá realizar por aparte bajo supervisión del asesor del evento deportivo, de lo contrario no podrá jugar.
- Conformar los equipos con el número necesario de jugadores tratando de mantener siempre un equilibrio.
- La duración de los encuentros estará determinada por la reglamentación de cada actividad deportiva o recreativa, incluido dentro del evento.
- Las sustituciones de los jugadores durante un evento estarán determinadas por las reglas de cada juego, pero se podrán modificar si uno de los participantes solicita el cambio por afección de salud.
- Todos los participantes del equipo deben participar en los encuentros.
- Todo participante que presente algún evento de salud debe ser retirado del juego y sustituido por otro jugador.
- Todo participante debe presentarse al evento con el uniforme del equipo correspondiente para que se le permita participar.
- Contar con el consentimiento informado para actividades de bienestar que registra sobre su estado de salud, que indique que no presenta comorbilidad osteomuscular, auditiva, visual o cardiovascular sobre la cual sus médicos tratantes hayan emitido alguna recomendación, esencialmente las relacionadas con actividades físicas.
- De no asistir a las capacitaciones previas al evento deportivo, se generará una amonestación que va desde un llamado de atención hasta la no participación tanto en evento como en todo un torneo (esto al ser reiterativo al no participar en las capacitaciones citadas).

7.2 VESTUARIO Y PRESENTACIÓN PERSONAL

- Según el deporte en el que participe se debe portar el uniforme de manera completa, de lo contrario no podrá participar en el evento deportivo.
- Los participantes deben utilizar zapatos adecuados durante el encuentro deportivo y traer ropa de cambio de ser necesario.
- El cabello debe estar recogido, no se deben utilizar adornos corporales como aretes, cadenas, relojes, pulseras, etc, que puedan lesionar al compañero de juego o así mismo.
- El equipo debe presentarse en el sitio del encuentro con el uniforme completo y 15 minutos antes.
- Todos los jugadores deben utilizar los elementos complementarios de seguridad según el tipo de deporte a realizar en el caso del fútbol canilleras, vendas, guantes etc.

7.3 CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

 <p>Unidad para las Víctimas</p>	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 9 de 11

- Todos los colaboradores sin excepción deben llegar 15 minutos antes del encuentro para realizar el calentamiento correspondiente.
- El calentamiento estará dirigido por una persona con la formación para realizarlo.
- Al culminar el encuentro todos los colaboradores participantes realizarán sin excepción un enfriamiento, enfocado a la recuperación muscular y cardio-respiratoria.
- Si el participante presenta cualquier condición de salud antes, durante y posterior a la actividad física, debe ser trasladado al sitio de primeros auxilios, si esto sucede antes de iniciar el evento, no debe participar en el encuentro a menos que el médico de su aprobación.
- Los eventos de efectos secundarios de tratamientos deben ser evaluados previamente por el equipo médico (ya sea con fines preexposición o por condiciones médicas asociadas de cada colaborador).


7.4 INSTALACIONES

Las instalaciones designadas deben contar con lo siguiente:

- Sistemas adecuados de protección vallas, pilares, etc.
- Sistemas adecuados de iluminación en cada cancha para los respectivos encuentros.
- Si las canchas se encuentran en espacios cerrados, ventilación acorde con las necesidades.
- Piso en condiciones uniformes, terreno no regular a menos que el deporte realizado lo exija, adecuado estado de limpieza y antideslizante.
- Vestuarios y duchas: amplios, piso antideslizante preferiblemente, aireados, iluminados y limpiables.
- Debe contar con personal sanitario disponible en caso de emergencia.

8. ATENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

- Se coordinará con las directivas del sitio escogido para el evento deportivo la presencia de personal capacitado (médico, enfermeras, auxiliares de enfermería) para atender cualquier tipo de emergencia presentada en el campo de juego, antes, durante y después del encuentro.
- Se tendrá las siguientes condiciones: botiquín de primeros auxilios el cual debe contar como mínimo de tijeras, pinzas, solución salina, gasas estériles, Isodine, vendas, guantes; camilla y cuello inmovilizador.
- Las lesiones ocurridas en el evento deportivo realizado, patrocinado o en representación de la entidad son categorizadas como accidentes de trabajo por lo tanto se debe informar a la línea de atención de ARL y al Equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Se tendrá un listado de los jugadores con nombre, cédula, RH, persona de contacto en caso de emergencia, alergias y medicamentos.
- Se realizará un seguimiento del colaborador accidentado y su estado de salud.
- Se realizará un seguimiento a los accidentes de trabajo presentados junto con sus causas, cumpliendo con la Resolución 1401/2007.

 Unidad para las Víctimas	PROTOCOLO DE SEGURIDAD DEPORTIVO Y RECREATIVO	Código: 164.12.10-1
	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Versión: 02
	PROCEDIMIENTO REPORTE E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO	Fecha: 09/01/2024
		Página 10 de 11

9. AMONESTACIONES Y SANCIONES

- Todo participante que se presente en el campo de juego sin el uniforme completo según reglamentación de cada deporte no podrá participar en el encuentro.
- Todo participante que se sospeche estar bajo los efectos del consumo de alcohol y/o sustancias psicoactivas, será expulsado del torneo y no participará en ninguno de los encuentros que tiene asignado su equipo.
- Todo participante que no realice el calentamiento o enfriamiento no podrá participar en el encuentro de ese día o en el siguiente de ser el enfriamiento al que falte.
- Todo participante que insulte de manera verbal con palabras soeces o agrede de manera física a sus contrincantes será expulsado del juego y del torneo.
- Todo participante que incite a los jugadores de su equipo o del equipo contrario generando agresiones verbales o físicas, será expulsado del torneo.
- Todo participante o equipo que cometa fraude y este sea comprobado será expulsado del torneo.
- Todo participante que infrinja las reglas según el deporte realizado será amonestado según la normatividad de cada deporte.

10. JUECES Y DELEGADOS

- Los árbitros que participen como jueces en el torneo serán suministrados por el sitio previamente definido en el cual se desarrollará en torneo.
- Los árbitros deben ser de excelente calidad humana y técnica, capacitados en la filosofía del deporte, así como en sus objetivos y en la reglamentación para su cumplimiento.
- Los árbitros tienen como función promover y asegurar el respeto de los reglamentos deportivos, bajo los cuales se han de regir el torneo y los colaboradores participantes.
- Se contará con delegados que contribuyan al cumplimiento de las reglas propias de cada deporte y las establecidas por la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, los cuales informarán de los eventos que pusieron en riesgo o afectaron la salud de los participantes y/o espectadores.

11. RECOMENDACIONES GENERALES

- Antes y después de la actividad deportiva hacer estiramiento para evitar lesiones durante la práctica y síntomas molestos después de ella.
- El inicio de la sesión y la finalización deben ser paulatinos para favorecer la regeneración o recuperación funcional.
- Realizar un plan de deporte, preferible bajo la orientación de un preparador físico, y cumplirlo.
- Practicar ejercicio regularmente (tres veces por semana) para evitar el desacondicionamiento y los efectos adversos en tu salud. La constancia es fundamental para que el efecto sea constructivo.
- Visitar regularmente al médico y háblale de los hábitos de práctica deportiva para asegurar que esta sea compatible con la condición de salud.



- Practicar el deporte que represente satisfacción y diversión. La condición mental asociada al deporte le reportará muchos beneficios.
- Alimentarse sanamente e hidratarse frecuentemente cuando se practica algún deporte es importante.
- Descansar adecuadamente. Ciclos diarios adecuados de reposo, con sueño de 8 a 10 horas (promedio normal), para garantizar una recuperación satisfactoria.
- No se debe practicar deporte si tenemos estados gripales, afecciones gastrointestinales, etc. Si hay dudas, consulte a su médico.

12.ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado para Actividades de Bienestar.

13.CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción de la modificación
01	30/11/2015	Creación del Protocolo
02	09/01/2024	Actualización de: Objetivo, Alcance, Definiciones, Actividades, Recomendaciones, frente a los temas de redacción y estilo. Adicionalmente se crea el Consentimiento Informado para Actividades de Bienestar.