

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 800113389-7</p>	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	
		Fecha: 22/11/2023	
		Página: 1 de 7	

1. Objetivo

Establecer criterios para prevenir y controlar los accidentes presentados en desarrollo de actividades deportivas, recreativas y de cualquier otro tipo de actividad organizada en pro de mejorar el bienestar general de los colaboradores.

2. Alcance

Aplica a todos los colaboradores que sean partícipes de las actividades deportivas, recreativas y demás organizadas por la Alcaldía Municipal de Ibagué

3. Definiciones

Alcance: Determina a qué y a quién aplica.

Convocatoria: Acto en virtud del cual se cita o llama, por escrito personal o público anuncio, a una o varias personas, para que concurren a determinado lugar, en día y hora fijados en antemano.

Lesión: Alteración o daño que se produce en alguna parte del cuerpo a causa de un golpe, una enfermedad, etc.

Lesiones traumáticas: lesiones o heridas físicas que sufre el paciente en sus órganos y tejidos.

Certificación médica: testimonio escrito acerca del estado de salud actual de un paciente

Accidente de trabajo: suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo

Incidente: Suceso o sucesos relacionados con el trabajo en el cual ocurre o podría haber ocurrido un daño, o deterioro de la salud

Primer auxilio: Asistencia de urgencia que se presta a una persona en caso de accidente o enfermedad repentina.

Disciplina: Conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO

 Alcaldía Municipal Ibagué <small>NIT. 800113389-7</small>	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	Fecha: 22/11/2023	
		Página: 2 de 7	

4. Base legal

Ver Normograma, código NOR-SIG-01.

5. Condiciones Generales

Los eventos organizados por la Alcaldía Municipal de Ibagué deberán ser informados al área de Seguridad y salud en el trabajo para que este a su vez haga la respectiva notificación a la administradora de riesgos (ARL)

Medicina laboral de la Alcaldía Municipal de Ibagué tendrá los certificados de aprobación para participar del evento de contacto o de impacto y poder realizar la inscripción. La inscripción se realizará cuando se evidencien las condiciones óptimas del colaborador.

Los colaboradores con antecedentes de lesiones, serán nuevamente valorados por medicina laboral para determinar si se encuentran en óptimas condiciones para participar en el evento.

PROCESO DE GESTIÓN EVENTO DEPORTIVO

Convocatoria para la participación de eventos deportivos

La respectiva convocatoria se realizará de manera digital mediante circular y será enviada por medios masivos de comunicación como lo son grupos de WhatsApp y correos electrónicos.

Proceso de inscripción para participar en el evento

1. Podrá inscribirse todo el personal de la entidad que se encuentre con vinculación laboral o contractual vigente.
2. El interesado solo podrá inscribirse al participar en una disciplina deportiva, dado que son deportistas ocasionales y el sobre esfuerzo físico puede generar lesiones traumáticas, accidentes o enfermedades. Toda inscripción está sujeta al reglamento del torneo.
3. Solo se podrá hacer la respectiva inscripción a los trabajadores que estén avalados por medicina laboral y seguridad y salud en el trabajo de acuerdo al reporte de sus condiciones de salud, esto con el fin de preservar su salud y

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO

	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	Fecha: 22/11/2023	
		Página: 3 de 7	

bienestar. (tener presente que está certificación se solicita para eventos de contacto o de impacto)

- El proceso de Talento humano antes de iniciar los torneos y eventos, organizados por la entidad, verificara previo a la actividad, que los escenarios deportivos cumplan con los requisitos mínimos para su ejecución.

Acondicionamiento físico

RECOMENDACIONES PREVIAS PARA LA REALIZACIÓN DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS:



RECOMENDACIONES GENERALES PREVIAS	
Valoración física de participantes inscritos a la actividad deportiva	Esto permitirá tener un panorama claro de las características físicas de cada deportista o participante del evento, necesario para prevenir lesiones y para generar

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO

	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	Fecha: 22/11/2023	
		Página: 4 de 7	

	<p>recomendaciones previas al desarrollo de la actividad deportiva.</p> <p>Una vez se tiene un diagnóstico de las capacidades físicas del funcionario a participar se inicia el proceso de inscripción al evento y preparación para el juego si la valoración física es positiva.</p>
Hidratación antes de iniciar la preparación física	<p>Se debe beber agua antes de comenzar a ejercitar para iniciar la hidratación, durante la actividad y al finalizar la misma, para reponer el líquido perdido.</p> <p>No se debe esperar a tener sed para tomar líquido, ya que es el primer síntoma de la deshidratación.</p>
Vestir ropa cómoda. Preferentemente de algodón y de colores claros	Evitar las ropas oscuras y abrigadas, y cuidar las partes expuestas del cuerpo con protector solar.
Usar calzados cómodos	<p>Es importante que sea uno que proteja la estructura ósea y articular, que reduzca el impacto. Elegir zapatillas deportivas con buena amortiguación y agarre al campo de juego.</p> <p>Se recomienda superficies blandas, como tierra o pasto, para caminar o correr por mucho tiempo.</p>
Evitar horas de alta temperatura al aire libre	<p>Elegir horarios en los que las temperaturas son un poco más bajas, si se va a entrenar al aire libre, no exponerse al sol en horas demasiado calurosas.</p> <p>Aprovechar las primeras horas de la mañana y el atardecer.</p>
Es importante mantener una alimentación variada, balanceada y equilibrada.	Incluir frutas frescas, verduras, cereales, lácteos, huevos y legumbres. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar una actividad física.
Actividad física diaria.	La Organización Mundial de la Salud señala que el tiempo de actividad física según edad es de 60 minutos, como mínimo, por día, para niños de 5 a 17 años, y 150 minutos semanales para adultos, de 18 a 65 años.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 800113389-7</p>	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	Fecha: 22/11/2023	
		Página: 5 de 7	

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	
<p>Calentamiento previo antes de iniciar la actividad física.</p>	<p>Realizar ejercicios cortos y movidos, sin impacto y de preparación para el movimiento y ejercicios de estiramiento al finalizar, para relajar el cuerpo y evitar lesiones posteriores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Movilidad articular: Los sectores más golpeados en la actividad física, son las articulaciones, por lo que es de vital importancia movilizarlas antes de iniciar actividad deportiva a fin de generar mayor funcionalidad y prevenir eventos asociados a desgastes prematuros de los cartílagos y estructuras articulares. Luego de estar claro sobre la actividad física que han planificado para la persona, deben motivar a los ejercicios de flexión-extensión en cada una de las articulaciones, ir de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba, es importante considerar el clima para orientar el número de repeticiones, se recomienda realizar circunducciones en las articulaciones que en la actividad principal que necesita este movimiento, los tendones y los músculos del sistema locomotor, no llegando aún al estiramiento. 2. Estiramiento: Para terminar la fase de movilidad, es importante realizar un estiramiento, partiendo de los dos tipos de estiramiento, el pasivo y el activo. 3. Estiramiento activo: es una acción motora en la que el músculo sufre una elongación utilizando su propia fuerza muscular interna. 4. Estiramiento pasivo: es la elongación muscular con la presencia de una fuerza externa. A estos dos tipos de estiramiento, se adicionan dos acciones, tanto estática como dinámica.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 800113389-7</p>	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	Fecha: 22/11/2023	
		Página: 6 de 7	

	<p>5. Calentamiento General: esta fase es muy importante, ya que se encarga de preparar a los sistemas que forman parte del ser humano como el sistema muscular, el respiratorio, el cardiovascular, el endócrino, el óseo, entre otros. La frecuencia cardíaca aumenta porque las células necesitan mayor cantidad del oxígeno, se debe iniciar con una actividad leve como caminar, aumentar su intensidad de caminar para luego trotar y posteriormente correr, tomando en cuenta el principio pedagógico “De menos a más” o de lo “Sencillo a lo complejo”.</p> <p>6. Calentamiento Específico: para iniciar la parte principal de la actividad deportiva, calentamiento diseñado hacia el gesto deportivo para el cuál se está calentando, ejercicios que vayan establecidos hacia la práctica deportiva.</p>
--	--

Medidas de seguridad para la participación en los eventos deportivos

1. Para la participación de eventos, en deportes de contacto se deberá contar con los elementos básicos (Dependiendo de la disciplina a participar utilizar elementos propios de la misma ejemplo: Fútbol: guayos o zapatillas de micro, guantes para arquero, medias, pantaloneta, canilleras etc.)
2. Revisar el campo para asegurarse de que no haya agujeros ni otros obstáculos, incluyendo basura y cristales rotos.
3. Retirar piercing o joya antes de jugar.
4. Calentar y estirar siempre antes de entrenar o de empezar un partido.
5. Dejar de entrenar si se lesionan o sintieran dolor. En tal caso, los jugadores deben ser evaluados por un entrenador, monitor, médico o enfermero antes de regresar al campo de fútbol.
6. Mantenerse bien hidratados , sobre todo en los días calurosos y soleados, bebiendo abundante cantidad de líquidos antes, durante y después de los partidos y de los entrenamientos.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO

	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: INS-SIG-204	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO: EVENTOS DEPORTIVOS	Fecha: 22/11/2023	
		Página: 7 de 7	

7. Practicar actividad física 3 veces por semana o 180 minutos semanales según las recomendaciones de la OMS
8. Respetar todas las normas de seguridad mientras juega.
9. Conocer las reglas del juego y respetarlas.
10. Mantener la calma en toda situación de origen deportivo que se presente o algo con lo que no estén de acuerdo. Dejar que sean los árbitros quienes resuelvan la situación, y no empezar nunca una discusión o pelea con otro participante del evento deportivo.
11. El personal que vaya a participar en los eventos deportivos organizados por la Entidad, deberá realizar acondicionamiento físico, como mínimo con un mes de anticipación del evento; como medida preventiva para evitar lesiones en el desarrollo de las actividades.

Atención a accidentes o incidente

1. Para todos los eventos deportivos se dispondrán de un botiquín con elementos necesarios para las actividades deportivas, el cual debe contar con inmovilizador, linimento, esparadrapo, curas, vendas fijas, gasas estériles, apósitos, soluciones salinas, tijeras para trauma y guantes, estará a cargo del capitán y entrenador de cada disciplina.
2. Lista de teléfonos del centro de urgencias.
3. En eventos deportivos masivos se contará con el apoyo de integrantes de la brigada, quien se encargará de prestar los primeros auxilios en caso de accidentes o lesiones y el apoyo de una ambulancia.

6. Control de cambios

VERSIÓN	VIGENTE DESDE	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
01	22/11/2023	Se crea la primera versión del Instructivo “Eventos deportivos”

7. Ruta de aprobación

Elaboró	Revisó	Aprobó
PROFESIONAL ESPECIALIZADO	DIRECTOR(A) DE TALENTO HUMANO	SECRETARÍA ADMINISTRATIVA

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma institucional establecida para el Sistema Integrado de Gestión; la copia o impresión de este documento será considerado como documento NO CONTROLADO