



## RECOMENDACIONES DE BIOSEGURIDAD

Los participantes de la Maratón Virtual de Bucaramanga deberán adoptar las medidas generales que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus:

- o. Lavado de manos.
- o. Distanciamiento físico.
- o. Uso adecuado del tapabocas.

### 1. Lavado de manos

- o. Realizar el lavado de manos con agua potable y jabón varias veces al día. Antes de iniciar la práctica deportiva, y al finalizarla.
- o. Tener en cuenta que el lavado de manos debe durar mínimo de 20 a 30 segundos, si no se dispone de un sitio para realizarlo deberá contar con un kit que contenga alcohol glicerinado mínimo al 60% o toallas desinfectantes, haciendo fricción entre las manos para su desinfección.

### 2. Distanciamiento físico

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa.

- o. Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evitar el contacto directo con otras personas.
- o. Tener en cuenta que las gotas exhaladas por una persona en movimiento son arrastradas principalmente en la corriente de desplazamiento (estela) detrás de esta persona. En ausencia de viento fuerte, la distancia social equivalente para caminar | correr | andar permanecer 2 m (6 pies) si las dos personas se mueven de lado a lado o en una formación escalonada.
- o. No reunirse en grupos.



### **3. Elementos de Protección Personal- EPP.**

- o. Hacer uso correcto del tapabocas durante la realización de toda la actividad deportiva.
- o. Lavar la ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.
- o. Desechar al regreso a casa junto con resto de residuos producidos en el hogar, los tapabocas o toallas de un solo uso, utilizados durante la actividad deportiva, potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal.
- o. El uso de guantes no es recomendado para la práctica deportiva, debe lavar las manos con agua, jabón y uso de toallas desechables.

### **4. Manejo de los tapabocas.**

- o. El uso de tapabocas de un solo uso o de tela, es de carácter obligatorio, y deben seguirse para su colocación y retiro las instrucciones del fabricante.
- o. Debe lavarse las manos antes de colocar el tapabocas y después de retirarlo.
- o. En caso de que el tapabocas tenga caras internas y externa, se debe colocar la cara hipoalérgica en contacto con la piel del rostro, así mismo se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante. La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
- o. El tapabocas debe ajustarse lo más pegado a la cara.
- o. La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- o. Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del profesional: La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del profesional y acumulo de humedad en la cara. Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.
- o. Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.



**MARATÓN  
VIRTUAL FCV**

- o. Moldee la banda metálica alrededor del tabique nasal.
- o. No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- o. El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse y eliminarse.
- o. Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y dépositela en una bolsa de papel o basura. No reutilice la mascarilla.
- o. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
- o. El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.
- o. Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas. Repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse.

## **5. Recomendaciones al salir de la vivienda.**

- o. Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- o. Visitar solamente la zona donde realizará su actividad deportiva y evite conglomeraciones de personas.
- o. No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- o. Utilizar el tapabocas todo el tiempo.

## **6 Recomendaciones al regresar a la vivienda**





- o. Retirar el calzado deportivo a la entrada y lave la suela con agua y jabón, y depositar en un lugar especial.
- o. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- o. Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano.
  
- o. Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón, y cambiarse de ropa.
- o. Mantener separada la ropa para la actividad deportiva, del resto de prendas personales.
  
- o. Lavar la ropa deportiva usada en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- o. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.
- o. Se utilizarían las áreas de los parques, teniendo en cuenta el número de personas que estén utilizando el espacio.
- o. El uso de zonas donde es posible que coincidan personas que realizan la práctica deportiva y la circulación de vehículos motorizados, debe garantizar la continuidad en el cumplimiento de los límites de velocidad dados para la zona urbana y rural, con el fin de evitar la accidentalidad de la población practicante de la actividad deportiva.
- o. Todas las personas con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta o en contacto con otras personas con estos síntomas) no deben retornar a la práctica deportiva, deben mantener el lavado de manos, el uso permanente del tapabocas y el aislamiento físico y reportar la sintomatología a su entidad prestadora de servicios de salud.