



**CARRERA  
VIRTUAL FCV**

## 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:

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

### 1. Uso adecuado del tapabocas

o. El uso de tapabocas de un solo uso 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 externas se debe colocar la cara hipo alérgica 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 participante. La colocación con la parte impermeable (de color) hacia dentro puede dificultar la respiración del participante 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.

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 todo el evento, 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



CARRERA  
VIRTUAL FCV

externa de la mascarilla. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela 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.

## **2. Lavado de manos**

o. Realice el lavado de manos con agua potable y jabón varias veces al día. Antes de iniciar la práctica deportiva y al finalizarla.

o. Tenga 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.

## **3. Distanciamiento físico**

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

o. Permanezca al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo. Evite el contacto directo con otras personas.

o. Tenga 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 y andar es de 2 m (6 pies) si las dos personas se mueven de lado a lado o en una formación escalonada.

o. No correr en grupos.





**CARRERA**  
VIRTUAL FCV

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

- o. Use correctamente el tapabocas durante la realización de toda la actividad deportiva.
- o. Lave la ropa deportiva, toallas y tapabocas de tela al regreso a casa y almacénela en un área limpia y seca.
- o. Deseche 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 sus manos con agua y jabón o usar toallas desinfectantes.

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

- Debe estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- Visite solamente la zona donde realizará su actividad deportiva y evite conglomeraciones de personas.
- No salude con besos o abrazos, ni de la mano.
- Utilice el tapabocas todo el tiempo.
- Evite el contacto con cualquier tipo de superficie.
- No comparta sus bebidas con otras personas.



**CARRERA**  
VIRTUAL FCV

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

- o. Retire el calzado deportivo a la entrada y lave la suela con agua y jabón, y deposítelos en un lugar especial.
- o. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- o. Al regresar, evite saludar con beso, abrazo y dar la mano.
- o. Antes de tener contacto con los miembros de la familia, báñese con abundante agua y jabón, y cámbiese la ropa.
- o. Mantenga separada la ropa para la actividad deportiva del resto de prendas personales.
- o. Lave 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. No reutilice la ropa sin antes lavarla.
- o. No sacuda las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Deje que se sequen completamente.

## **7. Espacios Públicos**

- o. Se podrán utilizar las áreas de los parques y el recorrido de la Media Maratón de la Cardiovascular, 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 que hayan estado 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.