

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 1 de 11

1. OBJETIVO

Establecer protocolo para prevenir incidentes y accidentes deportivos o recreativos en los funcionarios y contratistas inscritos en torneos, actos culturales y recreaciones internos de la Alcaldía de Pasto.

2. ALCANCE

El presente protocolo aplica para todos los servidores públicos y contratistas inscritos en las diferentes actividades Culturales, Recreacionales, Deportivas y Pedagógicas internas de la Alcaldía de Pasto, las cuales serán de obligatorio cumplimiento para mitigar y disminuir la severidad de los accidentes e incidentes que se puedan presentar.

3. RESPONSABLE

La implementación del protocolo de actuación para eventos deportivos, recreativos, culturales o pedagógicos es responsabilidad del SG-SST, Subsecretaría de Talento Humano, COPPAST, Brigada de Emergencia, Trabajador-Contratista.

Seguridad y Salud en el Trabajo

- ✓ Capacitar a todos los funcionarios y contratistas participantes en los diferentes eventos deportivos y recreativos, en normas de seguridad y autocuidado y lecciones aprendidas.
- ✓ Verificar afiliación a riesgos profesionales de funcionarios y contratistas participantes previo al desarrollo de los eventos deportivos.
- ✓ Reportar los posibles accidentes e incidentes de los funcionarios y contratistas participantes a las entidades internas y externas pertinentes.
- ✓ Seguimiento de condiciones de salud a funcionarios y contratistas que por ocasión de participar en las actividades Culturales, Recreacionales, Deportivas y Pedagógicas presentan accidentes o incidentes deportivos.
- ✓ Investigar los accidentes e incidentes generados en los eventos deportivos y recreativos, con el fin de identificar la casualidad y evitar que vuelvan a ocurrir.
- ✓ Ejecutar campañas de prevención de incidentes y accidentes Culturales, Recreacionales, Deportivas y Pedagógicas.

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 2 de 11

Subsecretaría de Talento Humano

- ✓ Realizar convocatoria e inscripción para participar en los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos organizados por la Alcaldía de Pasto.
- ✓ Incentivar la participación de todos los funcionarios, contratistas de los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos programados por la Administración Municipal.
- ✓ Contar con personal entrenado para prestar los primeros auxilios ante cualquier evento deportivo que se suscite en los centros deportivos asignados.
- ✓ Contar con personal entrenado para realizar actividades de precalentamiento y estiramiento de los funcionarios y contratistas inscritos actividades Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicas.
- ✓ Informar a Seguridad y Salud en el Trabajo el cronograma de eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos de manera oportuna, para realizar inspecciones locativas y de seguridad a los establecimientos deportivos contratados.
- ✓ Enviar de manera oportuna las planillas de inscripción de los participantes en los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos para verificar la correcta afiliación al sistema general de riesgos laborales.

Del trabajador y contratista

- ✓ Inscribirse oportunamente a los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos dentro de los términos y condiciones preestablecidas por la Alcaldía de Pasto.
- ✓ Cumplir con el Protocolo de Actuación para eventos Deportivos, Recreativos, Culturales o Pedagógicos, adaptado por el empleador o contratante durante la participación de las diferentes actividades organizadas por parte de la Subsecretaría de Talento Humano.
- ✓ Asistir a los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos con los implementos necesarios para su participación y protección según la actividad deportiva.
- ✓ Informar Subsecretaría de Talento Humano y la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo de manera oportuna y veraz su estado de salud actual y los antecedentes osteomusculares de importancia, antes de participar de los eventos.

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 3 de 11

- ✓ Presentarse a todos los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos realizados por la Alcaldía de Pasto con su respectivo carnet de la Entidad y cedula de ciudadanía como también el certificado de afiliación a ARL vigente.
- ✓ Reportar al jefe inmediato o supervisor y a Seguridad y Salud en el Trabajo los accidentes o incidentes ocurridos en eventos Deportivos, Recreativos, Culturales o Pedagógicos de forma inmediata.

COPASST

- ✓ Apoyar en inspecciones de instalaciones locativas y de seguridad donde se desarrollarán los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos.
- ✓ Apoyar en investigaciones de incidentes y accidentes laborales que se puedan presentar en el ejercicio de los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos.
- ✓ Apoyar en campañas de prevención de accidentes e incidentes deportivos.

BIRIGADA DE EMERGENCIA

- ✓ Apoyar y realizar acompañamiento en los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos con el fin de brindar primeros auxilios ante ocurrencia de eventos.

4. MARCO LEGAL

Decreto 1072 del 2015. Sección 3 Artículo 2.2.1.2.3.2. Programas recreativos, culturales o de capacitación.

"El empleador elaborará los programas que deban realizarse para cumplir con lo previsto. Dichos programas estarán dirigidos a la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, incluyendo en éstas las relativas a aspectos de salud ocupacional, procurando la integración de los trabajadores, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales."

Decreto 1072 del 2015. Artículo 2.2.4.6.10.

"Los trabajadores, de conformidad con la normatividad vigente tendrán entre otras, las siguientes responsabilidades:

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 4 de 11

Numeral 5: Participar en las actividades de capacitación en seguridad y salud en el trabajo definido en el plan de capacitación del SG-SST."

Decreto Ley 1567 de 1998. por el cual se crean el sistema nacional de capacitación y el sistema de estímulos para los empleados del Estado.

Guía de estímulos para los servidores públicos – DAFP 2018. Documento de orientación en materia de estímulos, bienestar e incentivos para formular los programas de bienestar y planes de incentivos

Programa Nacional de Bienestar: Servidores Saludables, Entidades Sostenibles 2020-2022. Instrumento técnico que proporciona lineamientos y recomendaciones a las entidades del orden nacional y territorial en la implementación de sus programas de bienestar.

Decreto 1072 del 2015. Capítulo 6 Artículo 2.2.4.6.1.

"Objeto y campo de aplicación. El presente capítulo tiene por objeto definir las directrices de obligatorio cumplimiento para implementar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), que deben ser aplicadas por todos los empleadores públicos y privados, los contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo, las organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo, las empresas de servicios temporales y tener cobertura sobre los trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión."

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 5 de 11

5. DEFINICIONES

Accidente Laboral. Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

Brigada de Emergencias. Es un grupo de trabajadores organizados debidamente entrenados y capacitados para actuar antes, durante y después de una emergencia en la institución. A este grupo se les denomina brigadistas, todos los integrantes se desempeñan como promotores del área preventiva y actúan en caso de una emergencia.

Contratista. Personas o empresas que son contratadas para prestar un servicio en beneficio de un tercero o desarrollar una o varias obras, de manera autónoma e independiente.

COPASST. Es un comité encargado de la promoción y vigilancia de las normas en temas de seguridad y salud en el trabajo dentro de las empresas públicas y privadas.

Evento Cultural. Eventos que involucran como temática principal alguna rama del arte o tradiciones y fiestas populares de una región concreta.

Evento Deportivo. Encuentro social que agrupa a un gran número de personas en torno a una serie de actividades con ocasión de una competición.

Evento Pedagógico. En términos pedagógicos existen diferentes tipos de eventos educativos tales como Talleres, Seminarios, Clases, Foros, Simposios, Giras de campo, Exposiciones, entre otros.

Evento Recreativo. Son aquellas acciones realizadas por un sitio de trabajo con el fin de incrementar el bienestar laboral de los trabajadores.

Funcionario Público. Un funcionario es quien desempeña profesionalmente un empleo público. Los funcionarios participan en la administración pública o de gobierno.

Incidente Laboral. Es un acontecimiento no deseado o provocado durante el desempeño normal de las actividades laborales que se realicen normalmente y que podría desembocar en un daño físico, una lesión o una enfermedad ocupacional, del trabajador en cuestión.

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 6 de 11

Mitigación. Reducción de la vulnerabilidad, se puede decir cómo, la atenuación de los daños potenciales sobre la vida.

Prevención. Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un daño, un riesgo o un peligro.

6. CONTENIDO

6.1 ANTES Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

El calentamiento y estiramiento son importantes para evitan lesiones, brindan energía y mejoran nuestro rendimiento. Aprende a estirar los músculos de forma sencilla y efectiva.

Aquí se brinda los ejercicios esenciales para mantenerse ágil y flexible.

Los siguientes movimientos son algunos estiramientos dinámicos recomendados antes del entrenamiento.

Completa dos o tres rondas de 10 repeticiones cada uno.

Antes:

- ✓ **Sentadillas:** Con los pies separados a la altura de los hombros, activa el abdomen, dobla las rodillas y empuja las caderas hacia atrás mientras te pones en cuclillas hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Recuerda mantener el pecho hacia arriba.

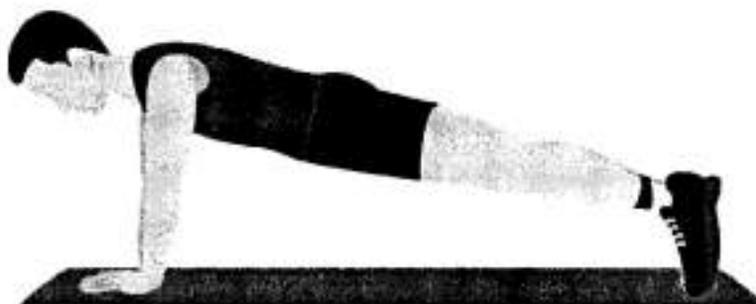


 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 7 de 11

- ✓ Levantamiento de rodillas: Con los pies separados a la altura de las caderas, levante una rodilla hacia el pecho y cambia rápidamente a la otra pierna. Balancee piernas, mueva una pierna hacia adelante y hacia atrás con un movimiento suave. Cambie de lado y repita (10 balanceos / pierna). Puedes usar una pared para mantener el equilibrio. Es útil comenzar con movimientos ligeros y extender gradualmente.



- ✓ Planchas: Inclínese hacia adelante y coloque las manos en el suelo frente a los pies, luego camine hacia adelante hasta que forme una línea recta, de la cabeza a los pies. Aguante unos segundos y después vuelva a caminar hacia atrás, a la posición inicial.



- ✓ Brazos en círculos: Con los pies separados a la altura de los hombros, extienda los brazos a los lados, haga círculos con los brazos hacia adelante con movimientos pequeños. Aumente gradualmente el tamaño de los círculos. Luego, invierte la dirección de los círculos.

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 8 de 11



- ✓ Saltos de tijera: De pie con las piernas juntas y los brazos a los lados. Doble ligeramente las rodillas y salte en el aire, separando las piernas al ancho de los hombros y estirando los brazos hacia afuera y por encima de la cabeza. Salte para volver a la posición inicial y repita.



- ✓ Movimiento de caderas: De pie con los pies un poco más anchos que los hombros doble las rodillas ligeramente y coloque las manos sobre las caderas. Gira lentamente las caderas, haciendo grandes círculos. Luego cambia a la dirección opuesta.

 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 9 de 11



ESTIRAMIENTO DESPUES DE LA ACTIVIDAD:

- ✓ Estiramiento de cuádriceps:



 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 10 de 11

- ✓ Estiramiento del músculo psoas-iliaco



- ✓ Estiramiento lateral de tronco, pierna y cadera



6.2 VESTUARIO Y PRESENTACIÓN PERSONAL

- ✓ Se debe utilizar calzado adecuado para participar del deporte al cual se inscribió.
- ✓ Debe de llevar las prendas deportivas adecuadas para el correcto desarrollo de la labor deportiva.
- ✓ El cabello debe estar recogido, no se deben utilizar adornos corporales como aretes, cadenas, relojes, pulseras, entre otros, que puedan lesionar al compañero de juego o así mismo.

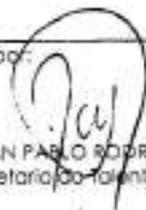
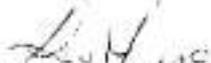
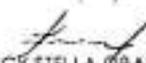
 ALCALDÍA DE PASTO	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EVENTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS, CULTURALES O PEDAGÓGICOS.			
	FECHA 13-Mar-23	VERSION 01	CODIGO GTH-R-004	PAGINA 11 de 11

- ✓ Todos los jugadores deben utilizar los elementos complementarios de seguridad según el tipo de deporte a realizar.

7. METODOLOGÍA

Para la implementación del presente protocolo, tener en cuenta:

- ✓ Capacitaciones en prevención de lesiones osteomusculares y actos y condiciones inseguras.
- ✓ Seguimiento y reporte a funcionarios y contratistas que por ocasión de participar en las actividades Culturales, Recreacionales, Deportivas y Pedagógicas presentaron accidentes o incidentes deportivos.
- ✓ Inspecciones locativas y de seguridad de las instalaciones donde se desarrollarán los eventos Culturales, Recreacionales, Deportivos y Pedagógicos con colaboración de COPASST.
- ✓ Sensibilizar a todos los trabajadores independientemente de su forma de vinculación laboral a cerca de los beneficios que contiene el presente protocolo.

Elaborado por:  DIANA LIZETH CAICEDO Enfermera Prof. SG-SST (Contratista)	Revisado por:  JUAN PABLO RODRIGUEZ Subsecretario de Talento Humano	Aprobado por:  ORLANDO CHAVES BRAVO Secretario General
 LUIS FERNANDO MORENO Psicólogo SG-SST (Contratista)	 LUCY STELLA OBANDO Responsable SG-SST (Contratista)	