

1. OBJETIVO

Establecer dentro de estos procedimientos los derechos y deberes de la entidad y los funcionarios relacionados con prácticas deportivas y recreativas.

Promocionar estilos de vida y hábitos saludables en los funcionarios de la Contraloría Municipal de Pereira.

Establecer los criterios para la prevención de accidentes por actividades deportivas, recreativas y cualquier tipo de torneo realizado por la entidad.

2. ALCANCE

El siguiente programa aplica para todos los funcionarios de la Contraloría Municipal de Pereira, que representen a la entidad en actividades deportivas y recreativas según necesidad.

3. RESPONSABILIDADES

El responsable del mantenimiento y la ejecución del procedimiento es el Líder del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

El responsable de la aplicación del procedimiento será el Contralor Municipal y/o Subcontralor.

El control y codificación de la documentación será el técnico operativo encargado del Sistema de Gestión de Calidad.

4. DEFINICIONES:

Actividades de fortalecimiento de los músculos: Entrenamiento de la fuerza, entrenamiento de la resistencia o la fuerza muscular y ejercicios de resistencia. La actividad física, incluyendo el ejercicio que aumenta la fuerza del músculo esquelético, potencia, resistencia y masa.

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. La actividad física en general se refiere al subconjunto de la actividad física que mejora la salud.

Deporte: Actividad física ejercida como un juego o competición, cuyo desarrollo supone la adopción de normas estrictas y entrenamiento en un campo de juego determinado. Su desarrollo implica la interacción (o no) con

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 10	17-02-2022	01	2 de 7

otras personas y siempre el enfrentamiento en pro de mejorar la eficacia y figurar en diversos listados calificativos.

Ejercicio: Es una subcategoría de la actividad física que es planeado, estructurado y repetitivo, y finaliza en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es el objetivo. «Ejercicio» y «entrenamiento físico» con frecuencia se utilizan indistintamente y se refieren en general a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio con el objetivo principal de mejorar o mantener la condición física, el rendimiento físico o la salud.

Entrenamiento: Preparación metódica que realiza una persona, con el fin de obtener un mejor rendimiento en determinadas actividades físicas. Este consta del seguimiento de pasos planeados en los que intervienen diversos patrones como el tiempo, la intensidad y la fuerza aplicada y cuyos resultados son visibles en un lapso de tiempo proporcional al logro mediante las prácticas de acondicionamiento físico.

Estilo de vida y actividades: Se utiliza con frecuencia para incluir las actividades que una persona lleva a cabo en el curso de la vida cotidiana y que puedan contribuir al gasto de energía considerable.

Juego: Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico.

Recreación: Actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre.

Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.

Conjunto de actividades que una persona practica de forma voluntaria en su tiempo libre (el tiempo que resta de las necesidades fisiológicas, secundarias,

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 10	17-02-2022	01	3 de 7

de trabajo, etc.). Se realiza en cualquier tipo de espacio y generalmente en menos de 24 horas.

Salud y actividad física: Actividad que, cuando se añade a la actividad de referencia, produce beneficios para la salud. Caminar a paso acelerado, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis o fútbol, el levantamiento de pesas y el yoga son ejemplos de actividad física beneficiosa para la salud.

NORMATIVIDAD:

Constitución política de Colombia, Artículo 52. El cual reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Decreto 1072 del 2015. Decreto Único reglamentario del sector trabajo. Sección 3 actividades recreativas, culturales o de capacitación dentro de la jornada de trabajo. Artículo 2.2.1.2.3.1. Acumulación de horas para actividades recreativas, culturales o de capacitación. Para efectos de dar cumplimiento a lo establecido en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990, las dos (2) horas de la jornada de cuarenta y ocho (48) semanales a que esta norma se refiere, podrán acumularse hasta por un (1) año. En todo caso, los trabajadores tendrán derecho a un número de horas equivalente a dos (2) semanales en el período del programa respectivo dentro de la jornada de trabajo.

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Para la Contraloría Municipal de Pereira es de vital importancia planear, promocionar y desarrollar actividades deportivas, recreativas, de aprovechamiento del tiempo libre y competitivas, acorde con los planes y programas de la entidad, con el fin de procurar el bienestar laboral, físico y mental de sus trabajadores, por esta razón cada que se presenten actividades en representación de la entidad, se desarrollara el siguiente programa.

5.1 Responsabilidad del funcionario:

- El funcionario se compromete en conocer y cumplir este documento
- Concertar siempre con su jefe inmediato el uso del tiempo para la actividad deportiva y/o recreativa, cultural o de capacitación.
- Reportar obligatoriamente el estado de salud ante una práctica deportiva o recreativa.
- Cumplir con el deber de autocuidado, tanto en la práctica deportiva como en las demás actividades recreativas, por ello debe

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 10	17-02-2022	01	4 de 7

evitar la exposición a riesgo, durante los desplazamientos hasta y desde el lugar de la práctica, como durante la permanencia en el mismo.

- Contar con las condiciones de salud aptas para la ejecución de la actividad deportiva y recreativa.

5.2 Reglamento técnico deportivo y recreativo:

Toda actividad, deportiva, física o recreativa, deberá contar con un reglamento por escrito y socializado con todos los participantes, con el fin de no incurrir en malas prácticas.

Se consideran las prácticas deportivas recreativas como parte del acondicionamiento físico, técnico y táctico, conducente o no a las actividades competitivas. Se contempla entonces, que las actividades de fogeo dentro de las prácticas recreativas, deben ser limitadas o enmarcadas en encuentros controlados y sin ningún tipo de motivación competitiva.

5.2.1 Supervisión de personal idóneo:

La Contraloría Municipal de Pereira dispondrá en la planeación de actividades deportivas y/o recreativas la supervisión o valoración de un técnico o entrenador físico para la verificación de condiciones de salud y la adaptabilidad a las mismas actividades.

5.2.2 Participación:

- Todos los jugadores deberán asistir de forma obligatoria a las actividades educativas y de capacitación relacionadas con las prácticas deportivas y/o recreativas.
- Todos los participantes deben presentarse 30 minutos antes de la hora fijada para el evento, con el propósito de realizar los respectivos ejercicios de calentamiento y estiramientos musculares.
- Todo funcionario que refiera dolencias durante la actividad deportiva debe ser retirado inmediatamente del juego.
- Los participantes serán responsables del uso adecuado de la indumentaria deportiva requerida durante el desarrollo de las actividades o el entrenamiento.

5.3 Calentamiento y estiramientos musculares

El calentamiento es una de las partes fundamentales del entrenamiento, nos aporta beneficios a nivel circulatorio; cardiorespiratorio y muscular, ampliando las capacidades funcionales. También ayuda a minimizar la posibilidad de lesiones de tipo muscular y tendinoso.

Esta fase de calentamiento es de carácter obligatorio antes de ingresar a la práctica deportiva y debe tener una duración mínima de 15 minutos, debe ser progresivo y debe ir de menor a mayor intensidad; no debe generar fatiga, por lo que no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos.

Es recomendable que al finalizar la actividad deportiva se tenga un tiempo de recuperación o fase de enfriamiento muscular, esto con el ánimo de regresar progresivamente al estado corporal inicial.

5.3.1 Aspectos médicos:

Cada deportista adoptará el máximo cuidado con los alimentos y bebidas que consuma, siempre bajo el control e indicación del entrenador o del médico si fuere el caso. Se recomienda conservar una alimentación similar a la acostumbrada, evitando el consumo de productos desconocidos que puedan afectar la salud.

El deportista no deberá tomar o usar ningún medicamento sin orden médica. En caso de ser indispensable deberá informarlo previamente al encargado de las actividades deportivas y/o recreativas.

El médico deportólogo debe conocer la historia clínica de quienes optan por la participación de actividades deportivas, al igual que el comportamiento de accidentes laborales previos, máxime si se han clasificado como graves de acuerdo a la normatividad, si han generado ausentismos prolongados, pérdida de capacidad laboral.

5.4 Instalaciones o espacios deportivos:

Todos los jugadores o participantes en representación de la Contraloría Municipal de Pereira, podrán hacer uso de los espacios deportivos con los que cuente o disponga la entidad para los entrenamientos o competencias estipuladas.

La instalación deportiva debe estar en buenas condiciones de iluminación; aireación; superficies regulares y limpieza.

Se debe garantizar el uso adecuado de protección y calzado adecuado conforme a la especialidad deportiva y/o recreativa que desempeñaran.

5.5 Disposiciones para el proceso deportivo y/o recreativo:

Son facultades y obligaciones del proceso de deportivos, recreativo o integración que se realice:

- a) Planear, promocionar, desarrollar y realizar seguimiento a las actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre, realizadas dentro y fuera de las instalaciones de la Entidad.
- b) Fomentar la participación de los funcionarios en competencias deportivas, recreativas y culturales tanto internas como externas.
- c) Velar por la ejecución de los programas deportivos aprobados.
- d) Supervisar a los representantes de los equipos y entrenadores en la ejecución de los programas y desarrollo de sus funciones.

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 10	17-02-2022	01	6 de 7

- e) Realizar las inscripciones de los deportistas o participantes ante los diferentes estamentos según el torneo a participar.
- f) Convocar a sesiones de trabajo con personal médico, representantes, entrenadores y deportistas.
- g) Socializar sobre el uso de las instalaciones deportivas; en caso de requerimiento de otro tipo de instalaciones, gestionar lo necesario.

5.5.1 Participación en torneos, integraciones o competencias nacionales. La participación de juegos en representación de la Contraloría Municipal de Pereira será avalada o dependerá siempre del Contralor o Subcontralor y el director de oficina, de quien dependa el puesto de trabajo.

La lista de participantes siempre dependerá de las valoraciones medicas deportivas y la superación de la prueba o aprobación del mismo.

La designación de los equipos que representen la entidad en eventos deportivos externos, será exclusivamente del despacho, teniendo en cuenta: Rendimiento en torneos locales, histórico del comportamiento de sus integrantes, presupuesto aprobado para la participación, condiciones de vinculación laboral, cumplimiento del noventa por ciento (90%) de los entrenamientos y, capacidades técnicas y físicas actuales avaladas por el entrenador.

5.6 Reporte de incidentes o accidentes deportivos:
El PROTOCOLO para el reporte de incidentes y presuntos accidentes que se generen durante la práctica deportiva y/o recreativa, en el entrenamiento programado o competencia patrocinado por la entidad será el siguiente:

1. En caso de presentarse un incidente o presunto accidente deportivo, debe informar al coordinador del evento deportivo, a su Jefe Inmediato y la persona encargada de Seguridad y Salud en el Trabajo, de manera INMEDIATA.
2. Se valida el estado del funcionario, se estabiliza y se remite al centro de salud. Si es un incidente se brinda primeros auxilios y se retira el participantes de los juegos.
3. Se realiza el reporte a la línea de atención de Colmena Seguros 018000-9-19667 o #833
4. Se radica el accidente de trabajo por la oficina virtual de Colmena Seguros, se está atento a órdenes médicas, medicamentos o remisión a especialidades generadas, para direccionar el funcionario.
5. Dentro de los 15 días siguientes se realiza investigación del incidente o accidente de trabajo.
6. Se genera medidas de intervención e implementación de acciones de mejora y se hace seguimiento.

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 10	17-02-2022	01	7 de 7

Todo accidente laboral se debe reportar de forma inmediata, y si es un accidente grave o mortal se debe reportar también al ministerio de trabajo y a la EPS.

Si el accidente de trabajo deportivo genera incapacidad médica, recuerde que debe radicar la incapacidad original a recursos humanos y guardar la copia de recibido.

5.7 Evaluación del programa:

Se proponen dos mediciones:

1. Tasa de Incidencia de Accidentes Deportivos laborales.

Es el número de trabajadores que participan en eventos deportivos y/o recreativos y que presentan un accidente deportivo y/o recreativo en un periodo de tiempo.

TAD= No. De casos nuevos de accidentes deportivos en un Periodo determinado/ Población de trabajadores participantes en los eventos deportivos * 100

2. Indicador de Cobertura en Capacitación.

Cuantificación del número de trabajadores deportistas que participan en el programa de capacitación de la actividad deportiva laboral en un periodo de tiempo.

ICC= No. De trabajadores capacitados/ Población de trabajadores participantes en los eventos deportivos y/o recreativos * 100

Elaborado por:

GISSEL GÓMEZ ACEVEDO

ADMÓN. DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LICENCIA. LPSST 1653 - 16