
 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	





**UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS**



**Subsistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo**

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	



## INTRODUCCION

En el año 2016 en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, se presentaron un total de ocho accidentes de tipo de deportivo, como producto de actividades de recreación y de tipo laboral. Algunos de estos accidentes produjeron lesiones como, esguinces que en su momento tuvieron tratamiento y posteriormente conllevaron a un proceso quirúrgico, generando largos periodos de recuperación en los trabajadores.

Este tipo de accidentes suelen dejar lesiones a las personas, las cuales en su mayoría afectan de manera prolongada al trabajador, lo cual se hace de suma importancia controlarla en todos los funcionarios que participen en actividad recreativas y laborales de la Universidad.

Por lo anterior, el propósito principal de crear el Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de lesiones deportivas como producto de accidente propias de la actividad, es generar actividades de prevención y control que reduzcan este tipo de lesiones y fomente actitudes de autocuidado y protección en toda la comunidad Universitaria involucrada en la creación y convocatoria de actividades deportivas, como laborales, así como en los participantes.

Para cumplir con los objetivos propuestos en el presente programa, ello se deberá contar con la participación activa de los trabajadores en el cumplimiento de normas de seguridad y salud en el trabajo, así como la toma de actitudes de prevención, dirigidas al autocuidado. También es necesario contar con el compromiso de la alta dirección, la cual se encargará de verificar y dar cumplimiento a todos los programas creados para la prevención del riesgo.

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	 Sistema Integrado de Gestión
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

## 1. OBJETIVO

Diseñar e implementar un programa de prevención y control de accidentes en los colaboradores de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, como resultado de actividades deportivas, recreativas, u otro tipo de actividades, con el fin de reducir el riesgo y garantizar su adecuado desempeño.

## 2. ALCANCE

El presente programa aplica a todos los funcionarios de la universidad, independiente de su tipo de vinculación que participen en actividades deportivas, recreativas y torneos patrocinados por la Institución.

## 3. BASE LEGAL

**Ley 9 de 1979.** Dicta normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

**Decreto número 614 (14/3/1984) art. 30, literal b).** por el cual se determinan las bases para la organización y administración de salud ocupacional en el país. art. 30, literal b): contenido de los programas de seguridad y salud en el trabajo. b) contenido del subprograma de medicina del trabajo de las empresas.



**Decreto 1295 de 1994.** Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales y se establece la necesidad de implementar mecanismos procurando el cuidado integral de la salud de los trabajadores y ambientes de trabajo.

**Resolución 1016 de 1989.** Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país. Estableciendo en el artículo 10. La necesidad de desarrollar programas de vigilancia epidemiológica

## 4. POLÍTICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La Universidad Distrital Francisco José de Caldas, mediante Resolución de Rectoría No. 129 de 2016, adoptó como política del Subsistema de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, dando cumplimiento a la normatividad legal vigente:

- Proteger la Seguridad y la Salud de los servidores mediante la implementación y mejora continua del Subsistema de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- Identificar continuamente los peligros a los cuales se encuentran expuestos los servidores, evaluar y valorar los riesgos y establecer los controles respectivos enfocados a la prevención de los accidentes y enfermedades laborales.
- Asignar los recursos técnicos, logísticos, presupuestales y de talento humano necesarios para organizar y desarrollar el Subsistema de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

- Promover, facilitar e incentivar la participación de los servidores en el desarrollo del Subsistema de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

## 5. DEFINICIONES Y SIGLAS

**Programa de prevención de lesiones deportivas.** Programa dirigido a la prevención de accidentes laborales, capaces de generar una lesión deportiva, por medio de actividades de promoción y prevención.

**Autocuidado.** El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

**Hábitos saludables.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

**Factor de riesgo.** En epidemiología un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud.

**Deporte.** Es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado.



## 6. RESPONSABILIDADES

### 6.1 DIRECTIVOS

- Evaluar anualmente al SG-SST, realizando los ajustes necesarios.
- Asignar el presupuesto para la implementación de controles y prevención de accidentes laborales de tipo deportivo.
- Contribuir a la implementación y control del riesgo, detectando sus factores y sustitución.
- Garantizar la contratación de profesionales idóneos que realizan las evaluaciones médicas. (Licencia, experiencia).
- Facilitar la participación de los trabajadores en actividades y capacitaciones del SGSST, así como enfatizar en su importancia y cuidados para la salud.

### 6.2 BIENESTAR INSTITUCIONAL

- Realizar campañas de sensibilización antes de iniciar las prácticas y/o entrenamientos.

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	 <b>SIGUD</b> <small>Sistema Integrado de Gestión</small>
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

- Garantizar las condiciones físicas y fisiológicas del personal que participa en las actividades deportivas, garantizando un adecuado estado de salud.
- Verificar por medio del certificado médico: aptitud y recomendaciones generadas por el médico, garantizando el estado de salud, para ejecutar actividades de tipo deportivo.
- Reportar al área de SG-SST los eventos deportivos, relacionando los participantes, con el fin de realizar un reporte oportuno a la ARL en caso de un accidente laboral.
- Crear, actualizar y divulgar el Reglamento para la participación en eventos deportivos.

### 6.3 COORDINADOR DEL SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Establecer e implementar el programa de prevención y control de accidentes laborales deportivos.
- Sensibilizar y concientizar a la alta gerencia y directivos de la necesidad y beneficios de controlar y prevenir el riesgo.
- Coordinar las etapas de gestión del programa de prevención y control de accidentes laborales deportivos.
- Presentar informes semestrales y anuales a la alta gerencia sobre los avances del SGSST.
- Mantener continúa comunicación entre los asesores, trabajadores y funcionarios de la Institución con el fin de realizar un adecuado diseño de los controles y desarrollo de las actividades del programa.
- Programar actividades de capacitación necesarios sobre los temas de interés frente al factor de riesgo.
- Brindar continuamente retroalimentación a los trabajadores de los resultados del programa, evaluaciones realizadas y otras actividades enfocadas a la prevención del riesgo.

### 6.4 TRABAJADOR



- Informar y reportar condiciones de salud o restricciones médicas que puedan afectar su salud durante el desarrollo de actividades deportivas.
- Informar y reportar de su exposición a riesgos capaces de generar accidentes, incidentes y/o enfermedades laborales.
- Participar de forma activa en la implementación y ejecución del programa, así como seguir las recomendaciones y practicar el autocuidado.

## 7. REGLAMENTO TÉCNICO DEPORTIVO

Teniendo en cuenta y resaltando que anualmente se vienen reportando de 6 a 8 accidentes de tipo deportivo generados durante actividad física o torneos, es necesario divulgar las siguientes consideraciones a todos los participantes y colaboradores.

### 7.1 PARTICIPACIÓN: ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD

- Todos los participantes deberán asistir de carácter obligatorio a las actividades educativas y capacitaciones de prevención y prácticas deportivas.

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	 Sistema Integrado de Gestión
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

- Todos los participantes deberán presentarse con 30 minutos de anterioridad a la actividad, con el fin de realizar los respectivos ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular. Se llevará un registro de asistencia de los mismos.
- Todo participante que refiera dolencias o molestias, deberá ser retirado inmediatamente de la actividad.

## 7.2. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

El calentamiento y estiramiento muscular es una de las actividades fundamentales previo a la actividad física a realizar, por lo anterior se seguirá con el esquema establecido por el encargado del área de bienestar. Esta fase será de carácter obligatorio antes de ingresar a la práctica deportiva y debe tener una duración mínima de 20 minutos, debe ser progresivo y debe ir de menor a mayor intensidad.

## 7.3 RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Las instalaciones deportivas deben estar en buenas condiciones locativas: iluminación, pisos regulares y en buen estado, limpieza.
- El vestuario debe estar en buenas condiciones y debe ser el adecuado para cada deporte.
- El participante deberá contar con calzado adecuado y recomendado para cada especialidad deportiva.
- No utilizar relojes, cadenas, sortijas; sobre todo en deportes colectivos para evitar lastimar a un compañero o contrincante.
- Mantener una adecuada hidratación y alimentación.



## 7.4 REPORTE DE ACCIDENTES LABORALES

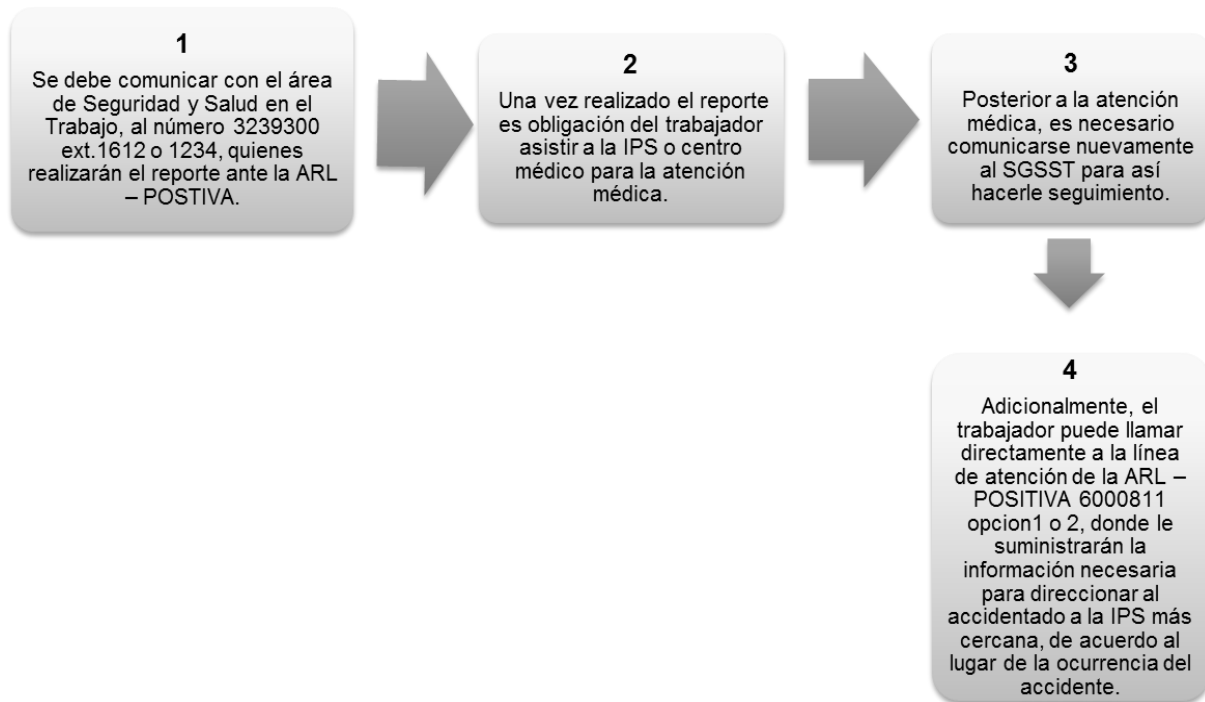
Cuando ocurra un presunto accidente laboral deportivo, si el colaborador se encuentra consiente y estable, en compañía del Instructor de deporte, deberán comunicarse con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo al teléfono 3239300 ext.1612 de manera **inmediata**; en caso de no lograr comunicación, se deberá llamar a la LINEA DE ORO de la ARL POSITIVA 6000811 opcion1.

El trabajador será direccionado a la IPS más cercana al lugar del accidente. Direccionando lo más pronto posible.

La persona que realice el llamado y reporte a la ARL, deberá solicitar el reporte del accidente de trabajo "FURAT" (Formato Único de Reporte de Accidente de Trabajo).

**NOTA: todo accidente de trabajo debe ser informado al Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.**

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	 Sistema Integrado de Gestión
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	



**Imagen.1. Diagrama de reporte interno de accidentes de trabajo.**

***Nota: La notificación oportuna de un accidente laboral, facilita la identificación de posibles causas, para definir acciones y ejecutar medidas preventivas para evitar la repetición de accidentes o incidentes.***



## **8. METODOLOGIA**

El programa de prevención de accidentes deportivos institucionales se basa en una metodología que involucra aspectos importantes para controlar la aparición de lesiones deportivas, basándose en las siguientes fases.

### **8.1 FASE DIAGNOSTICA**

Consiste en la valoración y estimación de la condición física con pruebas estandarizadas, realizadas por especialistas en el tema como fisioterapeutas, profesional de deportes, entre otros, necesarios para generar un concepto de aptitud.

La evaluación debe contener datos básicos del trabajador, antecedentes personales cardiovasculares y osteomusculares; pruebas físicas específicas para evaluar equilibrio y propiocepción (posición de los músculos), fuerza muscular (abdominal, espinal, en miembros superiores e inferiores, resistencia aeróbica); flexibilidad y aspectos generales de gesto deportivo de acuerdo al deporte a practicar y actividad laboral según área deportiva asignada.

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	 Sistema Integrado de Gestión
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

## 8.2 FASE DE INTERVENCION

### 8.2.1 Selección de personal

Para determinar la aptitud física, se registrarán los hallazgos reportados en la evaluación pre-deportivas teniendo en cuenta antecedentes personales, condición física, ejecución de las pruebas y el resultado de las mismas.

Teniendo en cuenta esto, se define si el trabajador es:

- APTO para la práctica deportiva, en el cual no se evidencian antecedentes importantes y la valoración fue buena o excelente en las pruebas físicas.
- NO APTO para practicar cualquiera de los deportes, se tienen en cuenta antecedentes de salud importantes, y si en la evaluación pre deportiva se identificó alguna alteración osteomuscular.
- APTO CON RESTRICCIÓN, caso en el cual el trabajador deberá mejorar su condición física.



**En caso de que el participante sea calificado como NO APTO por las condiciones físicas evaluadas, se le sugerirá otro tipo de actividad deportiva.**

### 8.2.2 Reglamento de participación en actividades deportivas

El reglamento será responsabilidad del personal de bienestar encargado de realizar actividades deportivas y así mismo será responsabilidad del jefe inmediato o supervisor hacerlo saber al participante o trabajador ante de iniciar sus prácticas. Se deben incluir los siguientes requisitos:

- ✓ Los trabajadores que estén interesados en participar en alguna actividad, torneo o evento deportivo deberá someterse al examen médico. Si la persona no acepta realizárselo, no podrá participar en dichas actividades.
- ✓ Si una vez realizada la evaluación medica, el candidato sale como NO APTO, el trabajador no podrá participar en el campeonato.
- ✓ Los trabajadores que van a participar en el campeonato deberán asistir a las actividades de sensibilización, promoción y prevención de lesiones deportivas.
- ✓ Los participantes deberán asistir a los calentamientos programados antes de iniciar las prácticas, para lo cual existirá un soporte de asistencia.
- ✓ El trabajador o participante deberá contar con los elementos necesarios y adecuados para desempeñar la actividad.



 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

### 8.2.3 Plan de capacitación

El plan de capacitación estará relacionado con la prevención de lesiones de origen deportivos, para ello se contemplará los siguientes temas de capacitación, los cuales estarán incluidos en el plan anual de capacitación:

- Autocuidado, enfocado hacia una adecuada nutrición y preparación deportiva.
- Causas y prevención de lesiones deportivas
- La importancia de la preparación física antes de una practica deportiva
- Ética en el juego
- Trabajo en equipo

### 8.3 FASE DE EVALUACIÓN Y REHABILITACIÓN

En caso de que ocurra un accidente de tipo deportivo, este será reportado al área de SST la cual se encargara de realizar el respectivo reporte a la ARL.

Una vez el trabajador halla sido atendido, este deberá reportar al área de SST su tratamiento o recuperación medica, informando de las recomendaciones medicas emitidas por la ARL con el fin de determinar la viabilidad para su reintegro a las actividades deportivas o su exclusión, evitando lesiones o enfermedades laborales.

El responsable de SST, el Jefe de Área y/o supervisor realizaran seguimiento del trabajador reintegrado, páralo cual llevaran un registro por escrito el cual contendrá como mínimo testimonio del trabajador y otras recomendaciones médicas necesarias, con el fin de garantizar su adecuada evolución.



### 9. REPORTE DE ACTIVIDADES AL SGSST

Todos los torneos y actividades deportivas que sean patrocinados por la Universidad, con funcionarios de planta, servidores y trabajadores, serán reportados al área de SST. Para ello se deberá remitir con días (2) semanas de anterioridad el formato **GDTH-PG-002-FR-021, Reporte de personal que participa en actividad deportiva**, con el fin de hacer un reporte oportuno en caso de accidentalidad.

### 10. TRATAMIENTO DE INFORMACIÓN

Es importante llevar un formato en el que se registre la información médica de cada trabajador donde se evidencien sus antecedentes médicos, enfermedades, exámenes realizados, restricciones y medidas implementadas para su control, así como registro de asistencias a capacitaciones y entrenamiento para el control del riesgo.

Esta información debe ser confidencial y se debe garantizar el cuidado de la misma.

 UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS	<b>PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS</b>	Código: GDTH-PG-002	 <b>SIGUD</b> Sistema Integrado de Gestión
	Macroproceso: Gestión de Recursos	Versión: 01	
	Proceso: Gestión y Desarrollo del Talento Humano	Fecha de Aprobación: 29/05/2019	

## 11. FLUJOGRAMA

