



Ambiente



Protocolo deportivo y recreativo

**Proceso
Administración del
Talento Humano
Versión 2
09/04/2026**

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS.....	4
2.1. OBJETIVO GENERAL	4
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
3. ALCANCE.....	4
4. RESPONSABILIDADES.....	4
5. ESTRUCTURA DEL PROTOCOLO DEPORTIVO	6
6. CONDICIONES DE SALUD DE LOS COLABORADORES PARTICIPANTES	6
7. CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN Y EL DESARROLLO DE LOS EVENTOS DEPORTIVOS	7
7.1. Condiciones de participación.....	7
7.2. Desarrollo de los encuentros.....	7
8. VESTUARIO Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD	7
9. CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN.....	7
9.1. Calentamiento	7
9.2. Enfriamiento y recuperación.....	8
10. PRINCIPIOS Y VALORES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA	8
11. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA.....	10
12. ¿QUE HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO DURANTE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA O RECREATIVA?.....	11

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

1. INTRODUCCIÓN

El deporte y la recreación trascienden la actividad física para constituirse como elementos esenciales en la construcción de una vida plena y sociedades equilibradas. Ambos convergen en un objetivo común: la promoción del bienestar integral, actuando frente al sedentarismo y el estrés de la vida moderna. La práctica regular de actividad física no solo fortalece el sistema cardiovascular y previene enfermedades crónicas, sino que es un catalizador de salud mental. En el ámbito comunitario, el deporte y la recreación funcionan como potentes herramientas de inclusión y transformación.

La ley 181 de 1995 en su artículo 4 define el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como derechos sociales que son “elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social”. Por su parte el Deporte es “es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.”

La Ley 1562 de 2012 define en el artículo 3, que un accidente de trabajo es: “el que se produzca por la ejecución, el trazado, en actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actué por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión”. Por lo anterior y en cumplimiento del Decreto 1443 de 2014, las entidades deben definir mecanismos de prevención de los riesgos laborales, para evitar accidentes de trabajo y enfermedades laborales con cobertura sobre los trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión de conformidad con el artículo 1 del presente Decreto.

El Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible promueve la práctica deportiva como parte de su estrategia de Seguridad y Salud, fomentando hábitos de vida saludable y el bienestar integral de sus colaboradores, no obstante, una práctica inadecuada o competitiva puede generar lesiones, afectaciones a la salud y ausentismo laboral. Por ello, se establece este protocolo deportivo, con el fin de orientar una práctica segura y prevenir riesgos.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	 Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer las directrices de seguridad y salud para el desarrollo de actividades físicas y recreativas, mediante la identificación de peligros y riesgos, y la implementación de controles previniendo la ocurrencia de incidentes y accidentes.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar hábitos de vida saludables a través de actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Verificar el estado de salud y la aptitud física de los participantes mediante herramientas de tamizaje, declaraciones de salud y consulta de conceptos médicos ocupacionales previo al inicio de las actividades.
- Establecer un lineamiento de reporte de incidentes y accidentes que permita analizar las causas y generar acciones correctivas para futuros eventos.
- Generar campañas de prevención de riesgos y accidentes deportivos e incentivar el juego limpio para todos los deportes.

3. ALCANCE

Aplica en todos los eventos deportivos y recreativos programados por el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, para todos los colaboradores.

Las actividades enmarcadas dentro del Protocolo Deportivo y Recreativo son las definidas en el programa de bienestar de la entidad que incluye:

- Actividades Deportivas.
- Actividades Recreativas.

4. RESPONSABILIDADES

Despacho del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

- Fomentar la participación de los colaboradores en las actividades deportivas y recreativas programadas por el Ministerio, ya sea dentro o fuera de sus instalaciones, como estrategia de promoción del bienestar y estilos de vida saludable.
- Asegurar la disponibilidad de los recursos físicos, logísticos, humanos y financieros necesarios para la planeación y desarrollo de las actividades deportivas y recreativas organizadas por la Entidad, en el marco de los programas de bienestar.

Grupo de Talento Humano – Bienestar

- Realizar la convocatoria, inscripción y seguimiento de los colaboradores que participen en los eventos deportivos y recreativos organizados por la entidad.

Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

Dirección: Calle 37 #8 - 40, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 332 3400 - 3133463676

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 919301

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

- Coordinar la difusión de campañas de prevención de accidentes deportivos, en articulación con Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Verificar, previo al inicio de cada actividad, la afiliación al Sistema General de Seguridad Social de todos los participantes inscritos.
- Coordinar con Seguridad y Salud en el Trabajo la asignación de personal brigadista capacitado para prestar primeros auxilios antes, durante y después del desarrollo de las actividades deportivas y recreativas (cuando aplique).
- Recibir y custodiar el F-A-ATH-96 “Consentimiento informado de actividad deportiva” firmado por los participantes respecto a su participación responsable en las actividades programadas (cuando aplique)
- Solicitar a Seguridad y Salud en el Trabajo un reporte condiciones de salud preexistentes en participantes, garantizando la adecuada orientación y control del riesgo.

Grupo de Talento Humano – Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)

- Apoyar el diseño y divulgación de campañas de prevención de accidentes deportivos y promoción de estilos de vida saludables.
- Notificar por correo electrónico a la ARL los eventos deportivos y recreativos planificados anexando el listado de los participantes.
- Informar a la ARL día, hora y lugar de la realización de los eventos programados.
- Reportar oportunamente ante la ARL los accidentes derivados directamente de la práctica de actividades deportivas o recreativas programadas por la entidad.
- Realizar la investigación de incidentes o accidentes laborales generados durante los eventos deportivos o recreativos, conforme al Decreto 1072 de 2015 y normativa aplicable.
- Realizar el seguimiento a los casos de lesiones o incidentes presentados en el marco de las actividades deportivas o recreativas.
- Apoyar la implementación de jornadas de formación y sensibilización en seguridad personal, autocuidado, primeros auxilios básicos y normas de comportamiento seguro durante eventos deportivos o recreativos.
- Coordinar con el área de Bienestar la identificación de condiciones de salud preexistentes en participantes, garantizando la adecuada orientación y control del riesgo.

Colaboradores

- Inscribirse oportunamente a los eventos deportivos y recreativos, acatando los términos y condiciones establecidos por la entidad.
- Informar previamente al Grupo de Talento Humano – Seguridad y Salud en el Trabajo sobre condiciones médicas preexistentes, comorbilidades o antecedentes osteomusculares relevantes, como medida de prevención de riesgos.
- Asistir con la indumentaria e implementos deportivos adecuados, que garanticen su seguridad y protección, según el tipo de actividad a realizar.
- Portar durante el evento su carné institucional, documento de identidad y la información de contacto de una persona responsable.
- Firmar y entregar al Grupo de Talento Humano – Bienestar el formato de compromiso para la participación segura en los eventos deportivos o recreativos.
- Reportar inmediatamente cualquier accidente, incidente o situación irregular ocurrida antes, durante o después del evento, al Grupo de Talento Humano – Seguridad y Salud en el Trabajo.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

- Presentar las incapacidades médicas, cuando aplique, en original y dentro de los plazos establecidos al Grupo de Talento Humano.
- Abstenerse estrictamente del consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos o sustancias psicoactivas antes, durante y después de los eventos deportivos y recreativos organizados por el Ministerio.
- No portar ni utilizar elementos u objetos que representen riesgo para sí mismo o los demás participantes durante las actividades deportivas.
- Realizar precalentamiento de las personas que estén expuestas a las actividades deportivas.

5. ESTRUCTURA DEL PROTOCOLO DEPORTIVO



Fuente: elaboración propia

6. CONDICIONES DE SALUD DE LOS COLABORADORES PARTICIPANTES

Toda actividad deportiva organizada, patrocinada o representativa del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible deberá contar con la orientación de profesionales de la salud, quienes evaluarán de manera preventiva la aptitud física de los participantes.

Esta evaluación permitirá definir la idoneidad del colaborador para la disciplina en la cual se inscribe, minimizando riesgos y promoviendo la práctica segura del deporte.

Para la valoración de la aptitud física, se deberán considerar como mínimo los siguientes aspectos:

- Datos sociodemográficos: fecha, género, nombres y apellidos, edad, documento de identidad, área, cargo y dependencia.
- Antecedentes personales: enfermedades previas, accidentes, tratamientos, medicamentos, diagnósticos, pronóstico, así como recomendaciones y restricciones médicas vigentes.
- Antecedentes familiares: enfermedades de relevancia clínica.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH 14

- Antecedentes deportivos: nivel de actividad física, hábitos deportivos y estado de acondicionamiento.
- Datos antropométricos: peso y talla.
- Signos vitales: presión arterial, frecuencia cardíaca y oximetría.
- Otros criterios clínicos: definidos por el profesional de salud tratante.

7. CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN Y EL DESARROLLO DE LOS EVENTOS DEPORTIVOS

Las actividades deportivas deberán desarrollarse bajo condiciones que garanticen la seguridad, el respeto y el bienestar de todos los participantes.

7.1. Condiciones de participación

- La asistencia a las actividades de capacitación relacionadas con la práctica deportiva será obligatoria.
- Los participantes deberán presentarse mínimo con 15 minutos de anticipación al inicio del evento.
- Será obligatorio el uso del distintivo o uniforme del equipo correspondiente.

7.2. Desarrollo de los encuentros

- La duración de los encuentros estará determinada por la reglamentación específica de cada disciplina.
- Las sustituciones se registrarán por las reglas del deporte, permitiendo modificaciones en caso de afectación en la salud de un participante.
- Todo participante que presente una condición de salud adversa durante el evento deberá ser retirado de manera inmediata y sustituido.

8. VESTUARIO Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD

Con el fin de prevenir lesiones y garantizar condiciones seguras durante la práctica deportiva:

- Se deberá utilizar ropa y calzado adecuados según la disciplina.
- No se permitirá el uso de accesorios metálicos u objetos que representen riesgo.
- Cada participante deberá contar con toalla de uso personal.
- Será obligatorio el uso de elementos de protección personal requeridos según el deporte (ej. canilleras, cascos, etc.).

9. CALENTAMIENTO Y RECUPERACIÓN

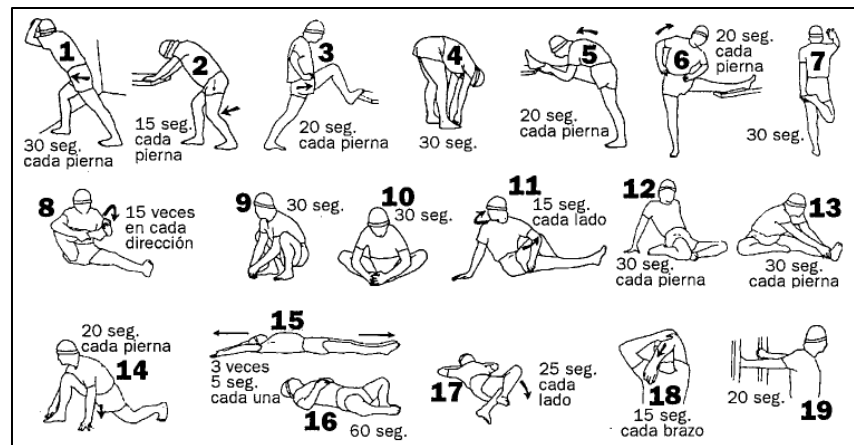
El calentamiento y la recuperación son componentes obligatorios para prevenir lesiones y favorecer el rendimiento físico.

9.1. Calentamiento

- Todos los participantes deberán realizar un calentamiento mínimo de 15 minutos antes de la actividad.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

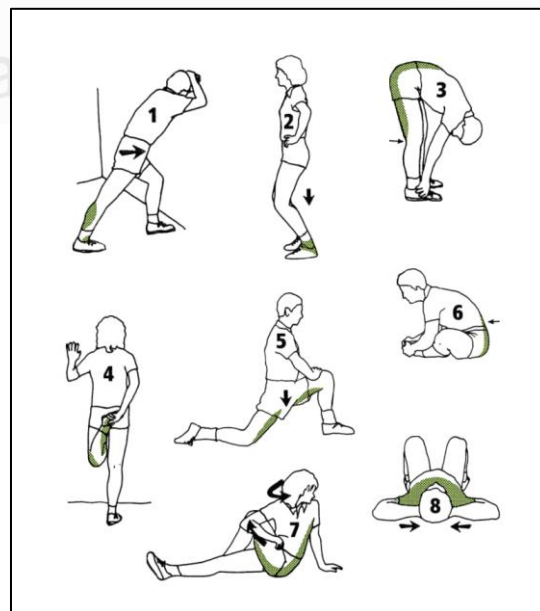
- Este deberá ser dirigido por personal competente en actividades físicas o deportivas.



Fuente: Revista Cuylán en <https://acortar.link/ZOSLFU>

9.2. Enfriamiento y recuperación

- Al finalizar la actividad, se deberá realizar una fase de enfriamiento enfocada en la recuperación muscular y cardiorrespiratoria.
- Los ejercicios deben acompañarse de una adecuada técnica de respiración (inhalación por nariz y exhalación por boca).



Fuente: Revista científica de la Sociedad Española de Medicina Estética en: <https://acortar.link/EsIgmj>

10. PRINCIPIOS Y VALORES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La participación en actividades deportivas deberá regirse por los siguientes principios:

Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

Dirección: Calle 37 #8 - 40, Bogotá D.C., Colombia

Conmutador: (+57) 601 332 3400 - 3133463676

Línea Gratuita: (+57) 01 8000 919301

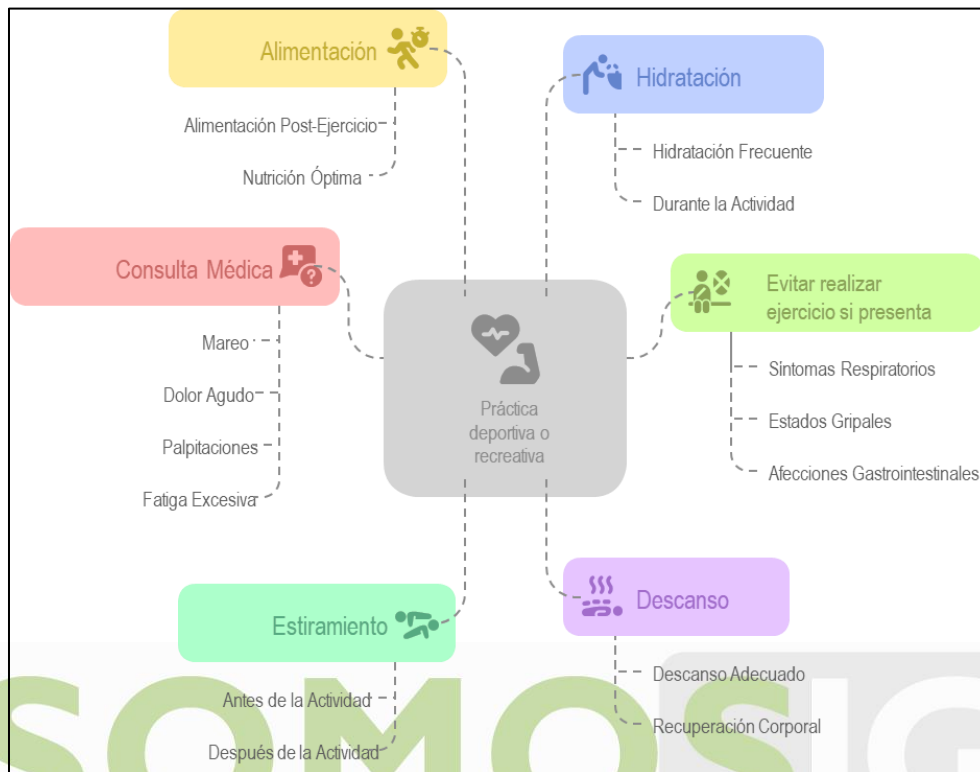
MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

- Respeto hacia compañeros, rivales, jueces, organizadores y público.
- Juego limpio, honestidad e integridad.
- Equidad e inclusión sin discriminación.
- Trabajo en equipo, confianza y apoyo mutuo.
- Responsabilidad individual y colectiva.
- Autocontrol y manejo adecuado de emociones.
- Compromiso con la sana convivencia y la representación institucional.

Dado lo anterior se deberá tener en cuenta el Manual de Convivencia de los Juegos Deportivos de Integración de la Función Pública¹, el cual define en su artículo 4, el comportamiento en las tres fases de la competencia, a saber 1. Antes, 2. Durante, y 3. Después:

LAS TRES FASES DE LA COMPETENCIA		
MANUAL DE CONVIVENCIA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE LA FUNCION PUBLICA		
ANTES	DURANTE	DESPUES
Es importante ser consciente del estado de ánimo y trabajo adecuado para una competencia: positiva, alegre y de confianza	Debe respetar a las autoridades respectivas: árbitros y jueces, veedores y Comité Organizador	Inmediatamente concluye su participación, independientemente de sus resultados; inicie su proceso de recuperación mediante el estiramiento adecuado, la hidratación, y el descanso
	Un deportista respetable es quien respeta a todos los miembros de su equipo, a las autoridades respectivas, a sus rivales y al público.	
Llegar quince minutos antes de cada competencia para poder realizar el estiramiento y calentamiento responsablemente, siguiendo las instrucciones. Recuerde que el calentamiento no es sólo físico; sino también mental y anímicamente	Mantener una actitud positiva y de respeto durante las justas deportivas ya sea como jugador activo o como espectador.	Asimile el triunfo o la pérdida con sencillez y humildad
	Cumplir con las reglas de cada disciplina deportiva establecidas en la carta fundamental de los juegos.	
	Ignore las provocaciones de los rivales y el público, mantenga su autocontrol	Asimile la derrota con objetividad y sentido de compromiso para mejorar



¹ Manual de Convivencia de los Juegos Deportivos de Integración de la Función Pública 2014





Fuente: Elaboración propia

11. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA

Recomendaciones orientadas a la promoción de la salud y la prevención de riesgos:

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA	
<p>Antes de la actividad</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar calentamiento físico, mental y emocional. • Verificar condiciones de salud adecuadas para la práctica deportiva. • Evitar participar en caso de síntomas respiratorios, gripales o gastrointestinales, informar al personal a cargo de la actividad. • Llegar con anticipación para preparación adecuada.
<p>Durante la actividad</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener hidratación constante. • Respetar las reglas del juego y a las autoridades deportivas. • Evitar confrontaciones y mantener el autocontrol. • Estar atento a signos de alarma como mareo, dolor agudo, palpitaciones o fatiga excesiva.


MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA	
<p>Después de la actividad</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar estiramientos y ejercicios de enfriamiento. Iniciar procesos de recuperación como hidratación y descanso. Consumir alimentos en la primera hora posterior a la actividad. Asumir resultados con actitud respetuosa (trunfo o derrota).
<p>Recomendaciones generales de salud</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Dormir y descansar adecuadamente. Consultar a un profesional de la salud ante cualquier síntoma o condición médica. Cumplir con las recomendaciones médicas y restricciones individuales. Evitar prácticas deportivas en condiciones físicas no aptas.

Fuente: Elaboración propia

12. ¿QUE HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO DURANTE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA O RECREATIVA?

PASO A PASO EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO EN ACTIVIDAD DEPORTIVA - RECREATIVA

1	<p>Identifique previamente a la actividad deportiva / recreativa los centros médicos cercanos.</p> 	<p>Identifique previamente los centros médicos aliados de la ARL Positiva en la ciudad de Bogotá o en cualquier parte del país en el siguiente enlace:</p> <p>https://positiva.gov.co/canales-de-atencion/red-asistencial-de-urgencias/</p> <p>En este enlace encontrara un buscador, ingrese la ciudad o municipio en la cual se encuentra, inmediatamente se detallarán los centros médicos cercanos con su respectiva ubicación, dirección y teléfonos:</p>
---	---	--

PASO A PASO EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO EN ACTIVIDAD DEPORTIVA - RECREATIVA



Algunos de los principales centros médicos aliados de la ARL Positiva en la ciudad de Bogotá para la atención de urgencias son:

CRUZ ROJA COLOMBIANA

📍 Av. 68 No 68B-31
☎ 601 7460909 Ext: 105

UNIDAD DE SERVICIOS DE SALUD CHAPINERO

📍 Calle 66 No 15-41
☎ 601 4431790

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO

📍 Cra 7 # 40 62
☎ 601 5946161

CLINICA DE MARLY

📍 Calle 50 # 9 – 67
☎ 601 3436600

2

Analice el nivel de la emergencia (lesión).





Consulte previamente el Procedimiento Operativo Normalizado – PON en caso de emergencias médicas y primeros auxilios el cual se encuentra inmerso en el Plan de Emergencias y Contingencias código G-A-ATH-03.

Aplique el Protocolo PAS:

🟢 **Proteger:** Asegura el lugar para que no haya más peligro.

☎ **Avisar:** Reporta el accidente al jefe inmediato / supervisor y al Grupo de Talento Humano – Seguridad y Salud en el Trabajo a la línea 601-3323821 extensión telefónica 1658.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 2	Vigencia: 09/04/2026	Código: D-A-ATH -14

PASO A PASO EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO EN ACTIVIDAD DEPORTIVA - RECREATIVA		
		 Socorrer: Ayuda al herido con primeros auxilios básicos o solicite ayuda.
3	Traslado a un centro médico 	<p>Determine la necesidad de evacuar la víctima, en caso de requerir el traslado a un centro médico comuníquese con la línea de positiva ARL en alianza con EMI y solicite una ambulancia:</p> <p> 01-8000-941-541</p> <p> 601-6000811</p> <p>Nota: Tenga en cuenta la información del contacto de emergencia suministrada por el colaborador en el formato de consentimiento informado.</p>
4	Investigación del evento y seguimiento de salud 	<p>Después del evento, el Grupo de Talento Humano – Seguridad y Salud en el Trabajo, en conjunto con el COPASST, llevará a cabo la investigación correspondiente y realizará el seguimiento al estado de salud del colaborador involucrado en coordinación con la ARL Positiva.</p>

Fuente: elaboración propia

“El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas... Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar barreras sociales.”

Nelson Mandela.