



Ambiente



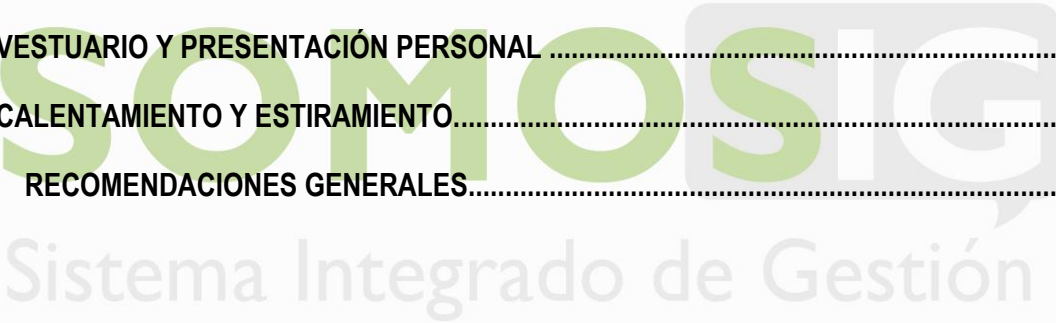
Protocolo deportivo y recreativo


**Proceso
Administración del
Talento Humano
D-A-ATH-14
Versión 1
08/08/2025**

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	4
2.1. <i>OBJETIVO GENERAL</i>	4
2.2. <i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	4
3. ALCANCE	5
4. RESPONSABILIDADES	5
5. CONDICIONES DE SALUD DE LOS COLABORADORES PARTICIPANTES	6
6. REGLAMENTO Y SEGURIDAD EN EVENTOS DEPORTIVOS	7
7. PARTICIPACIÓN Y DURACIÓN DEL EVENTO	8
8. VESTUARIO Y PRESENTACIÓN PERSONAL	8
9. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO	9
10. RECOMENDACIONES GENERALES	10



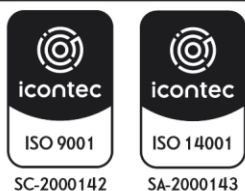
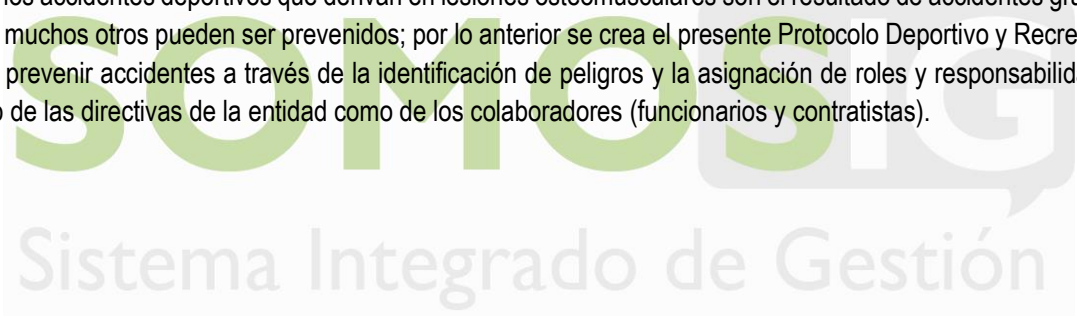
MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	 Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

1. INTRODUCCIÓN

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 como parte de su dinámica de Bienestar Laboral, desarrolla actividades encaminadas a la promoción de hábitos de vida saludable, entre los cuales se encuentra la práctica de actividades deportivas, contribuyendo así a la formación integral de los funcionarios, contratistas y colaboradores al mejoramiento de su calidad de vida; sin embargo por las características de cada deporte y la competitividad que genera puede convertirse en un factor a través del cual, se altere la salud y el bienestar al ser realizado de forma inadecuada, generando incapacidades y ausentismo laboral.

Muchos accidentes deportivos que derivan en lesiones osteomusculares son el resultado de accidentes graves, pero muchos otros pueden ser prevenidos; por lo anterior se crea el presente Protocolo Deportivo y Recreativo para prevenir accidentes a través de la identificación de peligros y la asignación de roles y responsabilidades tanto de las directivas de la entidad como de los colaboradores (funcionarios y contratistas).



MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	 Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer los lineamientos en materia de seguridad y salud en el trabajo, promoviendo espacios y entornos seguros para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, con el objetivo de prevenir la ocurrencia de accidentes.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS


- Fomentar hábitos de vida saludables a través de actividades físicas deportivas y recreativas.
- Generar campañas de prevención de riesgos y accidentes deportivos e incentivar el juego limpio para todos los deportes especialmente para los de contacto.



SC-2000142



SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

3. ALCANCE

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

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 (funcionarios y contratistas) 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 (funcionarios y contratistas) que participen en los eventos deportivos y recreativos organizados por la entidad.
- 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.



SC-2000142



SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14


- 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.

Deportistas (funcionarios y contratistas)

- 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.
- 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. CONDICIONES DE SALUD DE LOS COLABORADORES PARTICIPANTES

Todo deporte organizado, patrocinado o que se realizase en representación del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, tendrá una orientación por un profesional de la salud (Fisioterapeuta), que confirme preventivamente la aptitud física de los participantes, lo anterior definirá a los participantes con los criterios de aptitud física en la actividad que se inscribió.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

Para evaluar la aptitud física de los participantes, se tendrá en cuenta los siguientes aspectos relacionados con el estado de salud del participante:

- Datos sociodemográficos (fecha, genero, nombres, apellidos, edad, cedula, área y cargo, oficina).
- Antecedentes personales (enfermedades o accidentalidad, anexando los respectivos comentarios existentes sobre ellos, cronología, medicamentos, diagnóstico, tratamiento, pronóstico, recomendaciones y restricciones médicas).
- Antecedentes familiares (enfermedades de importancia).
- Antecedentes deportivos: hábitos deportivos, acondicionamiento, actividad física.
- Aquellos que determine el profesional tratante.

6. REGLAMENTO Y SEGURIDAD EN EVENTOS DEPORTIVOS

Las actividades deportivas realizadas por el Ministerio requieren de medidas de precaución, entre las cuales se destacan las normas oficiales del deporte aficionado, con el fin de fomentar el mejoramiento de la condición física y social de los colaboradores (funcionarios y contratistas) participantes, evitando su práctica deshonestas y brindando mayor protección a su salud.

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:

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. Cumplir con las reglas de cada disciplina deportiva establecidas en la carta fundamental de los juegos.	Asimile el triunfo o la pérdida con sencillez y humildad

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



SC-2000142



SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	 Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

ANTES	DURANTE	DESPUES
	Ignore las provocaciones de los rivales y el público, mantenga su autocontrol	Asimile la derrota con objetividad y sentido de compromiso para mejorar

Principios y valores:

- Compromiso y convivencia sana con las jornadas deportivas programadas.
- Equidad y respeto entre los participantes sin discriminación.
- Confianza y apoyo mutuo en situaciones difíciles o ante accidentes durante la práctica.
- Imparcialidad en los juegos.
- Equidad en igualdad de condiciones de todos los participantes sin discriminación alguna.
- Lealtad con la entidad que representamos.
- Respeto con las autoridades, organizadores, compañeros, rivales de juego y público en general.
- Responsabilidad con las labores asignadas en el equipo, asumiendo las consecuencias de sus propios actos dentro de la actividad deportiva.
- Integridad en el comportamiento como colaborador del Ministerio.
- Compromiso con la honestidad, el respeto a las reglas en acciones sin daño al adversario, juego limpio y sana convivencia.
- Evitar riesgos, proteger la integridad física y emocional durante y después de la participación deportiva.

7. PARTICIPACIÓN Y DURACIÓN DEL EVENTO

- Todos los participantes deberán asistir de manera obligatoria a las actividades de capacitación relacionadas con las prácticas deportivas.
- Todos los participantes se deben presentar mínimo con 15 minutos antes de la hora fijada para el evento, con el fin de realizar el calentamiento.
- La duración de los encuentros está determinada por la reglamentación de cada actividad deportiva o recreativa, incluido dentro del evento.
- Las sustituciones de los jugadores durante un evento son determinadas por las reglas de cada juego, pero se podrán modificar si uno de los participantes solicita el cambio por afección de salud.
- Todo participante que presente algún evento de salud debe ser retirado del juego y sustituido por otro jugador.
- Todo participante debe presentarse al evento con el distintivo del equipo correspondiente para que se le permita participar.

8. VESTUARIO Y PRESENTACIÓN PERSONAL

- Los participantes deben utilizar ropa y calzado adecuados apropiados para cada actividad, priorizando la comodidad y seguridad en el encuentro deportivo.
- Evitar prendas y accesorios metálicos o elementos que puedan causar lesiones.



SC-2000142



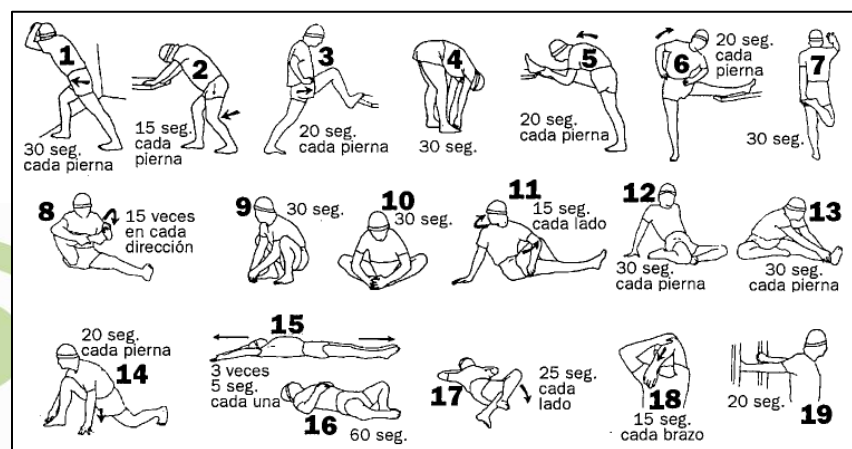
SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14

- Llevar toalla para uso personal
- Todos los jugadores deben utilizar los elementos complementarios de seguridad según el tipo de deporte a realizar.

9. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO.

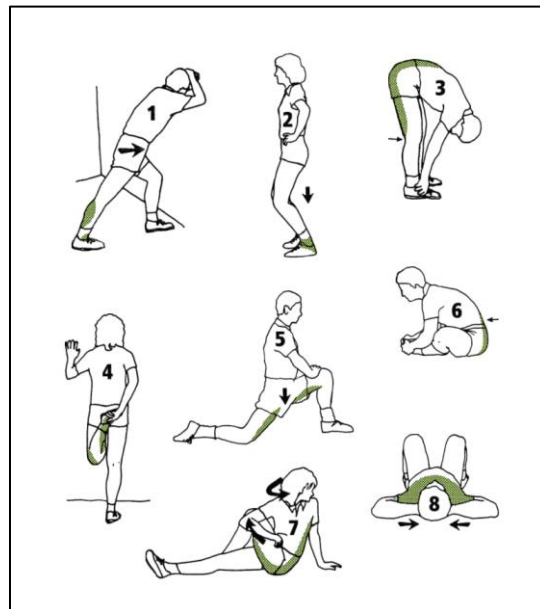
- Todos los participantes deben realizar el calentamiento correspondiente, como mínimo 15 minutos antes de la ejecución de la actividad deportiva. A continuación, se presenta una rutina gráfica como sugerencia para el calentamiento.



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

- Al culminar el encuentro deportivo los participantes deben realizar un proceso de enfriamiento, enfocado a la recuperación muscular y cardio-respiratoria. Los ejercicios que se muestran en la siguiente gráfica deben ir acompañados con una respiración adecuada basada en inhalación por nariz y exhalación por boca.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14



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

- Si el participante presenta cualquier condición de salud no debe participar en el encuentro.
- El calentamiento estará dirigido por una persona con la formación competente para su realización en actividades internas.

10. RECOMENDACIONES GENERALES

- Antes y después de la actividad deportiva hacer estiramiento para evitar lesiones.
- Descansar adecuadamente permitiendo que el cuerpo se recupere.
- Alimentarse preferiblemente dentro de la hora posterior a la actividad física.
- Hidratarse frecuentemente durante la actividad física.
- Si identifica mareo, dolor agudo, palpitaciones o fatiga excesiva, se sugiere consultar a un médico o profesional de la salud.
- No se recomienda practicar deporte si presenta síntomas respiratorios, estados gripales, afecciones gastrointestinales.

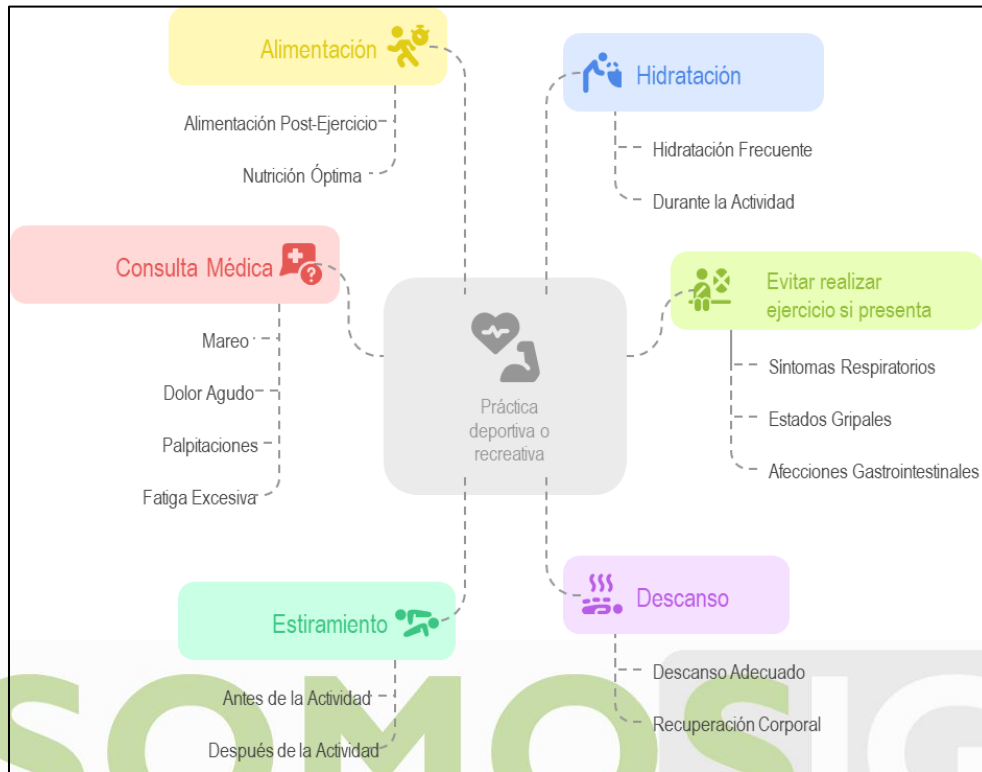


SC-2000142



SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROTOCOLO DEPORTIVO Y RECREATIVO	SOMOSIG Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 1	Vigencia: 08/08/2025	Código: D-A-ATH-14



Fuente: Elaboración propia

