

INSTRUCCIONES DE PARTICIPACIÓN Y DE SEGURIDAD PARA REALIZAR PRÁCTICAS DEPORTIVAS

SST

- 

1 Inscribese a las clases, entrenamientos, olimpiadas o competencias deportivas dentro de los plazos estipulados por medio del aplicativo virtual: <http://aplicaciones.uexternado.edu.co/deportesfun/>
- 

2 La inscripción en deportes de contacto (fútbol, futsala, baloncesto y voleibol) debe efectuarse en el mes de febrero para garantizar, a partir de marzo, una preparación física de mínimo cuatro semanas.
- 

3 Sin excepción, las inscripciones aplican exclusivamente para quienes tienen contrato vigente con la Universidad.
- 

4 Diligencie y entregue en Bienestar Universitario la encuesta de pre-participación en los plazos establecidos para completar el proceso de inscripción. No aplica para ajedrez, canto, fotografía, grupo folclórico musical y dibujo.
- 

5 La encuesta de pre-participación deportiva tendrá vigencia durante el año en curso
- 

6 Bienestar Universitario entregará la encuesta de pre-participación al área de Seguridad y Salud en el Trabajo en los siguientes tres días hábiles.
- 

7 La Dirección de Recursos Humanos, por medio del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, le comunicará, vía electrónica, el estado de su participación en los cinco días hábiles posteriores a la entrega de la encuesta.
- 

8 Si requiere valoración de condición física, recibirá la citación en un plazo no mayor de cinco días hábiles. Asista puntualmente a su cita para continuar con su proceso de participación.
- 

9 Después de ser valorado, recibirá una notificación del estado de participación en un plazo no mayor de tres días hábiles.
- 

10 Si requiere autorización de un médico especialista para participar en la actividad deportiva, tramítela exclusivamente por medio de su EPS.
- 

11 Confirmada su participación por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, asista a la totalidad de los entrenamientos previstos para la actividad deportiva elegida. Se prohíbe la participación de quienes presenten novedades que así lo indiquen los listados actualizados que emite Bienestar Universitario.
- 

12 Notifique inmediatamente al entrenador, profesor, instructor, asistente, veedor o personal de Seguridad y Salud en el Trabajo cualquier accidente, acto o condición que ponga en riesgo su seguridad y la de otras personas durante los entrenamientos, clases o competencias.
- 

13 En caso de accidente durante la práctica deportiva, diríjase inmediatamente al centro médico autorizado por la ARL. La atención asistencial debe realizarse, sin excepción, el mismo día de la ocurrencia del evento.
- 

14 Si sufre de una seria lesión antes, durante o después de una práctica deportiva, se debe suspender su participación por el tiempo restante del año en curso, excepto si existe un cierre formal del caso, ya sea por la EPS o por la ARL, debidamente notificado a Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 

15 Utilice los elementos de protección reglamentarios correspondientes a la disciplina deportiva. Se prohíbe la participación sin el uso de esta indumentaria.
- 

16 Hidrátese antes, durante y después de la práctica deportiva.
- 

17 Treinta (30) minutos antes del inicio de la clase o competencia realice calentamiento y estiramiento y, al finalizar, realice mínimo quince (15) minutos de recuperación física.
- 

18 Practique un máximo de dos partidos por semana para facilitar así la recuperación física; aplica para fútbol, futsala, baloncesto y voleibol.
- 

19 Toda práctica deportiva realizada a cielo abierto se suspenderá inmediatamente se presente lluvia; podrá reanudarse si las condiciones climáticas mejoran.
- 

20 Practique el juego limpio, así evitará ser expulsado y suspendido de las prácticas deportivas hasta por dos años.
- 

21 Cumpla y ponga en práctica estas instrucciones; solo así obtendrá la autorización para participar de las clases, entrenamientos, olimpiadas y competencias deportivas.



JORGE E. SÁNCHEZ OVIEDO
Director de Recursos Humanos
Universidad Externado de Colombia