ANEXO TÉCNICO

ITEM	ELEMENTO	DESCRIPCIÓN TÉCNICA
1	**Valoración Inicial**	Se deberá realizar una valoración clínica y/o médica inicial a cada persona inscrita. Esta evaluación deberá incluir, como mínimo, los siguientes aspectos: peso, talla, índice de masa corporal (IMC) y otros parámetros relevantes. Además, deberá determinarse el nivel de riesgo (bajo, medio y/o alto), la capacidad funcional individual, con especial énfasis en la higiene postural y la aplicación de un test de entrada, entre otros componentes que se consideren pertinentes. Las valoraciones de seguimiento se realizarán según el nivel de riesgo identificado: Riesgo bajo o medio: podrán ser efectuadas por entrenadores o fisioterapeutas. Riesgo alto: deberán ser realizadas exclusivamente por profesionales de la salud, preferiblemente médicos deportólogos. Las valoraciones podrán llevarse a cabo de forma intramural o en las sedes del contratista. En caso de realizar valoraciones intramurales, el contratista deberá enviar la agenda con antelación para su programación. Todos los resultados deberán ser remitidos mediante un reporte individualizado al médico SST de la Gobernación de Cundinamarca, previa autorización del titular de la valoración. Nota: La cita de valoración inicial deberá programarse en coordinación entre el contratista y el funcionario, en un plazo no mayor a 30 días calendario. De igual manera, se establecerán las fechas para las valoraciones de seguimiento, según corresponda.
2	**Servicios**	**El gimnasio debe incluir integralmente los siguientes servicios:** 1. Intervención de higiene postural funcional individual con ENFASIS en el fortalecimiento del core y movilidad articular. Trabajo de espalda, trabajo de los músculos que ayudan a fortalecer el centro del cuerpo humano. 2. Realizar clases grupales: desarrollar clases de rumba, aeróbicos. Spinning,

		Pilates de piso, entre otras, que puedan participar personas de cualquier condición física, en los niveles: principiantes, intermedios y avanzados, con instructores de clases grupales. **3.** Área de SPINNIG, con entrenamiento en cardio vascular, resistencia y ritmo. **4.** Contar con Zona de Pesas. **5.** Contar con Zonas TRX **6.** Contar con Zonas Húmedas, (sauna y turco). **7.** Asesoría y acompañamiento en la rutina diseñada para los servidores públicos y su grupo familiar, de parte de los entrenadores. **8.** Para el desarrollo de las actividades físicas, en cada sede se debe contar con el acompañamiento de entrenador deportivo. **9.** Después de las actividades se debe garantizar con el apoyo para el estiramiento dirigido por los profesionales para evitar lesiones o traumas posteriores a la actividad física. **10.** Realizar una segunda valoración como test de seguimiento resistencia fuerza y flexibilidad, con énfasis en higiene postural y posterior prescripción del ejercicio. La valoración debe ser realizada por profesionales de la salud (médicos y/o fisioterapeutas) Nota: Para la prestación de los servicios mencionados, el Contratista deberá presentar las autorizaciones respectivas por el Ministerio de Salud o entidad competente.
3	**Sedes**	Ofrecer cobertura mínima de 14 sedes certificadas como centro deportivo, distribuidas en la ciudad de Bogotá D.C. y municipios de Cundinamarca, en la cual puedan acceder los funcionarios sin restricción alguna a cualquiera de las sedes. La cobertura solicitada se hace indispensable dada la cantidad de funcionarios y su núcleo familiar que acuden a estos servicios de bienestar, los cuales tienen sus viviendas distribuidas en toda la zona de Bogotá incluyendo los municipios, se aclara que las 14 sedes certificadas pueden presentarse como propias o en convenio. Al menos 10 de las sedes deben contar con todos los servicios requeridos en el numeral 2.
4	**Acceso**	Acceso a las diferentes sedes y áreas de forma ilimitada, para los funcionarios y sus beneficiarios. Nota: El acceso ilimitado corresponderá al aforo máximo permitido, en caso de aplicar.
5	**Registro**	Ofrecer el ingreso al personal inscrito, y llevar registros electrónicos, midiendo el tiempo que permanezca el usuario realizando la actividad, [es decir, minutos, horas al interior de la sede]. El cual deberá ser enviado mensualmente entre los 5 primeros días del mes siguiente al supervisor de contrato previo a la facturación; para la verificación y control del mismo.

6	**Horarios**	Ofrecer horarios de atención de las diferentes sedes de los gimnasios de lunes a viernes en horario continuo mínimo de 5:00 am a 10:00 pm y sábado, domingo y festivos en horario mínimo de 7:00 am a 4:00 pm
7	**Programa de Acondicionamiento Copa Gobernación 2026**	Ejecutar el programa de acondicionamiento físico para actividades deportivas contemplado en el programa de Estímulos "Bienestar e Incentivos", conforme a las directrices y requerimientos del supervisor del contrato. El programa de acondicionamiento físico tiene como propósito preparar físicamente a los funcionarios inscritos en los deportes de alto impacto, en el marco de los Juegos de la Copa Gobernación. Dicha preparación comprende el entrenamiento previo a las competencias, con el objetivo de reducir el riesgo de lesiones. Este entrenamiento deberá iniciar con una antelación mínima antes del comienzo de cada disciplina deportiva, mediante actividades grupales coordinadas con el supervisor del contrato. Asimismo, el programa deberá incluir el calentamiento previo y los ejercicios de estiramiento posteriores a los encuentros deportivos. Adicionalmente, se deberá realizar una valoración médica por parte de un médico deportólogo a los participantes inscritos en deportes de alto impacto, con el fin de determinar su aptitud física para la competición. Los resultados de esta valoración deberán ser remitidos de manera individualizada al médico SST de la Gobernación de Cundinamarca, a más tardar al día siguiente de la consulta, sin costo adicional y con la respectiva autorización del evaluado.
8	**Coordinador**	El contratista, debe disponer de un coordinador y enlace permanente entre las sedes del gimnasio y la Gobernación de Cundinamarca.
9	**Día Mundial De la Actividad Física 2026**	Se debe generar una actividad para el día en relación, la cual debe contar con mínimo un (1) instructor para cada modalidad: rumba, bodycombat y stretching. En horario de 10:00 am hasta las 3:00 pm; cada clase debe tener una intensidad mínima de 1 hora. La actividad se solicitará por parte de la entidad con quince (15) días de antelación.
10	**Dia Mundial De la Bicicleta 2026**	El contratista, debe generar una actividad de impacto para todos los funcionarios de la Gobernación de Cundinamarca en el marco del día mundial de la bicicleta; que incluya clases grupales de stretching, y ergonomía en la bicicleta, esta actividad se debe desarrollar para un estimado de 200 funcionarios. En horario de 8:00 am hasta las 3:00 pm; cada clase debe tener una intensidad mínima de 45 minutos. La actividad se solicitará por parte de la entidad con quince (15) días de antelación.
11	**Entrenadores**	Debe asignar entrenadores en todas las sedes para atender, orientar, y apoyar a los funcionarios inscritos al programa en todas las actividades del entrenamiento físico que realicen, garantizando una atención personalizada y un seguimiento apropiado.

12	**Informe de estado de Salud**	Se deberá elaborar un informe de valoración inicial sobre el estado de salud de cada uno de los funcionarios inscritos en el programa que hayan sido sometidos a la valoración de capacidad funcional o test correspondiente. Este informe deberá entregarse junto con el informe mensual de los afiliados, e incluir un análisis detallado del estado de salud de cada participante, con base en los resultados obtenidos en las valoraciones realizadas. Dicho análisis deberá contemplar, como mínimo, los siguientes aspectos: • Peso • Talla • Índice de masa corporal (IMC) • Riesgo cardiovascular • Diagnóstico nutricional Adicionalmente, se deberá presentar un informe de seguimiento trimestral, el cual hará parte de las actividades de seguimiento, control y ejecución del contrato, sin generar costo adicional. Ambos informes deberán ser remitidos directamente al equipo de Medicina Laboral de la Gobernación de Cundinamarca, conforme a las orientaciones del supervisor del contrato.
13	**Garantías Generales**	Se debe presentar por parte del contratista, el plan de emergencias de cada una de las sedes certificadas como centros deportivos, junto con la estrategia de comunicación a los funcionarios beneficiarios del programa, donde se garantice que en caso de emergencia se cuente con las condiciones necesarias para la preparación y atención. Garantizar que las instalaciones y equipos se encuentren en condiciones idóneas, de última tecnología sin restricción para nuestros funcionarios y su núcleo familiar, con los elementos necesarios para llevar a cabo un programa de entrenamiento completo. Para ello se requiere contar con un plan de mantenimiento y/o calibración de equipos e instalaciones anuales.
14	**Informe de Ejecución**	Los Informes de ejecución, deberán incluir certificado de control de asistencia de manera detallada por periodo, registro fotográfico en físico y medio magnético. El informe debe contener como mínimo: 1. Nombre del funcionario o beneficiario, identificación, fecha y hora de entrada y salida en el mes debe ser entregado previo a la facturación.

15	**Mantenimiento de Tarifa**	Ofrecer al personal contratista de la entidad, la misma tarifa establecida para los funcionarios de la Gobernación de Cundinamarca, según se determine en el valor del contrato. El supervisor le comunica al Asesor de GYM sobre los contratistas que harán parte del programa de acondicionamiento los cuales tendrán los mismos beneficios que los funcionarios. Respecto del pago, el Contratista pagará de manera directa los servicios del Gimnasio Por lo anterior, **no se requiere** informe trimestral de los avances y seguimientos de los contratistas, no obstante, si deberá informar de manera mensual en los informes de ejecución la cantidad de contratistas de la Gobernación que están siendo beneficiados. Lo anterior, no generará costo adicional para la Entidad.
16	**Permisos**	El gimnasio con sus diferentes sedes y zonas deben cumplir con los permisos y lineamientos establecidos por las autoridades territoriales competentes, especialmente con las normas de bioseguridad y sanidad.
17	**Disponibilidad**	Garantizar la disponibilidad de treinta y cinco (35) cupos adicionales de categoría superior a los contratados en el contrato, sin costo adicional, manteniendo ese número de cupos mes a mes, durante la ejecución del contrato.
18	**Actividades de Promoción y Prevención SST PROPUESTA**	Apoyar actividades de promoción y prevención de la Salud, lideradas desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo de la Entidad en la sede administrativa de la Gobernación de Cundinamarca, en las diferentes dependencias, pisos y torres además de las sedes externas, estas actividades deben contener: **PREVENCION DEL RIESGO CARDIOVASCULAR** El contratista, durante la ejecución del contrato entregará 60 planes de valoración nutricional en modalidad virtual a la población general.
		Circuito funcional como mínimo una (1) jornada de forma presencial cada tres meses con su respectivo informe (4 veces en el año), con una duración de una hora Clases de rumba, aeróbicos, Zumba, Spinning, Pilates de piso, Kick Boxing, una (1) jornada de forma presencial por cada mes con una duración de una hora con su respectivo informe Valoración con énfasis cardiovascular (medico deportólogo) Capacitación en prevención del riesgo Cardiovascular con una duración mínimo de una hora de forma trimestral con todos los inscritos, la jornada tendrá como objeto prevenir las enfermedades derivadas del riesgo cardio vascular, y que a su vez promueva los beneficios para la salud con la realización de actividades físicas continuas, invitando a los servidores a hacer parte del programa Cultura de la actividad física a través de una breve exhibición de plan de ejercicios. Entregables de la Capacitación: Presentación utilizada durante la jornada.

		Evaluación aplicada a los participantes para medir el impacto y aprendizaje. Lista de asistencia con el registro de los servidores participantes. Valoración de capacidad física para los Brigadistas y población objeto del SVE Cardiovascular de la Gobernación de Cundinamarca. Generar un reporte individualizado de las evaluaciones medicas realizadas tanto a brigadistas y población objeto SVE cardiovascular (debe contar con la respectiva autorización del titular valorado) para ser entregado al médico sst de la gobernación que contenga los siguientes datos: identificación, peso, talla, IMC, riesgo cardiovascular, diagnósticos derivados de dicha valoración y sus respectivas recomendaciones médicas. Valoración de brigadistas 1 vez al año y la valoración a la población objeto del SVE cardiovascular (definido por la gobernación) cada 3 meses. **PREVENCION DEL RIESGO OSTEOMUSCULAR** Pausas activas funcionales con énfasis en higiene postural, impartidas de forma periódica durante la jornada laboral. Estas pausas se realizarán de acuerdo al cronograma definido con el equipo SST para el mes, con el objetivo de reducir la fatiga muscular, mejorar la postura y fomentar la salud integral de los participantes. Talleres de relajación enfocados en técnicas de estiramiento y fortalecimiento, que contribuyan al bienestar general y a la prevención de lesiones osteomusculares con una duración mínima de una hora de manera trimestral Capacitación en prevención del riesgo osteomuscular, con una duración mínima de una hora por trimestre, dirigida a todos los inscritos. Esta capacitación tendrá como objetivo la prevención de enfermedades derivadas del riesgo osteomuscular y promoverá los beneficios de la actividad física continua. Durante la capacitación, se realizará una breve exhibición de un plan de ejercicios como parte del programa Cultura de la Actividad Física, incentivando a los participantes a adoptar hábitos saludables. Entregables de la Capacitación: Presentación utilizada durante la jornada. Evaluación aplicada a los participantes para medir el impacto y aprendizaje. Lista de asistencia con el registro de los servidores participantes. **PREVENCION DEL RIESGO PSICOSOCIAL** Pausas activas funcionales con énfasis en manejo del estrés y relajación, impartidas de forma periódica durante la jornada laboral. Estas pausas se realizarán con una periodicidad mensual, con el objetivo de reducir la tensión mental, mejorar el bienestar emocional y fomentar hábitos saludables. Talleres de relajación y autocuidado emocional, diseñados para brindar herramientas de gestión del estrés, regulación emocional y equilibrio mental. Los talleres incluirán técnicas de respiración, meditación y estiramientos suaves que contribuyan al bienestar psicosocial.

		NOTA: Estas actividad deberán ser acompañadas por el profesional que corresponda (Nutricionista, deportólogo, fisioterapeuta, personal trainer) que asesore de manera personalizada a los funcionarios de la Gobernación y las actividades deben ser concertadas con el equipo de Seguridad y salud en el trabajo y bienestar - Cultura de la Actividad física previa presentación y aprobación del programa y cronograma de ejecución, garantizando el registro de participantes y la entrega del respectivo informe por parte del contratista. Para el efecto se deberá usar la imagen corporativa del contratista, de acuerdo a los requerimientos del supervisor del contrato.
19	**Cobertura**	Ingreso ilimitado a todas las sedes del GYM a nivel nacional.
20	**Bonos**	El contratista deberá expedir los bonos por una mensualidad a solicitud del supervisor del contrato. Los cuales se cancelarán al mismo valor del servicio cotizado. Los bonos aquí referenciados hacen parte de una estrategia de incentivos para premiar la constancia y disciplina de un grupo de funcionarios con más asistencias, los cuales recibirán bonos por un mes de plan redimible para el mes des de enero, la cantidad de los bonos será establecida sólo hasta el último mes de ejecución del contrato.
21	**Plazo**	Meses (11) meses en todo caso sin exceder el 24 de diciembre de 2026.
22	**Tributos**	El contratista asumirá todos los impuestos, tasas y/o contribuciones que se deriven de la ejecución del contrato, de conformidad con la Ley Colombiana, así como los que se enumeran a continuación: TRIBUTO PORCENTAJES Adulto Mayor 2% Pro desarrollo 2% Pro hospitales 2% Pro cultura 1% Universidad de Cundinamarca 1.5% Pro electrificación 0.2% Prodeporte y recreación 2,5%.