

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## Protocolo Específico para ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

**Versión: 001**

Fecha de elaboración:	<u>18 / 11 / 2020</u>
Fecha de la última actualización:	<u>08 / 01 / 2021</u>
Aprobado por:	Hernán Solano Venegas Ministro del Deporte
Firma del aprobador:	
El usuario es responsable de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.	

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## Contenido

1.0	Propósito .....	3
2.0	Objetivo.....	4
3.0	Alcance .....	4
4.0	Documentos de Referencia.....	4
5.0	Definiciones y Abreviaturas.....	6
6.0	Principios .....	7
7.0	Pre - requisitos de implementación .....	8
8.0	Higiene y desinfección.....	13
9.0	Actuación ante casos confirmadas con COVID -19.....	16
10.0	Logística específica para práctica deportiva recreativa y actividad física....	17
11.0	Comunicación.....	20
12.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	21
13.0	Anexos .....	22

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## 1.0 Propósito

En el marco de la declaratoria de estado emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, oficializada mediante Decreto Ejecutivo 42227-MP-S producto del COVID-19 y dadas las características de la pandemia y las formas diversas del contagio del virus, se han definido medidas sanitarias preventivas por parte del Ministerio de Salud, como ente rector en el contexto de esta fase de respuesta y ante un contagio en un centro de trabajo.

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes.

Este protocolo fue elaborado por representantes de las siguientes organizaciones:

<b>Participantes</b>	<b>Organización</b>
Karla Alemán Cortés	MIDEPOR, Comisión Técnica asesora de protocolos del Ministro
Minor Monge Montero, Grettel Córdoba, Andrés Carvajal, Dr. Gustavo Castillo, MSc. Gabriela Schaer Araya, M.Sc. Rafael Bustamante Morales, M.Sc. Alonso León Mena.	ICODER, Comisión Técnica asesora de protocolos del Ministro
Luis Peraza Rodríguez.	ASETEC ITCR, Comisión Técnica asesora de protocolos del Ministro
Pedro Cambronero Orozco	Ministerio de Educación Pública, Comisión Técnica asesora de protocolos del Ministro
Edwin Solano Vargas. CCDR de Belén Marianela González Murillo.	Comité Cantonal de Deporte y Recreación de Belén
Dr. Braulio Sánchez Ureña MSc. Juan Carlos Gutiérrez Vargas	Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Universidad Nacional, Comisión Técnica asesora de protocolos del Ministro

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## 2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va dirigido a la práctica de actividades físicas o recreativas, grupos controlados bajo supervisión técnica, ejercicios aeróbicos, yoga, pilates, ejercicios funcionales, entre otros, específicamente a los actores, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19.

## 3.0 Alcance

El presente documento es dirigido a grupos controlados bajo supervisión técnica que practican actividades físicas o recreativas.

- Personas que practican el deporte o actividad física de forma recreativa.
- Personas que dirigen una actividad recreativa, de actividad física sistemática o lúdica como promotores, instructores, educadores físicos, etc.
- Personal administrativo: Dirigentes de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, contratación de servicios, entre otros.
- Burbujas Sociales: Grupo de personas que conviven regularmente en el hogar.

## 4.0 Documentos de Referencia

- Decreto ejecutivo 42227-MP-S. Declaración de estado de emergencia nacional: <https://www.presidencia.go.cr/bicentenario/wp-content/uploads/2020/03/Decreto-Ejecutivo-42227-Emergencia-Nacional.pdf>
- Decreto Ejecutivo N° 42317-MTSS-S. La activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros del trabajo por parte de las comisiones y oficinas o departamentos de salud ocupacional ante el COVID-19: [https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos\\_normativa\\_reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf](https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos_normativa_reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf)
- Directriz N° 073-S-MTSS. Sobre las medidas de atención y coordinación interinstitucional ante la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19): <http://www.mtss.go.cr/elministerio/biblioteca/documentos/Directriz%20073-S-MTSS.pdf>
- Directriz N° 077-S-MTSS-MIDEPLAN. “Dirigida a la Administración Pública Central y Descentralizada: sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19”: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/decretos\\_cvd/directriz\\_077\\_s\\_mtss\\_mideplan\\_funcionamiento\\_instituciones\\_publicas.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/decretos_cvd/directriz_077_s_mtss_mideplan_funcionamiento_instituciones_publicas.pdf)
- Directriz 082-MP-S: Protocolos sectoriales para una reapertura segura en su versión actual <https://covid19.go.cr/wp-content/uploads/2020/05/Protocolos-Sectoriales-Instituciones-y-sectores.pdf>

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Medidas administrativas temporales para la atención de actividades de concentración masiva debido a la alerta sanitaria por COVID-19. en su versión actual. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/medidas\\_administrativas\\_temporales\\_atencion\\_actividades\\_concentracion\\_masiva\\_09102020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/medidas_administrativas_temporales_atencion_actividades_concentracion_masiva_09102020.pdf)
- Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los centros de trabajo en su versión actual: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/guia\\_continuidad\\_negocio\\_v1\\_21042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf)
- INTE/DN-MP-S-19:2020. “Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”. en su versión actual [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/caja\\_herramientas/requisito\\_protocolos\\_sectoriales\\_13052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/caja_herramientas/requisito_protocolos_sectoriales_13052020.pdf)
- Lineamientos generales para oficinas con atención al público (Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19), En su última versión. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_servicios\\_atienden\\_publico\\_v1\\_17032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_servicios_atienden_publico_v1_17032020.pdf)
- Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por Coronavirus (COVID-19), última versión: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_centros\\_trabajo\\_v4\\_20032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_centros_trabajo_v4_20032020.pdf)
- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19, en su versión actual: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_nacionales\\_vigilancia\\_infeccion\\_coronavirus\\_v16\\_30072020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v16_30072020.pdf)
- LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliario por COVID-19 en su versión actual: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_ordenes\\_sanitarias\\_12082020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_ordenes_sanitarias_12082020.pdf)
- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19). en su versión actual [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf)
- Protocolo Sectorial Deporte y Recreación en su versión actual: <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19/func-startdown/2465/>
- Código de la niñez y la adolescencia Ley N° 7739: <https://pani.go.cr/descargas/bibliografia-recursos-humanos/557-codigo-de-la-ninez-y-la-adolescencia/file>

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## 5.0 Definiciones y Abreviaturas

- **COVID-19:** Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las partículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).
- **Equipo de protección personal (EPP):** Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin (Universidad de Valencia, 2020).
- **Caso sospechoso:** El caso sospechoso contempla las siguientes posibilidades: Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria (por ejemplo, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, congestión nasal) (Ministerio de salud, 2020).
- **Caso Probable:** El caso probable contempla las siguientes posibilidades: 1. Un caso sospechoso para quien la prueba para el virus COVID-19 no es concluyente. 2. Un caso sospechoso para quien la prueba no pudo realizarse por algún motivo (Ministerio de salud, 2020).
- **Caso Confirmado:** Corresponde a una persona a quien se la ha confirmado, la infección por el virus que causa la enfermedad COVID-19, indistintamente de los síntomas y signos clínicos. La confirmación la harán los laboratorios públicos y privados que cuenten con una prueba de PCRRT capaz de identificar genes de SARS-CoV-2, que cuenten con autorización de una entidad regulatoria externa tal como FDA o su equivalente, debidamente autorizada por el Ministerio de Salud, así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa. Definición de IRAG: La persona se clasifica como IRAG si presenta: Historia de fiebre o fiebre de 38°C o más y, Dolor de garganta o tos y, Disnea o dificultad respiratoria y, con aparición dentro de los últimos 10 días, y necesidad de hospitalización (según criterios establecidos en el Protocolo Nacional de Vigilancia de la persona con Influenza y otras virosis) (Ministerio de salud, 2020).
- **Contacto directo:** Cualquier persona que haya entrado en contacto (a un metro o menos) con un caso confirmado durante el periodo sintomático, incluidos cuatro días antes de la aparición de los síntomas (Ministerio de salud, 2020).
- **Recreación:** Se entiende como el conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar. (PONADRAF, 2020)

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- **Actividades recreativas físicas:** Es el conjunto de actividades que se cumplen una vez terminados los períodos de trabajo cotidiano, semanal y anual. Estas actividades pueden ser tan diversas como el deporte, trabajos voluntarios en la casa, juegos, caminatas, excursiones. En suma, una mezcla muy heterogénea de acciones y tareas del cuerpo, y de la mente, que son satisfactorias porque pueden elegir libremente. (Protocolo Sectorial, 2020).
- **Instalaciones para la práctica de deporte recreativo:** Instalaciones destinadas al deporte, la recreación física y deporte recreativo que incluyen uno o varios espacios deportivos donde puede desarrollarse la actividad físico-deportiva. Adicionalmente pueden incluir espacios complementarios y espacios destinados a servicios auxiliares. Los espacios que la formen deben estar situados en un recinto común y tener un funcionamiento dependiente y homogéneo. (Protocolo Sectorial, 2020).
- **Instalaciones cerradas al aire libre:** espacio destinado para la práctica de actividades deportivas o recreativas que cuenta con cerramiento perimetral que le garantiza establecer controles de acceso para las personas usuarias. (Protocolo Sectorial, 2020).
- **Instalaciones cerradas con cubierta de techo:** espacio destinado para la práctica de actividades deportivas o recreativas que cuenta con cerramiento perimetral y cubierta de techo que le garantiza establecer controles de acceso para las personas usuarias. (Protocolo Sectorial, 2020).
- **Grupos controlados bajo supervisión técnica:** Grupos organizados reconocidos por una entidad u organización deportiva o recreativa que tendrá a cargo la supervisión y cumplimiento del protocolo. (Comisión Técnica Asesora de Protocolos, 2020)

## 5.1 Abreviaturas

- Ministerio de Salud (MS).
- Coronavirus 2019 (COVID-19).
- Equipo de protección personal (EPP).
- Equipos Básicos de Atención Integral de Salud (EBAIS)
- Ministro del Deporte (MIDEPOR).
- Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
- Comité Cantonal de Deporte y Recreación (CCDR).
- Política Nacional de Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF).
- Asociación Solidarista de Empleados del Tecnológico (ASETEC).
- Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR).

## 6.0 Principios

El sector del deporte y la recreación y sus subsectores se compromete a cumplir con los principios aceptados de buena conducta en el contexto de la pandemia, incluso cuando

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

las situaciones se tornen aún más difíciles. A continuación, se presentan los principios en los cuales deben basarse:

- Rendición de cuentas
- Transparencia
- Comportamiento ético
- Construcción colectiva con las partes interesadas
- Respeto al principio de legalidad
- Respeto a los derechos humanos

## 7.0 Pre - requisitos de implementación

### 7.1 Disposiciones Generales

- Este protocolo servirá como guía específica, complementaria durante todo el tiempo que dure la pandemia, para regular la reapertura de las actividades recreativas físicas en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación la Pandemia del COVID-19.
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de **ACATAMIENTO OBLIGATORIO** de las entidades u organizaciones y se velará por su cumplimiento en todas las actividades físicas y recreativas que cada entidad organice o avale; así como todas las actividades realizadas por cualquier grupo organizado en torno a la actividad física o la recreación dentro del territorio nacional.
- Debido a la situación epidemiológica de esta pandemia, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos o recreativos, así como de afluencia de personas.
- Cada organización deportiva o recreativa (**polideportivos, academias, clubes, equipos, etc.**), deberá tener el permiso sanitario de funcionamiento vigente.
- Cada organización deportiva o recreativa (**polideportivos, academias, clubes, equipos, etc.**), deberá tener un representante que coordine y brinde a la Comisión Médica Integral de la organización responsable cuando se solicite, un reporte de acatamiento y situación de contagio; dicho representante será el responsable de velar por el cumplimiento de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno, también deberá trabajar en la actualización y divulgación de nuevos lineamientos y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
- Es **obligatorio** el uso de la mascarilla para las actividades relacionadas con grupos de ejercicios aeróbicos. Con excepción de aquellas personas con prescripción médica que no lo recomiende.
- Es responsabilidad absoluta de cada organización deportiva o recreativa, informar y educar a usuarios, familiares y miembros del cuerpo técnico sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud.



# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Cumplir con el horario y el aforo vigente establecido en los lineamientos del Ministerio de Salud.
- Los espacios deberán trabajar cumpliendo el mínimo de distancia de 2 metros y el aforo vigente a la fecha, según lo establecido por el Ministerio de Salud.
- Se trabajará con programación de asistencia, de modo que solamente asistan las personas que hayan sacado cita previamente.
- Se debe informar que las personas con síntomas respiratorios. No podrán ingresar a las instalaciones; esta disposición aplica tanto para los clientes como para el personal.
- Colocar una rotulación afuera del local para que las personas que esperan su cita para ingresar mantengan la distancia de 2 metros.
- A las personas con factores de riesgo se les recomienda no asistir a actividades recreativas o lúdicas que promuevan la conglomeración de un grupo de personas.
- Entre cada sesión debe haber una diferencia de 30 minutos para evitar la aglomeración de personas en la entrada y salida de la instalación y proceder con la limpieza y desinfección de la instalación en este período de tiempo.
- Para la comunicación respectiva con todas las personas usuarios o trámites respectivos, cada organización deberá implementar mecanismos digitales o electrónicos.

## 7.2 Prohibiciones

Ante la epidemia del COVID-19 se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus, a través de actividades relacionadas a la práctica de la actividad física o actividades recreativas.

- Se prohíben actividades relacionadas al deporte o actividad recreativa si se ha tenido contacto directo con un paciente positivo o sospechoso de COVID -19.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte o actividad recreativa si presenta temperatura corporal mayor a 38 °C.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte o actividad recreativa si se presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos y pérdida del olfato y gusto.
- Se prohíbe la asistencia a una instalación deportiva o recreativa sin antes tener una cita previa.
- Se prohíbe el compartir artículos personales o implementos deportivos entre usuarios.
- Se prohíbe compartir botellas de agua o alguna otra bebida.
- Se prohíbe escupir.
- Se prohíbe el ingerir alimentos a la hora de la actividad física o recreativa.
- Se prohíbe el uso de guantes ajenos a la práctica deportiva o recreativa (Anexo 4).
- Se prohíbe tomar agua de los grifos.

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Se prohíbe la permanencia de los usuarios en las instalaciones o recintos deportivos una vez finalizada la actividad física o recreativa.

## 7.3 Reglas de uso de áreas comunes

Cuando se lleva a cabo la práctica de actividades físicas o recreativas se debe contemplar las áreas comunes las cuales serán frecuentadas por los diferentes actores involucrados en la práctica recreativa.

### 7.3.1 Instalación Deportiva/Recreativa

- Cada administración de la instalación deportiva o recreativa debe coordinar y agendar por medio de llamada telefónica o uso de medios digitales con las personas usuarias citas según los horarios y cupos disponibles para el entrenamiento en su instalación.
- Cada administración de la instalación deportiva o recreativa debe tener una persona encargada de limpieza y mantenimiento y contar con una bitácora de cumplimiento que permita dejar evidencia de los procedimientos y periodos de limpieza.
- La instalación deportiva o recreativa debe contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón anti-bacterial líquido y/o alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel desechable para las personas usuarias y personas que ingresen a la instalación deportiva o recreativa.
- Posterior a cualquier actividad recreativa las instalaciones deben ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
- Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como sus personas colaboradoras (Ver anexos 1).
- Considerar la instalación de pantallas acrílicas transparentes para garantizar el aislamiento de las personas y garantizar el distanciamiento físico:
  1. En la recepción.
  2. Espacios de práctica deportiva o recreativa.
  3. En otras áreas donde concurren personas para comunicarse.
- Previo al ingreso a la instalación cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos o en el caso material que imposibilite la instalación de un lavamanos al ingreso, se utilizará como medida alternativa aplicar alcohol gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Al ingresar se requiere contar con un pediluvio (sistema de desinfección de calzado tipo alfombra).
- El número máximo de personas que pueden estar dentro de la instalación se define respetando la distancia de mínimo 2 metros entre estas.
- La apertura de las áreas verdes y espacios deportivos o recreativos al aire libre (áreas comunes) queda a criterio de la administración de la instalación siempre y cuando se cuente con los recursos para la debida aplicación de protocolos y garantizar la seguridad sanitaria de las personas usuarias.
- Las personas que practican el deporte o la actividad recreativa deben ir sin acompañantes, sin embargo, en el caso de menores de edad o personas con discapacidad pueden ser acompañadas solamente por una persona encargada perteneciente a la misma burbuja y que sea mayor de edad, cumpliendo con todas las medidas generales de higiene.
- Con relación al punto anterior las instalaciones deportivas o recreativas deben disponer un espacio específico para las personas acompañantes en donde se respeten las disposiciones del Ministerio de Salud.
- En el caso de contarse con parqueo en la instalación deportiva o recreativa, se debe comunicar a los usuarios el parquear en posición de salida y además se recomienda que los acompañantes permanezcan dentro de su vehículo.
- Se debe desinfectar todos los equipos deportivos o recreativos necesarios para la práctica recreativa antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización.
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de permanecer en la instalación deportiva o recreativa (ver Anexo 3).
- La administración de las instalaciones debe garantizar que poseen agua potable durante los horarios de apertura, esto para asegurar el constante lavado de manos las personas usuarias y para los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. **De no contar con servicio de agua la instalación debe mantenerse cerrada hasta poder garantizar el suministro de agua.**
- Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación
- Toda actividad deportiva o recreativa se realizará en una instalación deportiva o recreativa con cierre perimetral para facilitar el control de acceso a los usuarios. Dicha instalación deberá contar con un único acceso de ingreso que permita la aplicación de los protocolos.
- A cada persona se le asignará un espacio para poner sus objetos personales (maletines, botellas, etc.); previamente demarcado. Estos espacios tendrán una distancia mínima de 2 metros entre sí.

### 7.3.2 Vestidores

Si la instalación deportiva o recreativa cuenta con vestidores a su disposición se procede a tomar en cuenta los siguientes puntos:

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Se deben limpiar y desinfectar cada 45 min, todas las superficies dentro de los vestidores, con productos que demuestren su eficacia ante el virus.
- Se podrán utilizar los vestidores con una distancia de 2 m entre usuarios en los vestidores, lo cual debe estar debidamente demarcado.
- Se prohíbe compartir artículos personales.
- Es mandatorio que al momento del ingreso y salida del vestidor se cumpla con el protocolo de lavado de manos o en su defecto se procede a utilizar alcohol en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano.
- Se debe procurar que TODAS LAS VENTANAS Y PUERTAS ESTEN ABIERTAS A LO MÁXIMO QUE SE PUEDA con el fin de que haya la mejor ventilación posible y corrientes de aire para que así no se concentren gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus, pues el aire se las lleva.

### 7.3.3 Servicios Sanitarios

- El porcentaje de ocupación de los servicios sanitarios se deberá ajustar a las indicaciones del Ministerio de Salud, siempre y cuando la distancia entre las personas sea de 2 metros.
- La administración de la instalación debe garantizar el buen funcionamiento de los servicios sanitarios, así como el suministro de papel higiénico, toallas desechables, alcohol en gel.
- Los servicios sanitarios deben ser limpiados y desinfectados con una frecuencia de 45 min.
- Se debe contar con una bitácora de desinfección en donde se evidencie las horas en las cuales se ejecuta la desinfección de los servicios sanitarios.
- Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente, como pasamanos, perillas o barras de puertas, mostradores, equipo, entre otros.
- Se debe demarcar dentro de los servicios sanitarios los espacios que pueden ser ocupados por las personas según los 2 metros de distancia entre sí.
- Se deben colocar en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como de las personas colaboradoras; los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo, en los idiomas más comunes de atención a las personas usuarias (Ver anexos).
- Se debe procurar que TODAS LAS VENTANAS Y PUERTAS ESTEN ABIERTAS A LO MÁXIMO QUE SE PUEDA con el fin de que haya la mejor ventilación posible y corrientes de aire para que así no se concentren gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus, pues el aire se las lleva.

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## 7.3.4 Grifos

- Evitar en la medida de lo posible el rellenado de botellas.
- Cada usuario debe portar su debida hidratación y en el caso requerir un nuevo llenado de la botella deberá desinfectarse las manos previamente y proceder al llenado de su botella (queda prohibido utilizar los lavatorios en donde se realiza el lavado de manos para el llenado de las botellas.)

## 8.0 Higiene y desinfección

- Se debe usar equipo de protección personal (mascarillas) (ver Anexo 4).
- El equipo de protección personal debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
- Para el uso de mascarilla debe de:
  1. Colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz, de manera que no permita la transmisión de fluidos.
  2. Lavar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
  3. La mascarilla no debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
  4. El EPP debe utilizarse en el transporte hasta la instalación deportiva o recreativa, debe también portar dos cubre bocas adicionales almacenados en bolsas selladas para evitar que se contaminen.
- Se debe mantener siempre la distancia mínima de 2 metros entre cada persona (ver Anexo 2).
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de las actividades relacionadas al deporte (ver Anexo 3).
- En ningún momento se deben tocar los ojos, bocas ni nariz (ver Anexo 4).
- Se debe toser o estornudar siempre en el ante brazo según lo establece el protocolo de tos y estornudo del Ministerio de Salud.
- Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón anti-bacterial de manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas (ver Anexo 4).
- Se debe utilizar la vestimenta adecuada en todo momento en los lugares en donde se realicen las actividades relacionadas a la práctica recreativa (ver Anexo 4).
- Se debe traer su propia hidratación (recomendable de 1.5 a 2.5 litros) y se prohíbe compartir entre usuarios en ninguna circunstancia. Esta deberá estar rotulada con nombre apellido y número de cédula.
- Durante el periodo de hidratación es mandatorio desinfectarse las manos con alcohol en gel o líquido antes de tomar sus respectivos envases
- Mantener al menos 2 metros de distancia entre personas al hidratarse, utilizando todo el espacio disponible.

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Evitar en la medida de lo posible rellenado de botellas, sin embargo, en el caso requerir un nuevo llenado de la botella deberá desinfectarse las manos previamente y proceder al llenado de su botella (queda prohibido utilizar los lavatorios en donde se realiza el lavado de manos de las personas usuarias para el llenado de las botellas).
- Evite tocar superficies de uso frecuente como pasamanos, perillas o barras de puertas, mostradores, equipo, entre otros.
- Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación

## 8.1 Manejo de residuos

### 8.1.1 Procedimiento para el manejo y eliminación de residuos

Los residuos generados durante las labores de limpieza y desinfección que no hayan estado en contacto con una persona detectada como COVID-19 positivo, deben ser clasificados y desechados según los lineamientos del Ministerio de Salud mediante la Ley 8839 y su reglamento sobre la Gestión Integral de Residuos Sólidos. Para tal fin, se recomienda la elaboración de un Plan de manejo de residuos que incluya como requisitos mínimos:

#### a. Información general:

- Nombre de la instalación/actividad.
- Personas responsables del manejo de residuos sólidos.
- Ubicación.
- Horarios de funcionamiento de la instalación o de la actividad.
- Describir el tipo de desechos sólidos generados (características) y las fuentes de generación.

#### b. Manejo de residuos sólidos ordinarios:

##### b.1. Separación:

- Se recomienda colocar carteles informativos sobre los tipos de residuos que se pueden depositar en cada contenedor (rotulación).
- Cada recipiente debe contener su bolsa plástica.
- Los residuos de guantes, mascarillas, utensilios y equipos de limpieza descartables deben depositarse como residuo ordinario no valorizable, siempre que no haya estado en contacto con una persona declarada como COVID-19 positivo.
- Los galones de desinfectante, alcohol en gel y demás, corresponden a residuos valorizables.

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

### *b.2. Recolección:*

- Cada vez que la bolsa llegue a un 80% de su capacidad, deberá retirarse y cerrarse por completo, para evitar el desborde.
- Definir la frecuencia de recolección y limpieza de los contenedores de residuos.
- La bolsa plástica de cada contenedor de residuos debe ser reemplazada por una nueva al momento de hacer la recolección de los residuos.
- Se recomienda lavar los recipientes cada vez que se hace el cambio de bolsa, pero de no ser posible, desinfectar la tapa y el borde superior del recipiente.
- Las personas encargadas de la recolección deberán protegerse con guantes mientras realizan estas labores.
- La persona o personas a cargo de esta labor deberán lavarse y desinfectar las manos después de colocar la (s) bolsa (s) de basura en el punto de acopio determinado.

### *b.3. Acopio y almacenamiento:*

- Los residuos valorizables y los residuos no valorizables deben almacenarse de manera separada, evitando que puedan mezclarse.
- El almacenamiento debe ser en sitios cerrados y de fácil limpieza, bien identificados y separados para facilitar su gestión.
- Se recomienda rociar la parte exterior de las bolsas de los residuos no valorizables que se van a desechar con solución de cloro.

### *b.4. Disposición final:*

- Los residuos valorizables deberán gestionarse ante una empresa debidamente autorizada por el Ministerio de Salud.
- Los residuos no valorizables deben gestionarse con el servicio de recolección municipal donde hay disponibilidad o, caso contrario, realizar la contratación para tal fin.

### *c. Manejo de residuos peligrosos:*

- Los residuos peligrosos deben manipularse utilizando el equipo de protección personal requeridos.
- Deben ser almacenados específicamente en bolsas de color rojo.
- El acopio de los residuos peligrosos debe realizarse en lugares techados y alejados de los centros de acopio de los demás residuos.

*8.1.2 Los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección, tales como utensilios de limpieza y EPP desechables, deben ser eliminados.*

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

8.1.3. Colocar recipientes con tapa y pedal (preferiblemente) para el depósito de cada uno de los diferentes tipos de residuos valorizables y no valorizables.

8.1.4. Forma y la frecuencia de la limpieza de los contenedores de basura dentro de las instalaciones del lugar de trabajo.

- a. Para hacer el retiro de los residuos se utilizarán guantes, las bolsas deberán estar cerradas y no se deberán presionar para hacer más espacio.
- b. Después del descarte de las bolsas, se procede al lavado de manos.
- c. La limpieza debe ser registrada, ya sea, en un formato o en una bitácora y será definida según el área y la presencia de alto tránsito de usuarios.

Cada subsector, Federación, Asociación, organización deportiva o recreativa deportiva deberá un plan de manejo de residuos específico, ya sea para su instalación, para competencia o para la práctica del deporte o actividad recreativa deportiva.

### 9.0 Actuación ante casos confirmadas con COVID -19

- Toda persona que ha estado con síntomas de resfrío y que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados, deben acudir al centro médico de la empresa o EB AIS correspondiente para la valoración médica respectiva, durante este período el centro médico le otorgará una incapacidad por el tiempo que sea necesario.
- Si una persona que es diagnosticada como caso “probable” o “confirmado”, ya sea por un contagio dentro o fuera del centro de trabajo debe seguir las instrucciones suministradas por el establecimiento de salud o el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos y comunicarlo de manera inmediata a la organización.
- Si la persona ha sido diagnosticada con Coronavirus (COVID19) por un médico debe:
  - Mantenerse en “aislamiento domiciliar”
  - Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliar” oficializadas por el Ministerio de Salud.

### 9.1 Registro de los casos confirmados y contactos directos

Para el registro de los casos confirmados y contactos directos de la persona colaboradora para su documentación e información al Ministerio de Salud, se deberá seguir los siguientes pasos:



# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Se comunicará por parte de la autoridad asignada a todo el personal la situación y se realizará el monitoreo de las personas que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, aún si no mantuvieron contacto cercano con la persona trabajadora afectada.
- Si la persona confirmada tuvo contacto físico con compañeros (as) se les deberá comunicar de manera inmediata y estos deberán ser registrados.

## 9.2 Mecanismo para reportar a la dirección de área rectora

Para reportar a la dirección de área rectora **más cercana del Ministerio de Salud en caso de presentarse casos confirmados**, la persona colaboradora que presenta síntomas por COVID-19, actúa de acuerdo con los siguientes pasos:

1. Comunicarse inmediatamente al Sistema de Emergencias, mediante la línea telefónica 1322 para efectos de coordinar asistencia. Sujeto al protocolo de manejo clínico de los casos sospechosos o confirmados de COVID-19 del Ministerio de Salud o de la CCSS.
2. No suministrar ningún medicamento, el centro de salud se encargará de brindar las indicaciones correspondientes.
3. Se llevará a cabo una limpieza profunda de todas las áreas de las instalaciones o infraestructura física cuando se confirme el caso, por lo que se enviará a todo el personal para sus casas.
4. La autoridad asignada se hará cargo de levantar una lista de las personas que estuvieron en contacto directo con la persona que presenta síntomas por COVID-19, indicando nombre completo, número de teléfono y correo electrónico, para ser enviado al Ministerio de Salud.

## 10.0 Logística específica para práctica deportiva recreativa y actividad física

### 10.1 Recreativo

#### 10.1.1. Antes de la actividad recreativa

- La persona que realiza deporte, recreación o actividad física debe portar siempre su EPP en el medio de transporte que utilice.
- Las personas que realizan actividades físicas, deportivas o recreativas deben saludarse según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
- La persona que realiza deporte, recreación o actividad física debe portar al menos dos mascarillas en bolsas con cierre hermético para su respectivo cambio.

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

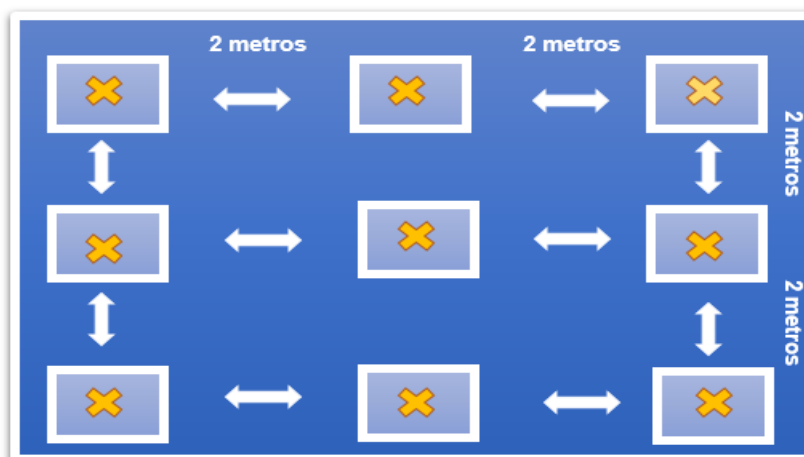
- Previo al ingreso a la instalación cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos o en el caso material que imposibilite la instalación de un lavamanos al ingreso, se utilizará como medida alternativa aplicar alcohol en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.
- Al ingresar se requiere contar con un pediluvio (sistema de desinfección de calzado tipo alfombra).
- Cada organización o entidad debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten a la actividad física o recreativa. (ver anexo 5).
- Se prohíbe la practica recreativa si la persona presenta fiebre, malestar general, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato o alteración en la percepción del sabor de los alimentos.
- Se prohíbe la practica recreativa si la persona ha tenido contacto familiar o domiciliar de personas con síntomas de gripe o que estén siendo sospechosas de COVID-19 debe indicarse en la bitácora de asistencia.
- Al ingresar a la instalación deportiva o recreativa será imprescindible la toma de la temperatura corporal inicial con termómetro digital
- Al ingresar a la instalación deportiva/recreativa, todos los usuarios o personal encargado deberá portar su mascarilla.
- El ingreso a la instalación se hará por un solo acceso tanto para usuarios como personal administrativo. El ingreso debe hacerse de forma individual y permitiendo el distanciamiento de 2 metros entre personas. En caso de que los usuarios que reciben el servicio deban esperar para ingresar a la instalación deportiva o recreativa, debe ser en formación de hileras en las que deben mantener la distancia de mínimo 2 metros entre cada persona. Por lo tanto, se recomienda la demarcación en el piso para que usuarios identifiquen dicho distanciamiento.

### 10.1.2. Durante la actividad recreativa

- La persona que realiza actividades aeróbicas debe portar siempre su EPP.
- Mantener la distancia de 2 metros entre las personas. (ver anexo 2)
- No compartir artículos personales o implementos deportivos o recreativos.
- Si se van a utilizar implementos deportivos o recreativos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes y después de la actividad.
- Se establece como frecuencia de lavado de manos antes de iniciar la actividad y al final de esta, así como cuando lo amerite.
- El coordinador de la actividad o personal encargado debe velar por la correcta aplicación del protocolo. En caso de disponer de personal de seguridad, este también debe velar por la correcta aplicación de todas las medidas indicadas en el mismo.

## Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Únicamente se permite el contacto o acercamiento físico entre usuarios pertenecientes a una misma burbuja social.
- En caso de que la persona a cargo de la actividad requiera de realizar una observación o instrucción específica a los usuarios, debe hacerlo cumpliendo los protocolos de distanciamiento físico y uso de EPP.
- Se debe realizar sesiones con grupos pequeños que permita un distanciamiento mayor a los 2 metros. Por lo tanto, se recomienda hacer la distribución de grupos en distintos horarios y con cita programada.
- La organización u entidad encargada de la actividad **deberá demarcar** un espacio para cada usuario que cumpla con el distanciamiento mínimo de 2 metros cuadrados. Por lo tanto, el usuario deberá permanecer en el espacio asignado durante toda la sesión.



- Se prohíbe que la persona encargada (promotor, instructor, entrenador, etc.) realice sesiones que impliquen desplazamientos, que pueden promover acercamiento físico menor a los 2 m entre las personas usuarias.
- Previo al inicio de la sesión, todos los implementos deben estar desinfectados y serán colocados en el espacio asignado para cada usuario. Tales implementos deben ser utilizados por el mismo usuario durante toda la sesión y no sean transferible entre personas.

### 10.1.3. Después de la actividad recreativa

- Concluida la actividad recreativa se debe salir rápido de las instalaciones, la permanencia no debe superar los 10 min.
- Al concluir cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y uso de alcohol gel.

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

- Las personas deben portar su equipo de protección personal en todo momento en los medios de transporte o desplazamientos de vuelta a su lugar de residencia.
- La organización debe promover una salida ordenada; evitando la aglomeración de usuarios en las diferentes áreas de la instalación.
- Al regresar a casa se recomienda retirar el calzado y darse una ducha.

## 11.0 Comunicación

### 11.1 Estrategia de comunicación

- Se debe definir un canal de comunicación verbal o escrito, confiable y oficial para compartir información relacionada con el COVID-19 que sea veraz y proveniente del Ministerio de Salud (pizarras informativas, afiches, rotulación oficial en lugares visibles, canales digitales, entre otros).
- Se proporcionará al personal, proveedores y usuarios la información necesaria relativa a las medidas de prevención y contención que se estableció para la emergencia del COVID-19.
- Se deberá colocar en espacios visibles los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones de riesgo, en los idiomas más comunes de atención a los turistas. (Ver Anexos).
- La administración proporcionará información de los servicios, así como las disposiciones sobre el acceso, uso de instalaciones y los horarios, en caso de ser necesario, así como los protocolos relacionados con el COVID-19.
- Habrá una persona responsable de mantener y actualizar la información de manera oficial, o en su defecto designará a la persona que considere pertinente para el cargo y hará de conocimiento de todos.

### 11.2 Sitios oficiales de comunicación

Los medios de publicación del protocolo, una vez aprobado por el Ministro del Deporte, serán:

1. ICODER página principal: <https://www.icoder.go.cr>
2. ICODER Protocolos COVID19: <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>
3. PROTOCOLOS SECTORIALES PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA: o Protocolos para una reapertura segura: <https://covid19.go.cr/protocolos-sectoriales/>
4. Denuncias: [protocolos.covid19@icoder.go.cr](mailto:protocolos.covid19@icoder.go.cr)

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## 12.0 Aprobación, seguimiento y evaluación

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes.

La persona encargada de aprobar las modificaciones o nuevas versiones de este documento es el Ministro del Deporte Hernán Solano Venegas.

La práctica recreativa o actividad física, conforme está definido en el presente Protocolo, queda sujeto a la Habilitación del Ministerio de Salud y una vez que suceda cumplir con lo establecido en este protocolo.

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## 13.0 Anexos

### Anexo 1. Detenga el contagio del COVID-19

## Detenga el contagio del COVID-19



**1** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



**2** No se toque la cara si no se ha lavado las manos.



**3** Limpie los objetos y superficies de alto contacto.



**4** Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar.



**5** Mantenga el distanciamiento físico de **2 metros**



**6** Quédese en casa siempre que sea posible.



**7** Evite ir a lugares donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.



**8** Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social (con quienes convive a diario).



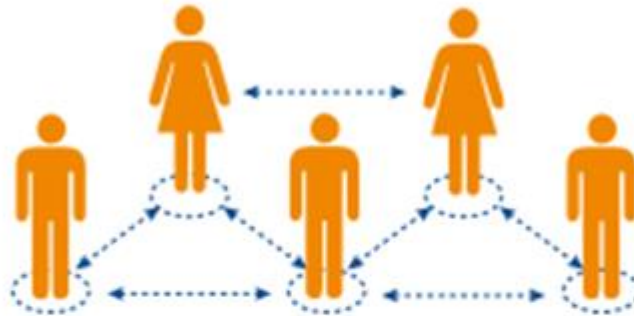
**9** Use mascarilla como barrera de protección.

# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## Anexo 2. Indicaciones al salir de casa



### Si usted tiene que salir de casa, protéjase del COVID-19:



Distancia entre personas a **2mts** de los demás



Lávese las manos  
con agua y jabón  
frecuentemente



Procure no tocarse  
la cara si no se ha  
lavado de manos





# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## Anexo 3. Indicaciones al salir de casa

### ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

- 1  Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
- 2  Aplique suficiente jabón
- 3  Frote sus manos palma con palma
- 4  Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- 5  Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 6  Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
- 7  Rotando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa
- 8  Frote circunlamente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- 9  Enjuague abundantemente con agua
- 10  Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable
- 11  Use la toalla para cerrar la llave



**Ministerio de Salud**

### ✓ Forma correcta de toser y estornudar



**Ministerio de Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTTAS DE SALIVA



O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA SINÓ SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

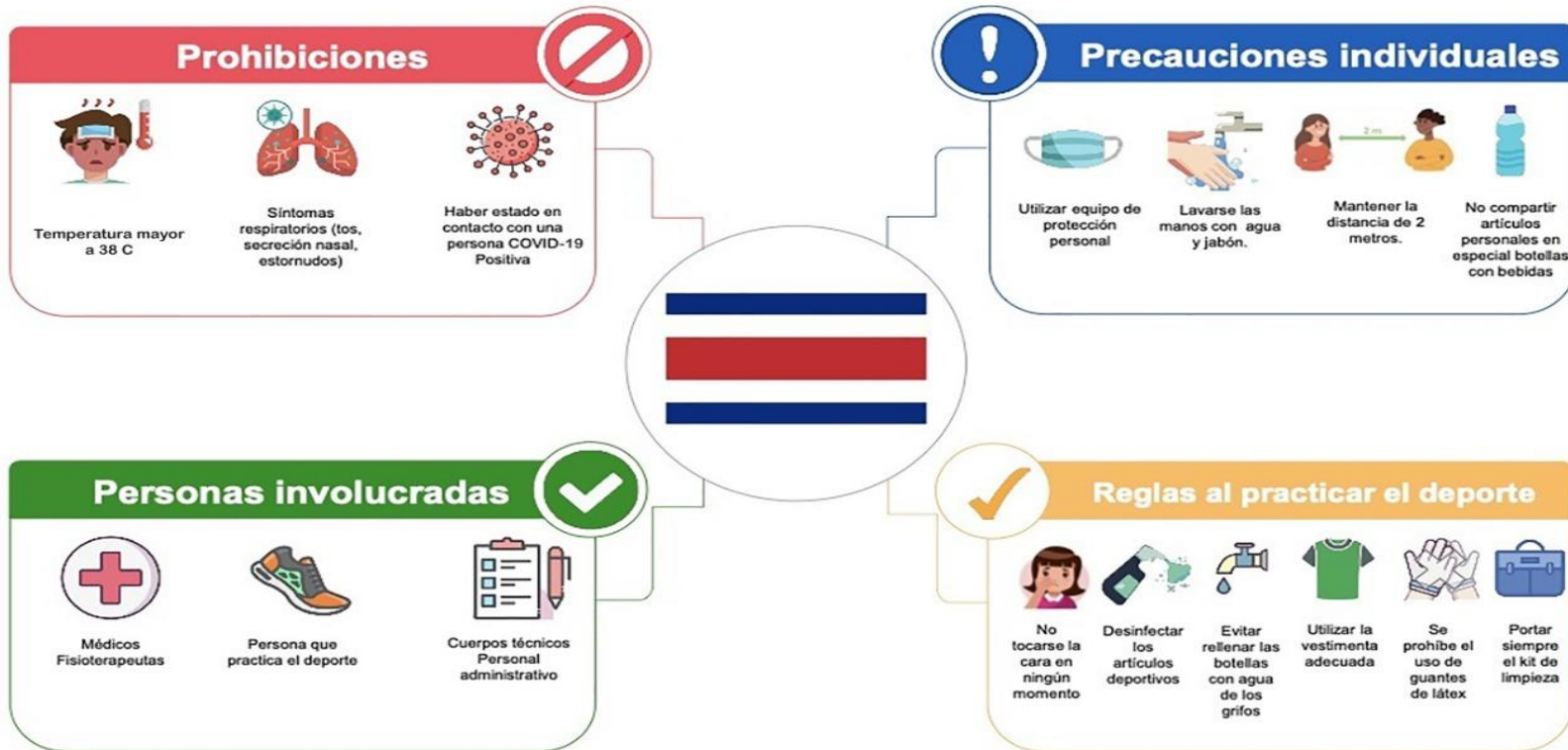
**¡DETENGA EL CONTAGIO!**



# Protocolo específico para Actividades Físicas y Recreativas

## Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos

### Infografía de Protocolo Específico



Para mayor información consultar: Protocolo Sectorial Deporte y Recreación. Protocolo Específico de cada deporte.

