

13 de enero de 2022
UNA-DPE-OFFIC-006-2022

Licda. Astrid Segura Álvarez
Coordinadora
Programa de Salud Laboral

Estimada señora:

Reciba un cordial saludo a la vez que le envío la actualización del Protocolo Covid 19 de las actividades de recreación que realiza nuestro Departamento.

Esto con el fin de contar con su revisión y aprobación para este año 2022.

Atentamente,

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



ROCIO CARVAJAL SANCHEZ (FIRMA)
PERSONA FISICA, CPF-04-0121-0625.
Fecha declarada: 13/01/2022 01:06:05 PM

Dra. Rocío Carvajal Sánchez
Directora
rcarvajal@una.cr

jsc

C. Dr. Francisco González Alvarado, Rector
Dra. Alejandra Gamboa Jiménez, Vicerrectora de Vida Estudiantil
Máster Albert Torres Vargas, Coordinador Área Deportiva

**UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORÍA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN ESTUDIANTIL**

**PROTOCOLO SANITARIO PARA LA REACTIVACIÓN DE ACTIVIDADES
RECREATIVAS DE FORMA PRESENCIAL DENTRO DE LAS
INSTALACIONES DE SEDES, FACULTADES Y CAMPUS UNIVERSITARIOS.**

Elaborado por:

Est. Asistente del Área de Promoción Estudiantil

Andrés Acosta Rivera,

Líder del Grupo de Recreación, Campus Sarapiquí

Modificado por los funcionarios:

Msc. Leiner Joan Carrillo Marín
Lic. Luis Felipe Cordero Jara
Bach. Alexander Arias Gómez
Bach. Mario Alberto Jones Barrantes

2022

Tabla de Contenido

<u>Definiciones importantes</u>	<u>3</u>
<u>Protocolo Sanitario para actividades recreativas en las Sedes, Facultades y Campus Universitarios. 6</u>	
<u>Propósito</u>	<u>8</u>
<u>Objetivo</u>	<u>9</u>
<u>Disposiciones Generales</u>	<u>9</u>
<u>Reglas de Oro</u>	<u>10</u>
<u>Para el uso de materiales recreativos o equipos deportivos.</u>	<u>10</u>
<u>Para realizar actividades dentro de la infraestructura física (gimnasios).</u>	<u>11</u>
<u>Para realizar actividades al aire libre dentro de los Campus Universitarios.</u>	<u>14</u>
<u>Antes de la Actividad Recreativa</u>	<u>14</u>
<u>Durante la Actividad Recreativa.</u>	<u>15</u>
<u>Después de la Actividad Recreativa.</u>	<u>15</u>
<u>Anexo1.Bitácora de cada sesión de actividad recreativa.</u>	<u>17</u>
<u>Anexo 2. Material Informativo</u>	<u>18</u>
<u>Anexo 3. Concentraciones de Cloro.</u>	<u>26</u>
<u>Anexo 4. Concentraciones de Alcohol.</u>	<u>26</u>
<u>Referencias bibliográficas</u>	<u>27</u>

Definiciones importantes

Actividades Recreativas

Las actividades recreativas están relacionadas directamente con el tiempo libre de

las personas, a lo que se puede definir como un conjunto de actividades que brindan placer y entretenimiento en los espacios libres con el propósito de divertir, alegrar o entretenerse, su realización es una exploración hacia una distracción en medio del trabajo y de las obligaciones diarias. Hoy en día las posibilidades de recreación son infinitas principalmente porque le permite a cada persona descubrir y desarrollar intereses por diferentes formas de recreación y esparcimiento. Además, se puede decir que la recreación son todas aquellas acciones voluntarias que realiza el individuo, ya sean al aire libre o en un espacio determinado. Las actividades que permiten desarrollar la creatividad y expresión corporal promoviendo la participación individual o colectiva, son técnicas con facilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la constante incorporación y aceptación de quienes lo practican, no buscan competencia en su mayoría y no están orientadas hacia una meta específica y ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto (Razo, 2017, p.23).

Actividades Aire Libre

Las actividades al aire libre también son una experiencia voluntaria, autotélica y libertaria, que se desarrolla en un espacio percibido como natural, a través de una interacción profunda entre la naturaleza y las personas, lo que contribuye directamente al bienestar humano. Abordando estos conceptos el ocio en la naturaleza consiste en una experiencia vivida en un entorno natural, en el cual se desarrollan diversas actividades ya sean de tipo exploratorios, deportes de aventura, campismo, encuentros, retiros espirituales, entre otros, los cuales tienen como finalidad el disfrute (Reid, 2015, p. 504).

Actividad Física

La actividad física se comprende desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un

medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Por lo que la actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2011, P. 205).

COVID -19

La COVID – 19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus la cual se debe al nuevo virus SARS-CoV2 que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas 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 (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Protocolo Sanitario para actividades recreativas en las Sedes, Facultades y Campus Universitarios.

MARCO JURÍDICO

1. Instrucción UNA-R-CINS-004-2020 de fecha 09 de marzo del 2020, referente a las acciones preventivas, informativas y de vigilancia a realizar con el fin de asegurar las condiciones de higiene de todas las personas en la Universidad Nacional para la prevención del COVID-19.
2. Instrucción UNA-R-CINS-005-2020 de fecha 10 de marzo del 2020, referente a la emisión de lineamiento para la puesta en práctica de teletrabajo, suspensión de eventos masivos, evitar viajes institucionales fuera del país y a realizar giras siempre y cuando se garanticen las condiciones de higiene como el acceso a agua, jabón, alcohol en gel, entre otros implementos.
3. Decreto Ejecutivo 42227-MP-S, el 16 de marzo del 2020 del Presidente de la República, el Ministro de Salud y la Ministra a.i. de la Presidencia, mediante el cual se declara Estado de Emergencia Nacional por efecto de la pandemia producida por la COVID- 19.
4. Directriz No. 077-S-MTSS-MIDEPLAN del 25 de marzo del 2020 sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19, que establece un plan de servicio básico de funcionamiento que garantice la continuidad de las tareas necesarias para asegurar el fin público institucional, pudiéndose requerir la asistencia máxima del 20% del total de su planilla.

5. Instrucción UNA-R-DISC-015-2020 de fecha 12 de abril del 2020, referente a las medidas de prevención en la Universidad Nacional a partir del lunes 13 de abril del 2020, hasta que el Ministerio de Salud disponga otras disposiciones, entre ellas la disminución de presencialidad de funcionarios, implementación del plan de contingencia remota por medio de apoyo tecnológico.
6. Decreto Ejecutivo 42317-MTSS-S. de fecha 20 de abril del 2020, referente a la Activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros de trabajo por parte de las comisiones y oficinas o departamentos de salud ocupacional ante la COVID-19.
7. Instrucción UNA-R-DISC-017-2020 de fecha 30 de abril del 2020, referente a la continuación de las medidas de prevención de contagio de la enfermedad COVID-19 en la Universidad Nacional durante el mes de mayo 2020, entre ellas la suspensión de eventos masivos.
8. Instrucción UNA-R-DISC-019-2020, sobre la responsabilidad de las jefaturas de velar por el acatamiento en los centros de trabajo de los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y otras Instituciones, durante la pandemia por la COVID-19 en la UNA.
9. Instrucción UNA-R-DISC-020-2020, de fecha 08 de mayo del 2020, referente a los acuerdos del COE-UNA sobre temas de interés General durante la pandemia por la COVID-19 en la UNA, respuesta a la circular UNA-R-DISC-017-2020 de fecha 30 de abril del 2020, entre ellos temas referentes a residencias estudiantiles, no realización de giras institucionales y la no autorización de presencialidad estudiantil.
10. Recomendaciones del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social para personas trabajadoras en puestos no teletrabajables (CP-010-2020 MTSS).
11. Instrucción UNA-R-DISC-021-2020, de fecha 21 de mayo del 2020 referente a la elaboración de protocolo de actividades laborales que requieren la presencialidad durante la pandemia por la COVID-19 del 21 de mayo de 2020.

12. Declaratoria de Alerta Naranja en la Gran Área Metropolitana, de fecha 10 de junio del 2020, con motivo del aumento de casos y avance de la Pandemia por la COVID- 19.
13. Instrucción UNA-R-DISC-039-2020, de fecha 6 de noviembre del 2020, referente al protocolo de comunicación sobre las instrucciones del manejo de los casos confirmados o contacto cercano. En el apartado IV de la instrucción.
14. Instrucción UNA-R-DISC-025-2020 de fecha 20 de julio del 2020, referente a la actualización de Medidas Institucionales de Prevención por la Pandemia del COVID- 19, referentes a la disminución de la presencialidad de funcionarios en la institución, el teletrabajo y los puestos no teletrabajables. Esta circular instrucción deja sin efecto la instrucción UNA-R-DIS-022-2020 de fecha 10 de junio del 2020.
15. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19 Costa Rica, 30 de Julio 2020, Versión N°15.1.
16. Instrucción UNA-R-DISC-039-2020, de fecha 6 de noviembre 2020, referente a los reportes internos y oficiales de los casos probables, sospechosos, confirmados o contactos directos COVID-19.
17. Instrucción UNA-R-DISC-039-2020. Instrucciones para la Atención Contactos de Casos Positivos o con Nexo Epidemiológico.
18. Instrucción UNA-R-DISC-020-2021. Servicio al público y lugares dedicados para la recreación y el deporte.

Lineamientos del Ministerio de Salud

MS-DM-8817-2021. Resolución medidas etapa transición diciembre 2021-enero 2022.

Lineamientos del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

Protocolo Específico para ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS Versión: 002.
Del 06 de abril 2021.

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 ha sido elaborado para establecer los elementos **específicos** que deben cumplir las Facultades, Centros, Sedes y Sección Regional de la Universidad Nacional para realizar sus actividades presenciales, en acatamiento de los lineamientos sanitarios establecidos por el Ministerio de Salud.

Se resalta que los protocolos específicos no enmarcados en este documento, que corresponden a procesos propios de cada centro de trabajo, deberán ser elaborados y revisados según sus particularidades, previamente al desarrollo de actividades presenciales.

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes. **Dicha actualización estará a cargo de los profesionales asistenciales en Vida Estudiantil, recreacionistas.**

Además, se cumplirán las medidas establecidas en el protocolo general de la Universidad Nacional que sean aplicables.

Objetivo

Generar un protocolo sanitario mediante el seguimiento de las normas preventivas del contagio propuestas por el Ministerio de Salud para la reactivación de las actividades recreativas y de actividad física en las Sedes, Facultades y Campus Universitarios.

Disposiciones Generales

- Se modificarán las actividades con el propósito de que todas las personas mantengan al menos 2 metros o más de distanciamiento entre ellas.
- Este protocolo servirá como guía específica, hasta las nuevas órdenes del Ministerio de Salud o autoridades universitarias, para regular la reapertura de las actividades recreativas y físicas (actividades de integración, juegos tradicionales, juegos cooperativos y competitivos, acertijos recreativos) en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio, con relación a la Pandemia del COVID-19.
- El mecanismo de comunicación a nivel del Proyecto Recreativo sobre la actualización o medidas internas o generales se hará a través del correo electrónico previa coordinación de la actividad solicitada.
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de ACATAMIENTO OBLIGATORIO por parte de todas las personas participantes que realicen la solicitud del servicio (actividades de integración, juegos tradicionales, juegos cooperativos y competitivos, acertijos recreativos) y se velará (Profesional Asistencial en Vida Estudiantil, recreacionista) por su cumplimiento en todas las actividades físicas y recreativas. Toda actividad realizada por cualquier grupo organizado en torno a la actividad física o la recreación (actividades de integración, juegos tradicionales, juegos cooperativos y competitivos, acertijos recreativos) deberá contar con un protocolo específico para dicha actividad.
- Debido a la situación epidemiológica de la pandemia, estos lineamientos se

revisarán por parte de los profesionales asistenciales en Vida Estudiantil de forma periódica (cada ciclo) y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos o recreativos, así como de afluencia de personas.

- Se prohíbe la participación en actividades relacionadas al deporte o actividad recreativa a toda persona que ha tenido contacto directo con un paciente confirmado o sospechoso de COVID -19.
- Se prohíbe la participación en actividades relacionadas al deporte o actividad recreativa a toda persona que presente temperatura corporal mayor a 38 °C. (La temperatura se tomará en las entradas de la Universidad por parte del oficial de seguridad).
- Se prohíbe la participación en actividades relacionadas al deporte o actividad recreativa a toda persona que presente sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos y pérdida del olfato y gusto.
- 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.
- Según MS-DM-8817-2021 en el artículo décimo: A partir del 01 de enero 2022, se autorizan las actividades deportivas, culturales, académicas y empresariales, en establecimientos con permiso sanitario de funcionamiento vigente, con la posibilidad de utilizar hasta un máximo de aforo del 60% de su capacidad, cumpliendo con protocolo específico para dicha actividad y asistentes con esquema de vacunación completo, demostrado mediante el código QR del certificado de vacunación, salvo las excepciones establecidas. En este número de personas no se incluye el personal de logística del evento, que debe ser el mínimo requerido.
- Según MS-DM-8817-2021 en el artículo décimo primero: A partir del 01 de febrero 2022 se autorizan las actividades deportivas, culturales, académicas y empresariales, en establecimientos con permiso sanitario de funcionamiento vigente, con la posibilidad de utilizar hasta un máximo de aforo del 80% de su capacidad, cumpliendo con protocolo específico para dicha actividad y asistentes con esquema de vacunación completo, demostrado mediante el código QR del certificado de vacunación, salvo las excepciones establecidas. En este número de personas no se

incluye el personal de logística del evento, que debe ser el mínimo requerido.

- Según MS-DM-8817-2021 en el artículo décimo segundo: A partir del 01 de marzo 2022 se autorizan las actividades deportivas, culturales, académicas y empresariales, en establecimientos con permiso sanitario de funcionamiento vigente, con la posibilidad de utilizar hasta un máximo de aforo del 100% de su capacidad, cumpliendo con protocolo específico para dicha actividad y asistentes con esquema de vacunación completo, demostrado mediante el código QR del certificado de vacunación, salvo las excepciones establecidas. En este número de personas no se incluye el personal de logística del evento, que debe ser el mínimo requerido.
- Según MS-DM-8817-2021 en el artículo décimo tercero: Se establecen las siguientes excepciones a la presentación del código QR del certificado de vacunación para ingresar a los establecimientos señalados en la presente resolución: 1. Menores de 18 años. 2. Personas que tengan una condición médica, debidamente acreditada, que imposibilite aplicarse alguna vacuna aprobada por el Ministerio de Salud.

Reglas de Oro

- Es obligatorio el uso de la mascarilla (de acuerdo con las instrucción UNA-R-DIES-036-2020, de fecha 20 de setiembre del 2020, en el apartado IV) antes y después de la actividad recreativa, siempre y cuando no se esté realizando la actividad ya que al realizarlas se presentan algunas contraindicaciones, (Saludeporte, s.f., “Por qué no usar mascarillas al hacer deporte”, párr. 1,2,3,4,5); mientras se estén girando instrucciones debe de utilizarla, los encargados de la actividad la utilizarán en todo momento (Saludeporte, s.f., “Mascarilla y deporte: menor rendimiento deportivo”, párr. 1,2,3.
- Por la razón anterior, en todo momento, mientras no se esté usando la protección respiratoria, cada persona deberá mantener la distancia de al menos 2 metros y el aforo vigente a la fecha, según lo establecido por el Ministerio de Salud.
- Las personas con síntomas respiratorios o de gripe, no podrán ingresar a las instalaciones; esta disposición aplica tanto para los estudiantes como para el personal administrativo y académico.

- Se prohíbe el compartir artículos personales o implementos deportivos entre usuarios.
- Se prohíbe compartir botellas de agua o alguna otra bebida con otras personas.
- Se prohíbe escupir.
- Se prohíbe ingerir alimentos a la hora de la actividad física o recreativa.
- Se prohíbe tomar agua de los grifos. (Cada persona tendrá su propia botella de agua).
- Se prohíbe la permanencia de los usuarios en las instalaciones o recintos deportivos una vez finalizada la actividad física o recreativa.

Para el uso de materiales recreativos o equipos deportivos.

- Se deben desinfectar todos los equipos deportivos o recreativos necesarios para las actividades recreativa antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización. Esta desinfección la realizarán los profesionales Asistenciales en VidaEstudiantil y se utilizará alcohol al 70% o cloro al 0,1 % con un tiempo de contactode 1 minuto.
- Se deberán limpiar las superficies las cuales deberán ser limpiadas con solución de alcohol con una concentración del 70%, el cual debe permanecer en la superficie durante un minuto, posteriormente el exceso se seca con una toalla de papel. Esta limpieza es responsabilidad de las compañeras de gestión operativa básica.
- Antes de guardar los materiales y después de su desinfección, se deben limpiar todas las superficies o lugares (anaqueles, estantes, armarios) en donde estos se almacenen, esta desinfección la realizarán los profesionales Asistenciales en Vida Estudiantil y se utilizará alcohol al 70% o cloro al 0,1 % con un tiempo de contactode 1 minuto y utilizarán equipo de protección como anteojos de seguridad y guantes de nitrilo.

Para realizar actividades dentro de la infraestructura física (gimnasios).

- Se deberán mantener ventiladas todas las áreas del gimnasio lo mejor posible para evitar la concentración del virus.
- Se deberá prohibir la asistencia a una instalación deportiva o recreativa sin antes tener una cita previa o una actividad previamente programada y coordinada. Por lo tanto, cada persona que asista deberá estar en una lista de asistencia previamente elaborada por la persona que solicita el servicio. Al confirmar la actividad (mediante correo electrónico) se enviará el protocolo a seguir que incluirá las condiciones previas que debe cumplir cada persona para poder asistir al Campus, reglas de oro, protocolo para el ingreso, permanencia y retiro.
- Al ingresar al gimnasio desinfecte su calzado de la siguiente manera:
 - 1.1. Proceda a eliminar lodos y otras suciedades del calzado en la alfombra de limpieza de suela.
 - 1.2. Desinfecte su calzado en el pediluvio, el cual tendrá una disolución de hipoclorito. Mantenga su calzado en el pediluvio al menos un minuto. Esta disolución será reemplazada cada 24 horas por el personal de conserjería.
 - 1.3. Retire el exceso de desinfectante del calzado en la alfombra de secado de suela.
- Cada persona se dirigirá a lavarse inmediatamente las manos de acuerdo con la técnica recomendada por el Ministerio de Salud en el protocolo del lavado de manos con fecha del 18 de julio del 2019.
- Para evitar el ingreso de personas con síntomas o que hayan mantenido contacto con una persona confirmada a la entrada del gimnasio se le tomará la temperatura y se le hará una pequeña entrevista.
- Se controlará y regulará el ingreso de personas a las instalaciones en función a su capacidad máxima con un conteo manual en la entrada a cargo del funcionario y estudiantes asistentes.

Limpieza y desinfección

Es importante considerar que:

1. **Limpieza:** Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad.
2. **Desinfección:** Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente.

- Se dispone de los productos y utensilios de limpieza esenciales para los procesos de limpieza y desinfección, a saber:
 - Agua potable.
 - Jabón líquido y detergente en polvo, según se requiera.
 - **Alcohol al 70% u otros desinfectantes que cuenten con eficacia** comprobada contra el SARS-CoV-2.
 - Basureros con tapa, siempre que sea posible accionados mediante pedal.
 - Bolsas para desechar basura.
 - Toallas de papel desechables.
 - Paños de fibra o microfibra (el suministro de paños de colores facilita la diferencia y codificación de su uso, ayudando a prevenir la contaminación cruzada).
 - Recipientes (botellas) con atomizador debidamente identificados para almacenar el producto de limpieza y desinfección.
 - Hipoclorito de sodio al 0,5%
 - Diluir con agua para la desinfección de superficies de acuerdo con la concentración del producto utilizado.
 - No mezclar con ninguna otra sustancia química (base o ácido produce liberación de gas cloro que es irritante y detergentes lo inactivan; si se limpia con desinfectantes o detergentes comunes, se debe enjuagar con agua antes de aplicar el hipoclorito).

- Usar guantes de nitrilo y monogafas durante la preparación. Los guantes desechables deben descartarse luego de finalizar las tareas de desinfección y los guantes reutilizables deberán ser lavados y posteriormente desinfectados antes de ubicarlos en su respectivo lugar de almacenamiento. Los demás elementos de protección deben ser lavados y desinfectados.
- **No usar el hipoclorito de sodio prolongadamente sobre metales pues los oxida. Se recomienda realizar la limpieza de superficies metálicas usando una disolución de alcohol entre 70% de concentración.**
- Almacenarse bien cerrado y en recipientes opacos y limpios pues se inactiva con la luz.
- La solución de hipoclorito para la desinfección de superficies deberá prepararse diariamente para que sea efectivo, descartando los residuos al final de la jornada.
- La siguiente tabla de dilución puede ser de utilidad para preparar la solución de hipoclorito de sodio al 0,5%

VER ANEXO 3. CONCENTRACIONES DE CLORO.

- **Uso del alcohol con una concentración entre el 70%.**
- **El alcohol al 70% se utilizará para desinfectar equipos sobre los cuales no es recomendable usar hipoclorito de sodio al 0,5% como equipo electrónico, instrumentos u objetos metálicos.**
- El contenedor con el alcohol se debe mantener bien cerrado para evitar la evaporación.
- La solución debe realizarse diariamente para asegurar la concentración de alcohol.
- La tabla de dilución puede ser de utilidad para preparar la solución de alcohol a la concentración requerida.

VER ANEXO 4. CONCENTRACIONES DE ALCOHOL

- **Se debe contar con una bitácora que contenga la frecuencia, el espacio y la**

persona responsable de la realización de la limpieza y desinfección.

Limpieza de instalaciones

- Se deberá limpiar todas las áreas y superficies del gimnasio (antes, durante y después de su uso).
- Posterior a cualquier entrenamiento, actividad recreativa o competencia las instalaciones deberán ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas, la desinfección será realizada por las compañeras de gestión en operación básica con alcohol al 70%.

Limpieza de superficies

- Se deberán limpiar las superficies que se tocan con frecuencia (pasamanos, apoya brazos, asientos, escaleras, entre otros), deberán ser limpiadas con solución de alcohol con una concentración del 70% el cual debe permanecer en la superficie durante un minuto, posteriormente el exceso se seca con una toalla de papel. Esta limpieza es responsabilidad de las compañeras de gestión operativa básica.

Limpieza y desinfección de servicios sanitarios

- La instalación deportiva cuenta con servicios sanitarios, con lavatorios, dispensadores de jabón líquido y/o alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel para las personas que ingresen a la instalación deportiva.
- El personal de gestión operativa básica realiza la limpieza y desinfección con una frecuencia 1 vez por hora.
- Para hacerlo utiliza equipo de protección (anteojos de seguridad, mascarilla y guantes de nitrilo reutilizables)
- Utiliza los productos químicos descritos en el apartado de limpieza y desinfección.

Disposición de los residuos

- Los residuos deben ser depositados en los contenedores (rotulados) para tal fin; los cuales se limpian y desinfectan diariamente por el personal de conserjería.
- Nunca se comprimen (aprietan) las bolsas en las que se depositan los residuos tratando de reducir su volumen y por ninguna razón se apoya la bolsa contra el cuerpo tratando de cerrarla.
- Después del descarte de las bolsas, se procede al lavado de manos.

Rotulación

- Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos y no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles (puertas de entrada y salida, puertas de los baños), tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como de las personas colaboradoras de estas áreas.

Normas de comportamiento

- Se deben lavar las manos con agua y jabón antes, durante y después de permanecer en la instalación deportiva o recreativa (respetando el mínimo de 30 seg de duración del lavado).
- Evitar tocar los objetos, muebles e implementos que se encuentren dentro de la instalación que no se requieran usar.
- Mantener y respetar el distanciamiento de 2 metros entre personas en todo momento.
- Cada persona deberá utilizar su equipo de protección personal y producto para la desinfección de manos, durante su estancia en las instalaciones, el equipo a utilizar es mascarilla de la forma que ya se mencionará cómo se utilizará, careta, alcohol líquido o en gel.

Para realizar actividades al aire libre dentro de los Campus Universitarios.

- Previo al inicio de la actividad al aire libre, cada persona deberá lavarse las manos, de no ser posible desinfectarse las manos con alcohol líquido al 70% o en gel.
 - Se utilizarán únicamente los materiales disponibles para la actividad recreativa por lo que se debe evitar tocar los objetos que no se requieran.
 - Si se van a utilizar implementos deportivos o recreativos, se debe realizar una limpieza y desinfección de estos antes, durante las pausas (si aplica con toallas de papel desechables) y después de la actividad.
- Mantener y respetar el distanciamiento de 2 metros como mínimo entre personas en todo momento.
 - Cada persona deberá utilizar su equipo de protección personal durante su estancia en la actividad.

Antes de la Actividad Recreativa

- Una vez aprobada por la dirección del Dpto. de Promoción Estudiantil, se coordina con la persona a cargo y se envía mediante correo electrónico lo descrito en este protocolo.
 - La persona que realiza deporte, recreación o actividad física debe portar siempre su equipo de protección personal en el medio de transporte que utilice.
 - Las personas que realizan actividades físicas, deportivas o recreativas deben saludarse según las indicaciones dictadas por el Ministerio de Salud, sin hacer contacto con la otra persona.
 - La persona que realiza deporte, recreación o actividad física debe portar al menos dos mascarillas en bolsas con cierre hermético para su respectivo cambio.
 - El funcionario o los estudiantes asistentes a cargo de la actividad deben realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten a la actividad

recreativa. (Se adjunta en el anexo1).

- Se prohíbe la práctica 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 (O AL MENOS UNO DE LOS SÍNTOMAS ANTERIORES MENCIONADOS).
- Al ingresar a la instalación, todos los usuarios o personal encargado deberá portar su mascarilla. Al momento de realizar la actividad recreativa las personas se retirarán de la misma y al término de la actividad se colocarán la mascarilla.

Durante la Actividad Recreativa.

- Mantener y respetar la distancia de 2 metros mínimo entre las personas.
- No compartir artículos personales.
- Si se van a utilizar implementos deportivos o recreativos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante las pausas (si aplica con toallas desechables) y después de la actividad. La limpieza y desinfección estará a cargo de los profesionales asistenciales en Vida Estudiantil, recreacionistas.
 - 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 (funcionario responsable o asistente a cargo) debe velar por la correcta aplicación del protocolo en todo momento.
 - 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 equipo de protección personal. (se puede utilizar equipo de ampliación del sonido, el cual será desinfectado con alcohol al 70% previo a ser utilizado por otra persona).
 - Previo al inicio de la sesión, todos los implementos deben estar desinfectados y serán colocados en el espacio asignado para cada usuario.
 - Se deberá designar a una persona a cargo de la supervisión de las medidas sanitarias establecidas. En caso de que una persona las incumpla, se le deberá solicitar que abandone inmediatamente las instalaciones.

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.
- 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.
- Los encargados de la actividad deben 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.
- Cuando hay doble programación de actividades se deberá dar al menos 30 min para desinfectar la instalación.
- En caso de identificar a una persona con síntomas de la COVID-19, se deberán acatar las disposiciones de la circular UNA-R-DISC-039-2020.

Disposiciones para el uso correcto de mascarilla de tela o descartable basadas es LS-PG-016

- Antes de tocar la mascarilla para su colocación debe de realizar el protocolo de lavado de manos. De igual manera, si requiere ajustarla y antes de retirarla.
- Inspeccione la mascarilla de forma que se asegure que cuenta con todas sus partes.
- Cuando se usa una mascarilla debe cubrirse tanto boca y nariz.
- No debe tocarse el frente de la mascarilla.
- No debe removerse la mascarilla para hablar con otras personas.
- Nadie debe utilizar o manipular una mascarilla que haya sido utilizada por otras personas.
- Si la mascarilla se encuentra húmeda debe cambiarla por otra.
- Si utiliza mascarilla descartable luego de usarla depositarla en un basurero con tapa.
- Las mascarillas pueden ser quirúrgicas o higiénicas de tela y las caretas deben tener cobertura facial general, ya que es importante que cubran tanto la boca como la nariz.
- Asegure de cubrir nariz, boca y barbilla; sin dejar espacios entre su cara, ajustando las mascarillas en las orejas y la nariz.
- La mascarilla higiénica de tela debe de contar con dos capas (algodón y antilfluido). Estas se pueden confeccionar con pocos materiales.
- La mascarilla quirúrgica debe contar con tres capas de protección (material antilfluido, filtro de alta densidad y capa de contacto directo con la piel).
- En caso de uso de mascarillas desechables, se recomienda no prolongar el uso por más de 3 horas y depositarlas en un contenedor de tapa accionada mediante pedal, en caso de mascarillas reutilizables proceder a lavarlas (según recomendación del fabricante) diariamente después de uso.
- El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento físico, el protocolo de lavado de manos y estornudo y tos.
- Eliminar el vello facial previo a su uso.
- Como complemento se recomienda el uso de la careta.
- No mezclar la mascarilla usada con las que están limpias.
- Verificar con el fabricante la vida útil de las mascarillas.
- Son de uso personal, por lo que no debe facilitar su mascarilla a otra persona.
- Puede utilizar la careta o anteojos de seguridad como medida adicional.

Para atención al público utilice Respirador libre de mantenimiento

- Inspeccione el respirador de forma que se asegure que cuenta con todas sus partes.
- Tiene una duración de 24 horas acumuladas.
- Eliminar el vello facial previo a su uso.
- No mezclar el respirador que está en uso con las que estén sin uso.
- Asegurar que el respirador esté debidamente certificado como FFP2, N95 o KN95.
- No lave este respirador.
- Son de uso personal, por lo que no debe facilitar su respirador a otra persona.
- El uso del respirador libre de mantenimiento no reemplaza el distanciamiento físico, el protocolo de lavado de manos y estornudo y tos.
- Conocer la forma de colocar y retirar según el tipo de respirador que va a utilizar.
- Puede utilizar la careta o anteojos de seguridad como medida adicional.

Cómo colocar el Respirador FFP2/KN95

- Antes de tocar el respirador para su colocación debe de realizar el protocolo de lavado de manos. De igual manera, si requiere ajustarlo y antes de retirarlo.
- Sujetar el respirador únicamente de las bandas laterales
- Colocar ambas bandas detrás de las orejas
- Ajustar el clip nasal
- Probar el sello facial para asegurar que no haya salidas de aire tapando con ambas manos y exhalando
- Almacenar en una bolsa limpia de papel.
- La disposición final debe ser en un contenedor de tapa accionada mediante pedal.

Nombre de la Actividad Re-creativa	
Instalación deportiva	
Fecha	
Responsable de la actividad	
Cantidad de participantes	

Anexo1.Bitácora de cada sesión de actividad recreativa.

#	Nombre de usuario	Número de cédula	Hora de ingreso	Contacto telefónico	Contacto en caso de emergencia
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

Anexo 2. Material Informativo

¿Qué hacer ahora que el COVID-19 llegó a Costa Rica?

Mantenga la calma
y evite el pánico



Siga el protocolo de tos,
estornudo y lavado de manos

Evite saludar de beso,
abrazo y apretón de manos



Si tiene síntomas respiratorios,
no acuda a lugares
conglomerados

Siga las recomendaciones
del Ministerio de Salud

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica





Lo que debe saber del **COVID-19**

Los **coronavirus** son virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como humanos. Algunos causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfrío común hasta enfermedades más graves. **El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad COVID-19.**

SÍNTOMAS

Fiebre mayor a 38° centígrados.



- Dificultad para respirar o falta de aliento.

- Sensación de pecho apretado o con silbido.

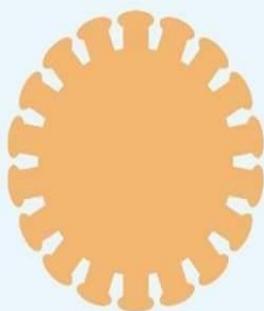
Acuda por atención médica si presenta alguno de estos síntomas.

ACTIVE SU ESCUDO PROTECTOR

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar cúbrase con un pañuelo desechable o con la parte superior del brazo.
- Limpie y desinfecte a diario los objetos y superficies de uso común.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto con personas enfermas.

Las personas con factores de riesgo pueden desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID-19

Si sos:



- Diabético.
- Cardiópata.
- Hipertenso.
- Persona mayor.
- Tienes padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa tu sistema inmune.

Necesitamos cuidarte más:



Lavado de manos frecuente.



Nada de besos o abrazos.



Lejitos de personas con síntomas respiratorios.

¿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



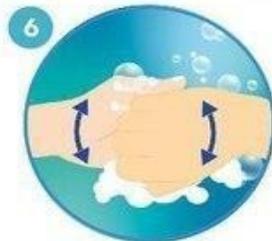
3 Frote sus manos palma con palma



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 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote circularmente 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**

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Ministerio
de Salud
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



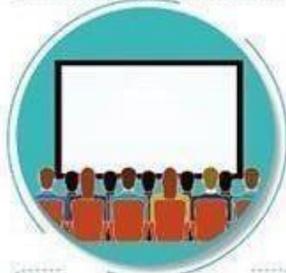
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

✓ Forma correcta de toser y estornudar



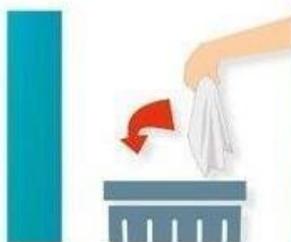
Ministerio
de **Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ
CON LA PARTE SUPERIOR DEL
BRAZO, HACIENDO UN SELLO
PARA EVITAR SALIDA
DE GOTITAS 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
SINO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!



ANEXO 3. Concentraciones de Cloro.

Hipoclorito de sodio concentración original (fabricante)	Volumen de hipoclorito de sodio requerido (ml)	Volumen de agua requerida (ml)	Volumen de preparación de solución de hipoclorito de sodio al 0,5% (ml)
5,0 %	100	900	1000
4,5 %	111	889	1000
4,0 %	125	875	1000
3,5 %	143	857	1000

ANEXO 4. Concentraciones de Alcohol.

Alcohol en concentración original (fabricante)	Volumen de alcohol requerido (ml)	Volumen de agua requerida (ml)	Volumen de preparación de alcohol al 70%-80% (ml)
95%	737	263	1000
90%	778	222	1000
85%	824	176	1000
80%	875	125	1000

Anexo 5.

Referencias bibliográficas

Decreto ejecutivo 42227-MP-S. Declaración de estado de emergencia nacional. (2020). <https://www.presidencia.go.cr/bicentenario/wp-content/uploads/2020/03/Decreto-Ejecutivo-42227-Emergencia-Nacional.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Protocolo de investigación de la transmisión en los hogares de la enfermedad por el coronavirus de 2019 (COVID-19). Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332438/WHO-2019-nCoV-HHtransmission-2020.4-spa.pdf>

Protocolo Específico para Actividades Físicas y Recreativas Versión: 001. Recuperado de: <https://covid19.go.cr/protocolo-sanitario-para-la-reactivacion-de-actividades-deportivas-y-recreativas/>

Saludeportes s.f., Mascarilla y deporte: descubre por qué utilizarla es una pésima idea, Recuperado de: <https://www.saludmasdeporte.com/mascarilla-y-deporte/>

Razo, Y. A. (2017) *LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL CASERÍO SAN LUIS, CANTÓN TISALEO*. (Proyecto de investigación previo a la Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación). Ambato- Ecuador.
Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEXANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf>

Ried, L. A. (2015). La experiencia de ocio al aire libre en contacto con la naturaleza, como vivencia restauradora de la relación ser humano-naturaleza. *Revista latinoamericana*, 14 (41), 499-516. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v14n41/art29.pdf>

Vidarte, C. A., Vélez, A. C., Sandoval, C. C. Alfonso, M. M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 202 – 218. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf> (1), 202 – 218. Recuperado de:

