

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

**PROTOCOLO SANITARIO PARA LA REACTIVACIÓN DE LOS
ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE FÚTBOL
FEMENINO Y MASCULINO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL EN EL
CAMPUS BENJAMÍN NÚÑEZ**

Elaborado por:

Área Deportiva del Departamento de Promoción Estudiantil

**Aprobado por: Área de Salud Laboral
Febrero 2022**

Tabla de Contenido

Marco Jurídico	4
Protocolo Sanitario para entrenamientos de fútbol en Campus Benjamín Núñez	6
Propósito	7
Objetivo	8
Disposiciones Generales	8
Reglas de acatamiento obligatorio	9
Consideraciones para los equipos deportivos.	10
Disposiciones al ingreso del Campus Benjamín Núñez	10
Antes de la sesión de entrenamiento	12
Durante la sesión de entrenamiento	13
Después del entrenamiento deportivo	14
Limpieza y Desinfección	14
Anexo 1. Bitácora de cada sesión de entrenamiento	21
Anexo 2. Material Informativo	22
Anexo 3. Concentraciones de Cloro.	30
Anexo 4. Concentraciones de Alcohol.	30
Referencias bibliográficas	31

Protocolo Sanitario para el entrenamiento de los equipos representativos de fútbol femenino y masculino de la Universidad Nacional en el Campus Benjamín Núñez.

Versión 1.2 del 14 de enero del 2022

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, 30de 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

Lineamientos del Ministerio de Salud

LS-CS-005. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19. Versión 4. Del 2 de marzo 2021

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: 001. Del 08 de enero 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 se deben cumplir en el Campus Benjamín Núñez para realizar los entrenamientos presenciales de los equipos representativos de fútbol, 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, entrenador de Fútbol masculino y femenino.

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

Objetivo

Generar un protocolo sanitario mediante la implementación y seguimiento de las normas preventivas del contagio propuestas por el Ministerio de Salud para la reactivación de los entrenamientos presenciales de los equipos representativos de fútbol de la UNA en el Campus Benjamín Núñez.

Disposiciones Generales

- Este protocolo servirá como guía específica, hasta las nuevas órdenes del Ministerio de Salud o autoridades universitarias, para regular la reapertura de las actividades deportivas 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 de los equipos Representativos de Fútbol de la UNA sobre la actualización o medidas internas o generales se hará a través del correo electrónico o vía zoom a los integrantes de los mismos.
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de ACATAMIENTO OBLIGATORIO por parte de todas las personas participantes, tanto para entrenador, estudiante asistente como los y las deportistas y el entrenador (Profesional Asistencial en Vida Estudiantil) velará por su cumplimiento durante la sesión de entrenamiento.
- 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 al entrenamiento a toda persona con síntoma de resfriado o gripe y 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 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 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.
- Así mismo, en el artículo décimo tercero del MS-DM-8817-2021: 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 Acatamiento Obligatorio

- 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.

Consideraciones para el uso de equipos deportivos.

- Se deben desinfectar todos los equipos deportivos necesarios para las actividades a realizar antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización. Esta desinfección la realizarán los profesionales Asistenciales en Vida Estudiantil o el estudiante Asistente a cargo y se utilizará alcohol al 70% o cloro al 0,1 % con un tiempo de contacto de 1 minuto.

- Se deberán limpiar las superficies por parte de las compañeras de gestión operativa básica, 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 y bajo la misma se deberá llevar una bitácora de control de zonas de limpieza y desinfección para el monitoreo y control de dicha actividad (ver anexo 2).
- 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 contacto de 1 minuto y utilizarán equipo de protección como anteojos de seguridad y guantes de nitrilo.

Disposiciones al ingreso del Campus Benjamín Núñez

Forma de ingreso al Campus Benjamín Núñez.

- 1- Para los estudiantes que ingresen al Campus, se les solicita que se identifiquen con el oficial de seguridad como integrantes del equipo representativo de fútbol masculino o femenino de la UNA con el fin de que el mismo les tome la temperatura y les permita el ingreso al recinto. Durante el trayecto de la entrada principal hasta la zona de entrenamiento, los estudiantes deben mantener una distancia de 2 metros y portar mascarilla correctamente.
- 2- El ingreso a la zona de entrenamiento se demarcará con líneas o conos a una distancia de 2 metros entre cada persona mientras se le autoriza el ingreso al “aula verde”. El entrenador a cargo se encargará de tomar la temperatura mediante un termómetro digital y elaborará un acta con los datos. El o la estudiante debe mantener una distancia de 2 metros entre persona y persona mientras se desplaza hacia el interior de las instalaciones.
- 3- Se demarcará en dicho pasillo con líneas (las líneas se podrán demarcar con tiza, tape o conos) de 2 metros de distancia la hilera a seguir hacia la toma de temperatura y lavado de manos en la zona estipulada.

Instrucciones de la Toma de Temperatura

- 1 - La persona responsable del entrenamiento (entrenador o estudiante asistente) le tomara la temperatura con un termómetro digital, de ser 38° C o más no podrá hacer ingreso y se recomendará al estudiante que regrese a su casa y lleve un control de tomas de temperatura y otros síntomas relacionados con el COVID-19, además, se prohíbe la entrada, permanencia y uso de las instalaciones de personas que presenten cualquier sintomatología sugestiva de un cuadro respiratorio, sea esto fiebre, dolor de garganta, dolor de cuerpo, diarrea, mocos, tos, problemas de olfato y gusto. En caso necesario se comunicará al Departamento de Salud (en horario de 7:30am a 4:30pm) de la UNA o bien a través de la línea 1322 o 9-1-1, si el paciente es menor de edad deberá coordinarse con sus padres o tutor.
- 2-. Las personas que ingresen deben de lavarse las manos y la cara con agua y jabón, por lo que, una vez tomada la temperatura, se debe hacer uso de una pileta para cumplir con dicho propósito 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.
. Cabe resaltar que los artículos de limpieza serán aportados por los equipos representativos (Los artículos de limpieza recomendados serán toallas desechables, jabón líquido y alcohol en gel. Esto de acuerdo con las indicaciones emitidas por parte del Ministerio de Salud.)
- 3-. Posterior al lavado de manos y desinfección del calzado, deberá ser registrado en la bitácora por la persona responsable, donde quede consignado el nombre completo, temperatura reportada, fecha y hora de ingreso, teléfono, correo electrónico y nombre del equipo deportivo al que pertenece.
- 4-. Una vez cumplido el protocolo de limpieza podrá hacer ingreso el grupo de atletas. El estudiante debe venir con el vestuario para la práctica deportiva con la intención de hacer uso mínimo de los vestidores. Los servicios sanitarios se encontrarán disponibles para su uso de forma ordinaria y el mismo contará con su respectiva limpieza y desinfección de manera periódica.
- 5-. Todo el personal que de alguna manera esté en contacto con los atletas en algún momento del proceso de entrenamiento o que se encargue de hacer cumplir con estos protocolos, deberá hacer uso de su respectivo equipo de protección personal.
- 6-. No se permitirá en ningún momento la realización de torneos, fogeos y actividades masivas hasta que el Ministerio de Salud lo autorice.
- 7-. No se permite el ingreso de acompañantes a la instalación.
- 8-. Se establece un plan de mantenimiento sanitario que sea acorde con las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud.
- 9-. Las actividades deben de desarrollarse dentro de las horas que el gobierno establezca, bajo ningún motivo se permitirá actividades en horarios no permitidos y mucho menos hacer actividades en lugares fuera de los mencionados en este protocolo.

- 10-. Todo contacto entre atletas, entrenadores y asistentes queda completamente prohibido.
- 11-. Se establece la obligatoriedad de realizar limpieza y desinfección de las áreas de entrenamiento antes, durante y después de cada uso, a cargo del conserje.
- 12-. Este plan se irá ajustando sea en una vía u otra, a lo que el gobierno informe en base a los avances o retrocesos del COVID-19.
- 13-. La rotulación con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud estará visible en la entrada del recinto, en el área de lavado y en las baterías de baños.
- 14-. Se garantiza que se llevarán a cabo los protocolos de limpieza y desinfección en implementos deportivos, servicios sanitarios (en caso de necesitarse por fuerza mayor), pisos y zonas sometidas a alto contacto por parte de las personas, al finalizar el entrenamiento. Para esto se deben aplicar las recomendaciones y directrices del Ministerio de Salud.

Antes de la sesión de entrenamiento

- La persona que realiza la sesión de entrenamiento debe portar siempre su equipo de protección personal en el medio de transporte que utilice.
- Se recuerda que los participantes deben saludarse según las indicaciones dictadas por el Ministerio de Salud, sin hacer contacto con la otra persona.
- Cada integrante del equipo 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 sesión de entrenamiento. (Se adjunta en el anexo1).
- Se prohíbe la práctica deportiva 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.
- Los implementos deportivos a utilizar se encontrarán debidamente desinfectados

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 del Entrenamiento Deportivo.

Al finalizar el tiempo de entrenamiento cada una de las personas participantes deben:

- El estudiante debe salir rápido de las instalaciones, la permanencia no debe superar los 10 min.
- Al concluir cada persona debe cumplir con el protocolo de lavado de manos y uso de alcohol gel.
- Colocar la ropa sucia en una bolsa que se pueda cerrar y sea exclusivamente para este uso (al llegar a casa se recomienda lavarla inmediatamente).

- No realizar despedidas que incluyan contacto físico, ni realizar aglomeraciones sin uso de mascarilla para toma de fotografías
- 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.
- 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.
- Al retirarse los atletas del recinto deportivo, se deberá proceder con la limpieza de los implementos deportivos utilizados durante la sesión de entrenamiento por parte del profesional responsable del entrenamiento.

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 ~~usarlos~~ 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 (Ver anexo 2).

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.
- Aún cuando se esté utilizando la protección respiratoria, mantener y respetar el distanciamiento de 1,8 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 **maskilla de la forma que ya se mencionará cómo se utilizará, alcohol líquido o en gel.**

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 o bien uso de alcohol líquido o en gel. 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 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 antifluído). Estas se pueden confeccionar con pocos materiales.
- La mascarilla quirúrgica debe contar con tres capas de protección (material antifluído, 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.

Anexo1.Bitácora de cada sesión de entrenamiento.

Nombre de la Actividad Deportiva	
Instalación deportiva	
Fecha	
Responsable de la actividad	
Cantidad de participantes	

#	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. Bitácora de Limpieza y Desinfección (Ej: Manera de Completarlo).

No.	Descripción	Horario	Productos a utilizar	Disposición correcta de los residuos.	Equipo de protección personal	Frecuencia	Responsable	Responsable de llenar la bitácora.
1	Limpieza en agarraderas en general (puertas principales de ingreso, baños, ingreso a comedor, puertas de oficinas y salas de reuniones, etc.)	8:00 am a 5:00 pm	Toalla desechable alcohol, cloro, jabón, desinfectante según el tipo de material	Basurero con tapa exclusivo para material de higienización	Guantes., mascarilla	8:00 a.m. 11:00 a.m. 1:00 p.m. 4:00 p.m.	Coordinación del proyecto y personal de limpieza asignado	Coordinación del proyecto
2	Pisos, barandas, entre otros.	8:00 am a 5:00 pm	Desinfectante, paño para secar o toalla de papel, mecha para el piso	Basurero con tapa exclusivo para material de higienización	Guantes., mascarilla	8:00 a.m. 1:00 p.m.	Coordinación del proyecto y personal de limpieza asignado	Coordinación del proyecto
3	Servicios Sanitarios	8:00 am a 5:00 pm	Jabón en polvo, desinfectante, cloro, isopo, esponja, paño para secar o toalla de papel, mecha para el piso	Basurero con tapa exclusivo para material de higienización	Guantes., mascarilla	9:00 a.m. 12:00 m. 3:00 p.m.	Coordinación del proyecto y personal de limpieza asignado	Coordinación del proyecto
4	Grifos de lavamanos y palanca de servicios sanitarios	8:00 am a 5:00 pm	Jabón en polvo, desinfectante, cloro, esponja, paño para secar o toalla de papel	Basurero con tapa exclusivo para material de higienización	Guantes., mascarilla	9:00 a.m. 12:00 m. 3:00 p.m.	Coordinación del proyecto y personal de limpieza asignado	Coordinación del proyecto
5	Escritorios	8:00 am a 5:00 pm	Desinfectante, paño para secar o toalla de papel	Basurero con tapa exclusivo para material de higienización	Guantes., mascarilla	8:00 a.m. 1:00 p.m.	Coordinación del proyecto y personal de limpieza asignado	Coordinación del proyecto
6	Teclado de personal, mouse – mouse pad y teléfono (especialmente auricular y celular)	8:00 am a 5:00 pm	Jabón en polvo, desinfectante, cloro, isopo, esponja, paño para secar o toalla de papel, mecha para el piso	Basurero con tapa exclusivo para material de higienización	Guantes., mascarilla	9:00 a.m. 12:00 m. 3:00 p.m.	Todo el personal	Coordinación del proyecto.

Basado en el incluido en el “Protocolo Sub Sectorial del Ministerio de Cultura y Juventud para la Reactivación de Actividades Humanas en Museos, Bibliotecas y Archivos”.

Anexo 3. 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.

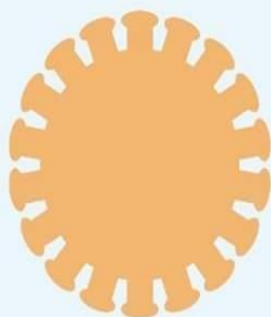


ACTIVE SU ESCUDO PROTECTOR

- 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?



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!



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
3,0%	167	833	1000

ANEXO 5. 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

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](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](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/](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/>