



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN AquaFit - CCCR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA) y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 21 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de natación en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA), se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR AL POLIDEPORTIVO**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja.
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel o líquido
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.
7. Llegar con el traje o pantaloneta de baño puesto bajo la ropa. En el caso de las mujeres que tengan el periodo, deben informar con antelación a su entrenador o instructor a cargo.
8. Los atletas deben presentarse 15 minutos antes, para cumplir con todo el protocolo e ingresar a tiempo a la piscina.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de NATACIÓN

1. En caso de hacer fila, debe mantener la distancia de 2 metros y evitar hablar con las otras personas.
2. En la entrada sur a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
3. Dirigirse directamente al lavatorio instalado en la entrada.
4. Lavarse las manos como primer paso
5. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

Dirigirse a la instalación de NATACIÓN por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del polideportivo como barandas, puertas, paredes, piso, ventanas, banquetas de salida, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

El ingreso será por la entrada sur, portón ubicado en medio de las graderías, el cual estará debidamente rotulado.

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros (El cual estará demarcado con una línea en el piso, en donde irán pasando uno a uno).
2. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (Jabón, alcohol líquido, paño- toalla de uso personal, botella con agua)
3. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el profesor le asigne.
5. Cambiarse de ropa y meterla junto con todas sus pertenencias en su maletín y colocar este en las canastas previstas para esta acción.
6. Los atletas deberán ducharse, en las duchas ubicadas fuera de los baños.
7. Una vez realizado el ingreso a la piscina, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.
8. Como parte de una disciplina responsable cada nadador podrá limpiar el espacio donde están sus cosas (no es obligatorio, pero si opcional).

### **DURANTE LA CLASE DE AQUAFIT.**

Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.

1. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
2. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico.
3. Habrá un máximo 30 participantes con una distribución y acomodo, formando una cuadrícula de 8 carrileras a lo largo y dividiendo 6 carrileras a lo ancho, donde se asignarán un espacio los participantes de cuadro de por medio con el distanciamiento.
4. Los participantes deben de ingresar con mascarilla dentro del agua.
5. No se permite conversar dentro de la piscina, se le hará una llamada de atención a los usuarios que lo hagan, y si vuelven a incurrir en la falta, serán retirados de la clase o sesión de entrenamiento.
6. Una vez terminada la sesión de entrenamiento, los atletas se retirarán de la piscina en el orden que el (la) entrenador(a) determine.
7. A excepción de las participantes que tengan su periodo menstrual, no podrán cambiarse, deberán ponerse la ropa encima de su traje para nadar y retirarse.
8. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

9. Saldrán de 10 participantes en 10 con distanciamiento recogiendo sus pertenencias en los lugares asignados, colocar paño y retirarse.

Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden por el portón norte debidamente demarcado y retirarse inmediatamente.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.

2. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio

a. Lavado de manos al ingresar al baño

b. Necesidades fisiológicas

c. Lavado de manos por segunda vez

d. Dirigirse a la puerta o portón de salida del polideportivo más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel o líquido de forma constante.

### **PADRES Y ACOMPAÑANTES**

- No se permiten acompañantes.

- En caso de ser estrictamente necesario y aprobado previamente por la administración, el mismo deberá cumplir con todos los protocolos y permanecer en la gradería con su mascarilla en todo momento.

### **PROFESORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)

- Deberán portar su mascarilla siempre

- No se permite el uso de silbato.

### **ENTRENAMIENTOS:**

• Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.

• Se realizarán sesiones de 1 hora mínimo y 2 horas como máximo.

• No se prestarán artículos de ninguna índole entre los nadadores.

• Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.

• Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón y todos los implementos.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE ATLETISMO CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Atletismo (FECO A). Según el protocolo realizado por FECOA, aprobado por el Ministerio del Deporte, con las implementaciones sanitarias en acorde a lo requerido por el Ministerio de Salud y aprobadas el día 13 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de ATLETISMO en las instalaciones deportivas de Escazú (Pista Anexa al Estadio Nicolás Masis)

Ante las disposiciones ya prescritas por la FECOA, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE REACTIVAR EL PROGRAMA**

1. Se requiere con suma urgencia se reinstale el Portón del Anexo (el que está contiguo al portón amarillo del Estadio Nicolás Masis Quesada) y asegurar el funcionamiento del portón del paso de servidumbre. Esto para poder controlar adecuadamente el ingreso y salida de los y las atletas antes, durante y después de su entrenamiento. El mantener cerrado durante los horarios de entrenamiento evita el ingreso de personas ajenas a la disciplina que puedan ser focos de transmisión o irrespeten las medidas sanitarias impuestas por el Ministerio de Salud.
2. Se plantea la opción de utilizar el Estadio Nicolás Masis para los entrenamientos, al tener los servicios sanitarios, pilas de lavado de manos y accesos mejor controlados.
3. Se requiere la instalación de un lavamanos y su respectivo jabón antimaterial en cerca del portón amarillo de la rampa que da al Estadio Nicolás Masis, lugar donde se efectuarán los protocolos de ingreso (para mantenerlo dentro de la instalación y evitar el hurto o mal uso del mismo en el Anexo; protocolos: registro, toma de temperatura, lavado de manos, fila con distanciamiento, etc.).

#### **ANTES DE LLEGAR AL ANEXO**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social (de identificar este tipo de conductas, se prohíbe el ingreso del atleta que lo irrespete).
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento deberán mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público. Nota: **A partir del día 09-09-2020 según medidas dadas por el Ministerio de Salud el uso de mascarilla es de**



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

**carácter obligatorio en el transporte público**, y aplicarse alcohol en gel al recibir efectivo y tocar las distintas superficies de este.

5. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE ATLETISMO**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la pista Anexa al Estadio Nicolás Masis.

1. En el portón de acceso, deberá registrarse ante el encargado, para la toma de temperatura y datos personales.
2. Dirigirse directamente al lavatorio y lavarse las manos. Además, deberá lavarse las manos:
  - a. Antes de cambiarse y después de haberlo hecho.
  - b. Antes y de ir al servicio a realizar alguna necesidad fisiológica y al salir de este
3. Llegar con la indumentaria (ropa) que utilizará en el entrenamiento **(en caso de trasladarse en transporte público, deberá presentarse con mínimo 15 min de antelación a su cita, para poder realizar el protocolo de lavado de manos y deberá, cambiarse de ropa por la que utilizará para el entrenamiento)**
4. Cuando se esté totalmente listo y preparado para ingresar.

Dirigirse a la pista del Anexo, por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del Estadio Nicolás Masis Quesada como puertas, paredes, piso, ventanas, mallas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE ATLETISMO**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada atleta tenga su kit de aseo personal (alcohol en gel, paño-toalla para el sudor y otro para los implementos) y su respectivo cronómetro (este deberá limpiarlo con alcohol, y mantenerlo disponible).
3. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada del anexo.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne.
5. Podrá esperar de pie, cerca de la pared que da al Estadio Nicolás Masis, sobre la cual pondrá sus objetos distanciados a 2 metros de los objetos otro (a) atleta, los cuales permanecerán en ese espacio durante todo el entrenamiento.
6. Una vez ubicado en su espacio, podrá retirarse la mascarilla, la cual debe guardar en una bolsa plástica dentro de su bolso, sacar su cuaderno (libreta de apuntes, planificador, etc.), lapicero y cronómetro.
7. Por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada (no se permite la salida al servicio sanitario hasta finalizar el entrenamiento).



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE ATLETISMO**

1. Durante su permanencia en el lugar de entrenamiento, deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique.
2. Si requiere utilizar implementos (balas, discos, martillos, jabalinas, colchonetas, bolas medicinales, vallas, etc.), el encargado deberá haberlos sacado de la bodega y desinfectarlos previo a la práctica, al finalizar, cada atleta deberá realizar la debida desinfección de los materiales utilizados y trasladarlos en conjunto con el entrenador al lugar respectivo para guardarlos.
3. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, hasta haber guardado los implementos que haya utilizado y finalizado con su entrenamiento.
4. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado para realizar los ejercicios de estiramiento y calentamiento (no invadir otros espacios).
5. Para los atletas que estén en pruebas de pista, se alternarán los tiempos de salida, para mantener distancia entre corredores (2m al estar estáticos, más de 6m al momento de correr).
6. Cada atleta deberá llevar un paño para la desinfección exclusiva de materiales que utilice, y otro para su aseo personal, así como alcohol en gel o líquido de mínimo 60%.
7. Se prohíbe escupir en cualquier área del Anexo, rampa, adoquines, Estadio, etc.
8. Ningún atleta podrá recoger el material de otro compañero, debe permanecer al tanto de sus materiales y recogerlos, desinfectarlos y colocarlos en el lugar indicado al finalizar su uso.
9. Al finalizar el entrenamiento, deberá estirar, recoger sus pertenencias y colocarse la mascarilla.
10. Una vez listo se realizará una salida responsable con el distanciamiento de 2m y en orden.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Deberá salir directamente del Anexo por el área indicada.
2. No se permite quedarse en las afueras del portón hablando con ninguna persona, ni cerca de la instalación.
3. En caso de necesitar ir al servicio sanitario, deberá seguir los mismos protocolos del inicio:
  - 1.1. Lavado de manos antes de ingresar al baño.
  - 1.2. Cambio de ropa o realizar sus necesidades fisiológicas.
  - 1.3. Lavado de manos al salir del servicio sanitario.
4. Dirigirse al portón de acceso más cercano evitando contacto con superficies del Estadio Nicolás Masis.
5. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES**

1. No se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento.
2. En el caso de niños o niñas menores de 12 años o que requieran algún cuidado especial, estos deberán lavarse sus manos y permanecer con la distancia respectiva de 2 metros en el área de



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

la rampa de acceso al Estadio Nicolás Masis, ya sea por el muro que da al Anexo o bien por el área de las piedras.

3. El padre, madre de familia o encargado, deberá mantener su mascarilla puesta en todo momento y esta deberá estar colocada adecuadamente, evitando que la nariz o boca queden al descubierto.

### **ENTRENADORES**

1. Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento).
2. Deberán portar su mascarilla siempre.

### **ENTRENAMIENTOS**

- El o la atleta, deberá presentarse 15 min antes a la hora de su cita para cumplir con los protocolos de ingreso.
- Cada atleta tendrá permitido 2 a 3 días de entrenamiento presencial por semana, y deberá cumplir con los ejercicios programados en casa 2 o 3 días/semana, según la programación presencial.
- Cada entrenamiento será asignado por cita previa, programada 2 días antes, el atleta que se ausente no podrá reponer en otro horario, ya que para eso se da la cita. Tampoco se le permitirá permanecer en la instalación al haber finalizado su turno.
- *El atleta que llegue tarde no podrá entrenar, ya que los protocolos son muy rigurosos y no se pueden estar haciendo cada vez que alguno llegue tarde.*
- Solo se permitirán 4 atletas en pista y 4 en campo (2 en lanzamientos y 2 en saltos) por hora de entrenamiento, respetando los lineamientos previamente expuestos y según las indicaciones del protocolo de FECOA (Total de atletas máximo permitidos por turno: 8).
- Se realizarán sesiones de 50 min a 1 hora.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Antes de iniciar las sesiones, y en caso de requerirse materiales, el entrenador deberá realizar la limpieza y desinfección de estos, previo al entrenamiento.
- Al concluir las sesiones de entrenamiento, cada atleta deberá recoger y entregar el material utilizado limpio y desinfectado.
- El entrenador será responsable de sacar y guardar los materiales en la bodega.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE BAILE & MOVIMIENTO AÉROBICO CCDR ESCAZU**

(Reajustado a los alineamientos de la ACAF). Según el protocolo realizado por la ACAF y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Baile & Movimiento Aéreo en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la ACAF, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **MODALIDAD DE INGRESO**

1. El ingreso se manejará con el último dígito de la cédula de identidad, de la siguiente manera:
  - a. Lunes: 1 y 2.
  - b. Martes: 3 y 4.
  - c. Miércoles: 5 y 6.
  - d. Jueves: 7 y 8
  - e. Viernes: 9 y 10
  - f. Sábado: cada sábado se rotará de número de cédula iniciando con los 1 y 2, luego al siguiente sábado irían los 3 y 4, seguidamente al siguiente sábado podrán ingresar los 5 y 6, así sucesivamente cada sábado hasta completar toda la rotación e iniciar nuevamente con los 1 y 2. (dicha información se comunicará por redes sociales con al menos 24 horas de antelación).

#### **ANTES DE LLEGAR A LA INSTALACIÓN ASIGNADA**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos aléjenos a su burbuja social.
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel.
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN ASIGNADA**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la INSTALACIÓN ASIGNADA

1. En la entrada a la INSTALACIÓN ASIGNADA, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
2. Dirigirse directamente al lavatorio.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
4. Cambiarse de ropa
5. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la **INSTALACIÓN ASIGNADA** por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la **INSTALACIÓN ASIGNADA** como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN ASIGNADA**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada participante tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
3. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
5. Podrá esperar sentado(a) en LA GRADERÍA, el cual será el espacio donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán a la espera que el entrenador le ubique.
6. Una vez ubicado en la gradería podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (en el caso de los participantes de baile & movimiento aeróbico, solo necesitarán su paño y botella de agua.) y desplazarse al espacio que le asigne el entrenador y estará listo para realizar actividades físicas.
7. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN LA INSTALACIÓN ASIGNADA.**

1. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
2. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de Baile & Movimiento Aeróbico.
3. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
4. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes.
5. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
6. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

7. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
8. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
9. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Se ruega por favor salir directamente de la INSTALACIÓN ASIGNADA, así evitar el contacto con otras personas.
2. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
  - a. Lavado de manos al ingresar al baño
  - b. Cambio de ropa o demás necesidades
  - c. Lavado de manos por segunda vez
  - d. Dirigirse a la puerta o portón de salida de la INSTALACIÓN ASIGNADA más cercano evitando contacto con superficies de la INSTALACIÓN ASIGNADA.
3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día, basado en la dimensión de la instalación para un mínimo de 4 m<sup>2</sup> por cada persona y se permitirá de forma inicial de 25% de la capacidad y se evolucionará a un mayor porcentaje de manera paulatina.
- Basado en que la zona destinada para la realización de Baile Aeróbico específicamente mide 16m x 25m específicamente el Gimnasio de la Villa Deportiva Ecológica, para lo cual el área es de 400m<sup>2</sup>, por lo que la capacidad de la instalación a nivel porcentual y de personas sería el siguiente:
  - 100% = 100 personas.
  - 75% = 75 personas.
  - 50% = 50 personas.
  - 25% = 25 personas.
- Se realizarán sesiones de 1:00 hora como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general, puertas, gradería, y cualquier objeto de uso frecuente.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE BAILE & MOVIMIENTO AÉROBICO CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la ACAF. Según el protocolo realizado por la ACAF y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Baile & Movimiento Aéreo en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la ACAF, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **MODALIDAD DE INGRESO**

1. El ingreso se manejará con el último dígito de la cédula de identidad, de la siguiente manera:
  - a. Lunes: 1 y 2.
  - b. Martes: 3 y 4.
  - c. Miércoles: 5 y 6.
  - d. Jueves: 7 y 8
  - e. Viernes: 9 y 10
  - f. Sábado: cada sábado se rotará de número de cédula iniciando con los 1 y 2, luego al siguiente sábado irían los 3 y 4, seguidamente al siguiente sábado podrán ingresar los 5 y 6, así sucesivamente cada sábado hasta completar toda la rotación e iniciar nuevamente con los 1 y 2. (dicha información se comunicará por redes sociales con al menos 24 horas de antelación).

#### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos aléjenos a su burbuja social.
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel.
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE LA VILLA**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de LA VILLA

1. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
2. Dirigirse directamente al lavatorio.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
4. Cambiarse de ropa
5. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de La Villa por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del gimnasio de La Villa como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DEL GIMNASIO DE LA VILLA**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada participante tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
3. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
5. Podrá esperar sentado(a) en LA GRADERÍA, el cual será el espacio donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán a la espera que el entrenador le ubique.
6. Una vez ubicado en la gradería podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (en el caso de los participantes de baile & movimiento aeróbico, solo necesitarán su paño y botella de agua.) y desplazarse al espacio que le asigne el entrenador y estará listo para realizar actividades físicas.
7. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DEL GIMNASIO DE LA VILLA.**

1. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
2. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de Baile & Movimiento Aeróbico.
3. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
4. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del gimnasio.
5. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
6. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

7. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
8. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
9. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Se ruega por favor salir directamente de la Gimnasio y de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.
2. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
  - a. Lavado de manos al ingresar al baño
  - b. Cambio de ropa o demás necesidades
  - c. Lavado de manos por segunda vez
  - d. Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.
3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día, basado en la dimensión de la instalación para un mínimo de 4 m<sup>2</sup> por cada persona y se permitirá de forma inicial de 25% de la capacidad y se evolucionará a un mayor porcentaje de manera paulatina.
- Basado en que la zona destinada para la realización de Baile Aeróbico específicamente mide 16m x 25m específicamente el Gimnasio de la Villa Deportiva Ecológica, para lo cual el área es de 400m<sup>2</sup>, por lo que la capacidad de la instalación a nivel porcentual y de personas sería el siguiente:
  - 100% = 100 personas.
  - 75% = 75 personas.
  - 50% = 50 personas.
  - 25% = 25 personas.
- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1:00 hora como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del gimnasio, puertas, gradería, y cualquier objeto de uso frecuente.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE BALONCESTO CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación de Baloncesto. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Baloncesto y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 2 de septiembre del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Baloncesto en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Baloncesto, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel.
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE LA VILLA DEPORTIVA**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de La Villa

1. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
2. Dirigirse directamente al lavatorio.
3. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
4. Cambiarse de ropa
5. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación del Gimnasio de la Villa por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del Villa como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DEL GIMNASIO DE LA VILLA**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
3. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
5. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de tarimas, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento
6. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (2 pares de tenis para el de entrenar y con el que entran, botella de agua y pañito con el nombre del jugador) y estará listo para realizar actividades físicas.
7. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DEL GIMNASIO DE LA VILLA**

1. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
2. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de Baloncesto.
3. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
4. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del Gimnasio.
5. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
6. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
7. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
8. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
9. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Salir directamente de la Villa apenas termine el entrenamiento, para así evitar el contacto con otras personas.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

2. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
  - a. Lavado de manos al ingresar al baño
  - b. Cambio de ropa o demás necesidades
  - c. Lavado de manos por segunda vez
  - d. Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.
3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 0:40 minutos mínimos y 1:30 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del Gimnasio, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.



## **Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú**

**Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318**

**Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica**

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE BOXEO CCDR ESCAZU**

#### **Disposiciones generales**

##### **A. Ingreso a las instalaciones**

1. Los atletas-entrenadores o usuarios deben llegar por separado a la instalación, no pueden venir acompañados de terceros en los vehículos particulares, ya que no pertenecen a la misma burbuja social.
2. Menores de edad, adultos mayores o personas con discapacidad que necesiten ser acompañados pueden llegar con un adulto de su burbuja social con previa autorización y coordinación del encargado del gimnasio y para ello habrá que habilitar un espacio de sala de espera.
3. Funcionarios, atletas-entrenadores y usuarios deberán utilizar mascarillas o protectores faciales (láminas plásticas). Se exceptúa el uso de éstas para atletas en el momento del entrenamiento.
4. Atletas-entrenadores o usuarios que presenten síntomas de gripe, tos, pérdida de olfato, fiebre, vómito, diarrea, no deben asistir a la instalación deportiva.
5. Un funcionario de la instalación tendrá la responsabilidad de tomar la temperatura antes del ingreso, con bitácora en mano, un termómetro digital infrarrojo (para evitar el contacto y manteniendo la distancia) y si el atleta-entrenador o usuario presenta fiebre superior a los 38 grados se le solicitará que retorne a su hogar y se comunique con las autoridades respectivas para su seguimiento.
6. Se llevará un registro diario de los usuarios que incluya el nombre completo, el número de teléfono, correo electrónico, fecha y el registro de la temperatura.

Fecha	Hora	Nombre Completo	Teléfono	Correo	Temperatura

7. Se les recomienda a los atletas-entrenadores o usuarios con factores de alto riesgo, vulnerables (diabetes, problemas respiratorios, pulmonares crónicos, cáncer, embarazadas, hipertensión arterial y problemas cardiovasculares) a no asistir a la instalación o bien programar un horario diferenciado acorde a la posibilidad del recinto deportivo.
8. Los encargados de la instalación deberán respetar en todo momento que se cumpla el aforo permitido en las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud.
9. Mantener en todo momento la distancia de dos metros entre cada persona. Se prohíbe el ingreso de motos, Scooter, bicicletas y patinetas en el área de entrenamiento.
10. Los atletas portarán ropa limpia, llevarán sus propios guantes, vendas, protectores de cabeza y bucales personales desinfectados desde la casa, botella de agua o cualquier otro líquido, dos



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

toallas y en caso de bañarse llevar sandalias. Queda prohibido el préstamo de artículos de entrenamiento entre ellos.

11. El encargado del gimnasio deberá habilitar un área de desinfección que cuente con: agua, desinfectante en aerosol, toallas desechables para el secado de las manos, jabón líquido antibacterial, alcohol en gel, de al menos 60%, basurero de pedal y un pediluvio que contenga agua y cloro para desinfección de zapatos. Los atletas deben lavarse las manos y la cara al ingresar y salir del recinto.

### **B. Limpieza y desinfección de instalaciones**

1. El encargado del gimnasio deberá limpiar y desinfectar el área de trabajo y áreas comunes antes y después de cada entrenamiento.
2. Entre cada entrenamiento deberá haber una franja de dos horas para el cumplimiento de la correcta limpieza y desinfección
3. El encargado de la instalación mantendrá una bitácora de limpieza.
4. Cada batería sanitaria debe tener dispensador de jabón antibacterial, alcohol en gel, toallas de papel y basurero de pedal.
5. Personal de limpieza debe usar cubre bocas como también guantes.
6. Artículos personales deben ser depositadas en canastas o lockers para ese fin. 7. Disoluciones de cloro para la correcta limpieza y desinfección de la instalación:

<b>Usos</b>	<b>Forma de Preparar la Dilución</b>	<b>Modo de Exposición</b>	<b>Concentración Final de Cloro activo</b>	<b>Tiempo</b>
Planta Física: Pisos, paredes, puertas (excepto madera), ventanas, etc.	Diluir 100 cc de hipoclorito de sodio en 10 lt de agua	Pasar un paño con esta dilución y secar	0.1% 1g/lt	15 min
Mobiliario y equipamiento: sillas, mesas, camillas, cunas, bandejas de alimentos y otros en contacto con el paciente	Diluir 100 cc de hipoclorito de sodio en 10 lt de agua	Pasar un paño con esta dilución y secar	0.1% 1g/lt	15 min



## Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú

Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318

Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica

Email: gestor1@ccdres

Material muy contaminado: Superficies con derrames de sangre u otras sustancias contaminadas (pisos, mesas, paredes, etc.) recipientes en contacto con material fecal, vómitos, etc (violines, salvaderas, etc.) Prevención de enfermedades infectocontagiosas (VIH, hepatitis, etc.)	Diluir 500cc (1/2 lt) de hipoclorito de sodio en 10 lt de agua	Cubrir con esta dilución durante 30 min, luego lavar con agua y jabón, enjuagar y cubrir nuevamente con esta dilución	0.5% 5g/lt	30 in
---	--	---	---------------	-------

8. Rotulación en áreas visibles la información sobre las baterías de los baños, correcto lavado de manos, como toser y estornudar y todo protocolo que el Ministerio de Salud indique.

### c. Entrenamiento

1. La Asociación Costarricense de Boxeo autoriza entrenamientos sin contacto (escuela de boxeo) para los atletas o usuarios. Este entrenamiento se basa en trabajar de manera individual biomecánica de golpes, desplazamientos y acondicionamiento físico.
2. Está prohibida la escuela de combate. Los únicos atletas que pueden realizar entrenamientos de contacto son los de alto rendimiento, en este caso la Selección Nacional que se encuentra en ciclo olímpico. Siguiendo las disposiciones sanitarias y procedimientos específicos de este Protocolo de entrenamiento.
3. Los entrenamientos no deben sobrepasar de las dos horas y el horario respectivo del gimnasio será acorde a lo estipulado por el Ministerio de Salud.
4. El entrenador deberá respetar la distancia de dos metros respecto a su atleta o usuario y portar mascarilla o protector facial (lámina plástica).
5. Los atletas o usuarios del gimnasio evitarán resoplar o utilizar cualquier técnica de expiración forzada que provoque que su esputo pueda salir al medio ambiente, además que está



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

***Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318***

***Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica***

Email: gestor1@ccdres

- terminantemente prohibido escupir ya sea en el Gimnasio o alrededores de la instalación. No pueden gritar ni saludarse de mano o de beso y también está prohibido abrazarse.
6. Queda prohibido salir del gimnasio para realizar cualquier otro tipo de rutina durante el entrenamiento.
  7. Las evaluaciones físicas de cualquier índole deben ser sin contacto, de lo contrario quedarán suspendidas durante el periodo del COVID-19.
  8. En caso de que algunos de los atletas-entrenadores o usuarios no cumplan con los lineamientos proporcionados por el Ministerio de Salud, se les estará solicitando que abandonen de momento la instalación.

El presente "Protocolo de Guía Específica para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias en los Gimnasios de Boxeo" contempla las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud con el fin de minimizar el riesgo de contagio de COVID -19. Dicho protocolo está sujeto a modificaciones, según así lo requiera el Ministerio de Salud en futuros lineamientos y recomendaciones. Asimismo, este Protocolo podrá ser complementado con otras medidas adicionales cuando el gimnasio y/o clubes en los que estos se ubiquen, así lo requieran.

Con independencia de la fecha de habilitación emitida por el Ministerio de Salud, corresponderá a cada Gimnasio de Boxeo, de forma exclusiva definir la fecha, forma y demás condiciones para su reapertura.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE CICLISMO CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Ciclismo FECOCI. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Ciclismo y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de agosto del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Ciclismo en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Ciclismo, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA O AL CENTRO DE ENTRENAMIENTO**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel.
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE CICLISMO ESTACIONARIO EN LA VILLA**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso.

1. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
2. Dirigirse directamente al lavatorio.
3. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*
4. Cambiarse de ropa
5. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE CICLISMO ESTACIONARIO EN LA VILLA**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
3. Una vez autorizado, deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne.
5. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de tarimas, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento
6. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (Botella de agua y paño) y estará listo para realizar actividades físicas.
7. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE etc. CICLISMO ESTACIONARIO EN LA VILLA**

Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).

1. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.
2. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
3. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del salón.
4. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador).
5. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
6. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta.
7. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
8. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.
2. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio.
  - a. Lavado de manos al ingresar al baño
  - b. Cambio de ropa o demás necesidades



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- c. Lavado de manos por segunda vez
- d. Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 0:40 minutos mínimos y 2:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.

En el siguiente croquis se muestra la ubicación interna en la que colocaremos nuestra instalación en la Villa.

Pendiente, aún no se ha establecido el lugar dentro de la villa para bicicletas estacionarias.

### **ANTES DEL INGRESO AL CENTRO DE ENTRENAMIENTO.**

Para el ingreso a las instalaciones:

1. Los atletas deben llegar preparados con el equipo y el uniforme necesario para realizar los entrenamientos.
2. Todos los atletas deben llevar un kit de limpieza personal, para poder ingresar al sitio, sino está prohibido su ingreso. Este kit debe venir en un bolso o recipiente aparte de fácil transporte y debe contener:
  - ✓ Alcohol gel o Jabón de manos.
  - ✓ Papel higiénico.
  - ✓ 2 toallas o paños pequeños.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- ✓ Mascarilla.
- 3. En caso de los acompañantes de los atletas, éstos deben esperar afuera de las instalaciones y en la acera del frente, queda prohibido la permanencia de personas cerca de la malla durante los entrenamientos.
- 4. Queda prohibido realizar o asistir a prácticas o entrenamientos si se presentan algún padecimiento o síntoma de resfrió o problemas respiratorios.
- 5. Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la práctica, en especial lo que son los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
- 6. Al ingresar al centro de entrenamiento, cada atleta debe:
  - ✓ Traer mascarilla puesta.
  - ✓ Tomarse la temperatura con el termómetro infrarrojo que se dispondrá que se dispone para tal efecto.
  - ✓ Colocar la bicicleta en espacio para área de desinfección.
  - ✓ Limpiarse las suelas de los zapatos en la alfombra con desinfectante.
  - ✓ Lavarse las manos con agua y jabón.
  - ✓ Rociar desinfectante en manivela, asiento, pedales puños y llantas de su bicicleta.

### **DURANTE LA PRÁCTICA DE DEPORTE:**

1. El ciclismo no constituye un deporte con contacto directo con otras personas. No obstante, podrían existir momentos durante el desarrollo de una práctica o entrenamiento, donde más de un ciclista podría coincidir en un mismo punto o lugar. Por lo tanto, más adelante en este documento se indican las medidas de distanciamiento a seguir.
2. El término distanciamiento físico utilizado en este documento, hace referencia a la separación o distancia entre una persona y otra, partiendo como base del distanciamiento mínimo de 2 metros establecido por las autoridades nacionales, más las siguientes consideraciones:
  - ✓ Distanciamiento en movimiento a velocidades menores a 10 km por hora, se recomienda mínimo 10 metros.
  - ✓ Distanciamiento en movimiento a velocidades superiores a 10 km por hora, se recomienda mínimo 20 metros.
  - ✓ Distanciamiento en movimiento al rebasar a otra persona o ciclista, con las medidas de seguridad del caso se recomienda una separación paralela mínimo 2 metros.
3. Los ciclistas y participantes de las prácticas deben evitar realizar acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida de la práctica, área de finalización de la práctica, así como en cualquier momento del desarrollo de la práctica.
4. No se debe compartir o intercambiar equipo de entrenamiento o alimentación con otras personas.
5. El uso de la mascarilla es obligatorio, salvo cuando se esté en sesión sobre la bicicleta.
6. En caso de que un participante incumpla alguna de las medidas del protocolo, será causal para que el infractor sea expulsado de la instalación.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **DESPUÉS DE LA PRÁCTICA.**

1. Después de la práctica se debe aplicar higiene personal mediante lavado de manos.
2. Desinfección de todos los implementos utilizados mediante la aplicación de desinfectante en manivela, asiento, pedales puños y llantas de su bicicleta.

Implementos requeridos para el centro de entrenamiento.

- Termómetro infrarrojo para medir temperatura.
- Jabón antibacterial.
- Desinfectante para limpieza de todos los implementos del entrenador y de los atletas.
- Alfombra con bandeja para desinfección de suelas de zapatos.
- Botella de spray para el desinfectante.
- Alcohol en gel.
- Toallas de papel.
- Basurero pequeño con tapa.
- Bolsas para basura.
- Tubos plásticos, codos, llave de agua para instalar tubo en la entrada al recinto.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE FUTSAL FEMENINO Y MASCULINO CCDR ESCAZÚ**

(Reajustado a los alineamientos de la Federación Lifutsal. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Lifutsal y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de futsal en las instalaciones deportivas de Escazú.

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Litfutsal, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

7. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
8. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
9. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
10. Utilizar constantemente alcohol en gel.
11. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
12. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE LA ESCUELA DE GUACHIPELIN**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación del gimnasio de la escuela de Guachipelín

7. En la entrada al gimnasio, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
8. Dirigirse directamente al lavatorio.
9. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
10. Cambiarse de ropa
11. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
12. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación del gimnasio por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del gimnasio como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

#### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE GIMNASIO, ESCUELA GUACHIPELIN**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

8. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
9. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
10. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
11. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
12. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de tarimas, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento
13. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (Botella, paño, chaleco, etc.) y estará listo para realizar actividades físicas.
14. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN**

9. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
10. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de fútbol.
11. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
12. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del gimnasio.
13. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
14. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
15. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
16. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
17. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

3. Se ruega por favor salir directamente del gimnasio, así evitar el contacto con otras personas.
  4. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
- Lavado de manos al ingresar al baño
  - Cambio de ropa o demás necesidades
  - Lavado de manos por segunda vez
  - Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), los cuales estarán ubicados en la gradería con su distanciamiento de 2mts y donde la parte administrativa les indique. Esto sería en caso de que sea necesario que sea acompañado el atleta, si no, evitar lo menos posible su estadía en el gimnasio.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día de máximo 10 personas contado cuerpo técnico.
- Se realizarán sesiones de 40 minutos mínimo y 2:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.

**PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE HALTEROFILIA  
CCDR ESCAZU**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

(Reajustado a los alineamientos de la Federación Halterofilia costarricense FEACO. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Halterofilia y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de HALTEROFILIA en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Halterofilia, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

13. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos aléjenos a su burbuja social.
14. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
15. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
16. Utilizar constantemente alcohol en gel.
17. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
18. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE HALTEROFILIA**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de HALTEROFILIA

13. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
14. Dirigirse directamente al lavatorio.
15. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
16. Cambiarse de ropa
17. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
18. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de HALTEROFILIA por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del Villa como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE HALTEROFILIA**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

15. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
16. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
17. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
18. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
19. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de tarimas, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento
20. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (zapatos, vendas, cinturón, muñequeras, jaladeras, rodilleras, magnesio, suiza, etc.) y estará listo para realizar actividades físicas.
21. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE HALTEROFILIA**

18. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
19. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.
20. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas
21. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del salón.
22. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
23. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá ordenado su espacio físico.
24. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
25. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
26. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

5. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.
  6. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
- Lavado de manos al ingresar al baño
  - Cambio de ropa o demás necesidades
  - Lavado de manos por segunda vez



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

-Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.

- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.

- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)

- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 0:40 minutos mínimos y 2:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.

Habrá un atleta por tarima únicamente para un total de 4 atletas por sesión, dependiendo de su nivel y la cantidad de peso que maneje podrá variar a la baja la cantidad de atletas dentro de la instalación.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE JUDO**



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **CCDR ESCAZU**

(Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de JUDO) Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Judo y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 26 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de JUDO en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Judo, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR AL POLIDEPORTIVO**

19. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja.
20. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
21. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
22. Utilizar constantemente alcohol en gel
23. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público
24. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE JUDO**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de JUDO

19. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
20. Dirigirse directamente al lavatorio instalado en la entrada.
21. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*
22. Cambiarse de ropa
23. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
24. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de JUDO por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del polideportivo como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

#### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE JUDO**

22. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

23. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal, botella con agua)
24. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
25. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el profesor le asigne.
26. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE JUDO**

27. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
28. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.
29. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
30. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el profesor lo indique (cada 30 minutos lo indicará el profesor)
31. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá limpiar su espacio físico (piso) donde pudieron haber quedado gotitas de sudor o saliva.
32. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
33. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
34. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

7. Se ruega por favor salir directamente del polideportivo, así evitar el contacto con otras personas.
8. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos anteriormente descritos.
  - Lavado de manos al ingresar al baño
  - Cambio de ropa o demás necesidades
  - Lavado de manos por segunda vez
  - Dirigirse a la puerta o portón de salida del polideportivo más cercano evitando contacto con superficies del polideportivo.
3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (ojalá de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento

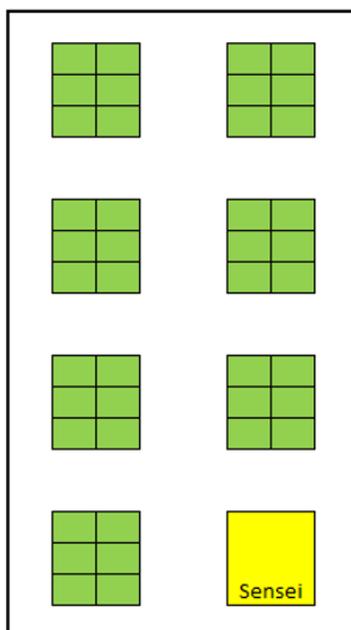
### **PROFESORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1 hora como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón y todos los implementos.

En el siguiente croquis se muestra la ubicación interna en la que colocaremos nuestra instalación en el polideportivo



**PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE KARATE**



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **CCDR ESCAZU**

Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de karate FECOKA y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 05 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Karate en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de karate, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

25. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos aléjenos a su burbuja social.
26. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
27. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
28. Utilizar constantemente alcohol en gel.
29. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
30. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE KARATE**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de karate

25. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
26. Dirigirse directamente al lavatorio.
27. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*
28. Cambiarse de ropa
29. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
30. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de karate por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la Villa Ecológica Deportiva como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

#### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE KARATE**

27. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

28. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
29. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
30. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
31. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas a los lados externos del Tatami, el cual será el lugar donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento.
32. Una vez ubicado en el Dojo podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (uniforme completo y protección adicional a la mascarilla, ejemplo careta.) y estará listo para realizar actividades físicas.
33. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE KARATE**

35. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
36. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de karate.
37. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
38. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del Dojo.
39. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
40. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
41. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
42. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
43. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

9. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.
  10. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
- Lavado de manos al ingresar al baño
  - Cambio de ropa o demás necesidades
  - Lavado de manos por segunda vez
  - Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1:00 horas y 2:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del dojo, puertas, sillas, tatami, y cualquier objeto de uso frecuente.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL PLAN PILOTO DE NADO SINCRONIZADO CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA) y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 21 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de NADO SINCRONIZADO en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA), se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR AL POLIDEPORTIVO**

31. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja.
32. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
33. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
34. Utilizar constantemente alcohol en gel o líquido
35. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público
36. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.
37. Llegar con el traje o pantaloneta de baño puesto bajo la ropa. En el caso de las mujeres que tengan el periodo, deben informar con antelación a su entrenador o instructor a cargo.
38. Los atletas deben presentarse 15 minutos antes, para cumplir con todo el protocolo e ingresar a tiempo a la piscina.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NADO SINCRONIZADO**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de NADO SINCRONIZADO

31. En caso de hacer fila, debe mantener la distancia de 2 metros y evitar hablar con las otras personas.
32. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
33. Dirigirse directamente al lavatorio instalado en la entrada.
34. Lavarse las manos como primer paso
35. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
36. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de NADO SINCRONIZADO por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del polideportivo como barandas, puertas, paredes, piso, ventanas, banquetas de salida, etc.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NADO SINCRONIZADO**

El ingreso será por la entrada sur, portón ubicado en medio de las graderías, el cual estará debidamente rotulado.

34. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros (El cual estará demarcado con una línea en el piso, en donde irán pasando uno a uno).
35. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol líquido, paño- toalla de uso personal, botella con agua)
36. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
37. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el profesor le asigne.
- 38.** Cambiarse de ropa y meterla junto con todas sus pertenencias en su maletín y colocar este en las canastas previstas para esta acción.
- 39.** Los atletas deberán ducharse con jabón en las duchas ubicadas fuera de los baños.
40. Una vez realizado el ingreso a la piscina, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.
41. Como parte de una disciplina responsable cada nadador podrá limpiar el espacio donde están sus cosas (no es obligatorio, pero si opcional).

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE NADO SINCRONIZADO**

Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.

44. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
45. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico.
46. Habrá un máximo de dos atletas por carril ubicados uno a cada lado del mismo (uno nadará sentido este-oeste y el otro en sentido Oeste-este).
47. No se permite conversar dentro de la piscina, se le hará una llamada de atención a los usuarios que lo hagan, y si vuelven a incurrir en la falta, serán retirados de la clase o sesión de entrenamiento.
48. Una vez terminada la sesión de entrenamiento, los atletas podrán retirarse de la piscina en el orden que el (la) entrenador(a) determine.
49. A excepción de las atletas que tengan su periodo menstrual, no podrán cambiarse, deberán ponerse la ropa encima de su traje para nadar y retirarse.
50. El jugador se preparará para salir, con su mascarilla puesta
51. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden por el portón sureste (en medio de la gradería y los vestidores).

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

11. Se ruega por favor salir directamente del polideportivo, así evitar el contacto con otras personas.
  12. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
- Lavado de manos al ingresar al baño



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- Necesidades fisiológicas
- Lavado de manos por segunda vez
- Dirigirse a la puerta o portón de salida del polideportivo más cercano evitando contacto con superficies del polideportivo.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel o líquido de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de uno de los padres o familiar mayor de edad de su propia burbuja a la instalación de entrenamiento, únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial que estén en horario de entrenamiento.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento

### **PROFESORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1 hora en agua y 1 hora en tierra.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los nadadores.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón y todos los implementos.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN COMPETITIVO Y FORMATIVO. CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA) y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 21 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de natación en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA), se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

39. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja.
40. Los menores de 12 años podrán ir acompañados por un adulto.
41. El adulto debe realizar los protocolos y utilizar la mascarilla en todo momento.
42. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
43. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
44. Utilizar constantemente alcohol en gel o líquido
45. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público
46. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.
47. Llegar con el traje o pantaloneta de baño puesto bajo la ropa. En el caso de las mujeres que tengan el periodo, deben informar con antelación a su entrenador o instructor a cargo.
48. Los atletas deben presentarse 15 minutos antes, para cumplir con todo el protocolo e ingresar a tiempo a la piscina.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de NATACIÓN

37. En caso de hacer fila, debe mantener la distancia de 2 metros y evitar hablar con las otras personas.
38. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
39. Dirigirse directamente al lavatorio instalado en la entrada.
40. Lavarse las manos como primer paso
41. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
42. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

Dirigirse a la instalación de NATACIÓN por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la Villa como barandas, puertas, paredes, piso, ventanas, banquetas de salida, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

El ingreso será por la entrada sur, entrada 1 en el caso de los atletas, entrada 2 para acompañantes el cual estará debidamente rotulado.

42. Los acompañantes deberán esperar sentados en la gradería asignada y en los espacios demarcados, manteniendo la mascarilla en todo momento.
43. Los atletas tendrán que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros (El cual estará demarcado con una línea en el piso, en donde irán pasando uno a uno).
44. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (Jabón, alcohol líquido, paño- toalla de uso personal, botella con agua)
45. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
46. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el profesor le asigne.
- 47.** Cambiarse de ropa y meterla junto con todas sus pertenencias en su maletín y colocar este en las canastas previstas para esta acción.
- 48.** Los atletas deberán ducharse con jabón en las duchas ubicadas fuera de los baños.
49. Una vez realizado el ingreso a la piscina, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.
50. Como parte de una disciplina responsable cada nadador podrá limpiar el espacio donde están sus cosas (no es obligatorio, pero si opcional).

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.

52. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
53. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico.
54. Habrá un máximo de dos atletas por carril ubicados uno a cada lado del mismo (uno nadará sentido este-oeste y el otro en sentido Oeste-este).
55. Ingresaran a la piscina un total de 16 niños por clase.
  
56. No se permite conversar dentro de la piscina, se le hará una llamada de atención a los usuarios que lo hagan, y si vuelven a incurrir en la falta, serán retirados de la clase o sesión de entrenamiento.
57. Una vez terminada la sesión de entrenamiento, los atletas se retirarán de la piscina en el orden que el (la) entrenador(a) determine.
58. A excepción de las atletas que tengan su periodo menstrual, no podrán cambiarse, deberán ponerse la ropa encima de su traje para nadar y retirarse.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

59. El Nadador se preparará para salir, con su mascarilla puesta

60. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden por el portón sureste (en medio de la gradería y los vestidores).

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

13. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.

14. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio

-Lavado de manos al ingresar al baño

-Necesidades fisiológicas

-Lavado de manos por segunda vez

-Dirigirse a la puerta norte de la piscina, debidamente demarcada, evitando contacto con superficies de la Villa y retirarse de inmediato de la Villa.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel o líquido de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de uno de los padres o familiar Mayor de edad de su propia burbuja a la instalación de entrenamiento, únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.

- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.

- Deberán de portar su mascarilla en todo momento

### **PROFESORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)

- Deberán portar su mascarilla siempre.

- No podrán utilizar el silbato.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1 hora mínimo y 2 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los nadadores.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón y todos los implementos.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN CCDR ESCAZU**

Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA) y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 21 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de natación en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos (FECODA), se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

#### **ANTES DE LLEGAR AL POLIDEPORTIVO**

49. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja.
50. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
51. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
52. Utilizar constantemente alcohol en gel o líquido
53. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público
54. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.
55. Llegar con el traje o pantaloneta de baño puesto bajo la ropa. En el caso de las mujeres que tengan el periodo, deben informar con antelación a su entrenador o instructor a cargo.
56. Los atletas deben presentarse 15 minutos antes, para cumplir con todo el protocolo e ingresar a tiempo a la piscina.

#### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de NATACIÓN

43. En caso de hacer fila, debe mantener la distancia de 2 metros y evitar hablar con las otras personas.
44. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
45. Dirigirse directamente al lavatorio instalado en la entrada.
46. Lavarse las manos como primer paso
47. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
48. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de NATACIÓN por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del polideportivo como barandas, puertas, paredes, piso, ventanas, banquetas de salida, etc.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE NATACIÓN**

El ingreso será por la entrada sur, portón ubicado en medio de las graderías, el cual estará debidamente rotulado.

51. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros (El cual estará demarcado con una línea en el piso, en donde irán pasando uno a uno).
52. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (Jabón, alcohol líquido, paño- toalla de uso personal, botella con agua)
53. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
54. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el profesor le asigne.
- 55.** Cambiarse de ropa y meterla junto con todas sus pertenencias en su maletín y colocar este en las canastas previstas para esta acción.
- 56.** Los atletas deberán ducharse con jabón en las duchas ubicadas fuera de los baños.
57. Una vez realizado el ingreso a la piscina, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.
58. Como parte de una disciplina responsable cada nadador podrá limpiar el espacio donde están sus cosas (no es obligatorio, pero si opcional).

### **DURANTE LA CLASE DENTRO DE LA PISCINA.**

Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.

61. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
62. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico.
63. Habrá un máximo de 8 Bebés y 8 papás durante la clase utilizando mascarilla con un distanciamiento.
64. Bebé y papá se ducharán antes de ingresar al agua, manteniendo el distanciamiento.
65. El instructor y papás utilizarán todo el tiempo la mascarilla al ingresar a la piscina.
66. El instructor no manipulará al bebé, cada papá estará con su bebé con distanciamiento siguiendo las instrucciones.
67. No se permite conversar dentro de la piscina, se le hará una llamada de atención a los usuarios que lo hagan, y si vuelven a incurrir en la falta, serán retirados de la clase o sesión de entrenamiento.
68. Una vez terminada la sesión de entrenamiento, los atletas se retirarán de la piscina en el orden que el (la) entrenador(a) determine.
69. A excepción de las madres que tengan su periodo menstrual, no podrán cambiarse, deberán ponerse la ropa encima de su traje para nadar y retirarse.
70. El Nadador se preparará para salir, con su mascarilla puesta.
71. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden por el portón sureste (en medio de la gradería y los vestidores).



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

15. Se ruega por favor salir directamente del polideportivo, así evitar el contacto con otras personas.
  16. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio.
  17. Enjuagar papá y bebé al terminar la clase.
  18. No cambiar al bebé en las graderías al terminar la clase colocar paño y retirarse.
  19. Lavado de manos al ingresar al baño
  20. Uso del baño en caso de Necesidades fisiológicas.
  21. Lavado de manos por segunda vez.
  22. Dirigirse a la puerta o portón de salida del polideportivo más cercano evitando contacto con superficies del polideportivo.
9. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel o líquido de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de uno de los padres o familiar de su propia burbuja a la instalación de entrenamiento, únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento

### **PROFESORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1 hora mínimo y 2 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los nadadores.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón y todos los implementos.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE PATINAJE CCDR ESCAZU**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

(Reajustado a los alineamientos de la Federación de Patinaje. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Patinaje y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 15 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Patinaje en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Patinaje, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

### **ANTES DE LLEGAR A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS**

57. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
58. Seguir protocolo de saludo del Ministerio de Salud.
59. En caso de transporte público, utilizar una mascarilla durante todo el traslado, para lo cual debe seguirse estrictamente el protocolo y recomendaciones del Ministerio de Salud para su uso.
60. Evitar viajes familiares o grupales de los atletas que participarán en un entrenamiento (por ejemplo, viaje de todos los integrantes del equipo en un microbús para ir a entrenar a una instalación deportiva lejana, viaje de toda una familia que acompaña a un atleta a un entrenamiento, etc.), todo esto para evitar aglomeraciones;
61. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
62. Las personas menores de edad, pueden ser acompañados por solo un adulto a cargo, quien debe esperar en un área designada guardando permanentemente una distancia mínima de 2 metros con otras personas.
63. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
64. Utilizar constantemente alcohol en gel.
65. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social. Aplicar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar al vehículo de transporte y después de salir de él o desinfectarse las manos con una solución de alcohol en gel (mínimo 60 %)
66. Los atletas y demás participantes en el entrenamiento deben presentarse 10 minutos antes del inicio de la sesión y ubicarse en el área de espera asignada por la entidad deportiva, cada uno a una distancia mínima de 2 metros. Preferiblemente en esta área se colocarán marcas separadas a esa distancia; o se pueden señalar las ubicaciones mediante algún tipo de señal (por ejemplo, conos de poliuretano, una X marcada con masking tape, etc.).
67. Se debe asegurar que los atletas no representen ningún riesgo para el contagio de la enfermedad COVID-19. Para ello se verificará lo siguiente:
  - a) Temperatura corporal, con un termómetro infrarrojo correctamente equilibrado y cuyo uso no implique contacto alguno.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

b) Síntomas sospechosos de COVID-19: malestar general, tos, fiebre, congestión nasal, dificultad para respirar, dolor de garganta o cuerpo, pérdida del olfato o el gusto, etc.

c) Posibilidad de que el atleta haya entrado en contacto con un familiar u otra persona con síntomas de una afección respiratoria, sospechosa de COVID-19 o confirmado de esta enfermedad.

68. Se prohíbe participar en el entrenamiento a toda persona que presente una temperatura mayor a 38°C, que exhiba algún síntoma sospechoso de COVID-19 (fiebre, tos, congestión nasal, dificultad para respirar, dolor de garganta o cuerpo, problemas de olfato o gusto) y/o que haya entrado en contacto con alguna persona con síntomas de gripe, sospechosa de COVID-10 o confirmada de esta enfermedad. A dicha persona se le debe recomendar regresar a su casa, llevar un control estricto de tomas de temperatura y otros síntomas sospechosos de COVID-19 y dirigirse a un centro médico para que sea valorada.

69. Se debe llevar un registro diario del ingreso de personas a la instalación deportiva (Lista atletas). A ninguna persona se le permite ingresar a la instalación deportiva, si no está incluida en ese registro

70. Antes de ingresar a la instalación deportiva, todos los participantes en el entrenamiento deben pasar a la estación de lavado/desinfección de manos y zapatos. El responsable debe verificar la aplicación correcta del protocolo correspondiente

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE PATINAJE**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de Patinaje

49. En la entrada, deberá registrarse ante el guarda de seguridad o el entrenador para la toma de temperatura y datos personales.

50. Dirigirse directamente al lavatorio.

51. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*

52. Cambiarse de ropa. Si fuera necesario cambiarse de vestimenta en un camerino, batería sanitaria u otra instalación, estos recintos deben cumplir con lo establecido en este protocolo en cuanto a limpieza y desinfección. En forma simultánea solo puede cambiarse una cantidad de personas que les permita a todos ubicarse permanentemente a una distancia mínima de 2 metros uno del otro. Además, deben marcarse espacios que posibiliten una separación mínima de 2 metros entre todas las personas que se encuentran en la fila de espera para ingresar al área de cambio de vestimenta

53. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.

54. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

55. Preferiblemente los atletas, miembros del cuerpo técnico y demás participantes deben llegar al entrenamiento con la indumentaria que utilizarán en él, con el fin de evitar aglomeraciones en algún área para cambiarse.

56. Si los mismos miembros del cuerpo técnico van a dirigir el entrenamiento del siguiente grupo de atletas, deben cumplir nuevamente con el protocolo de lavado de manos y desinfección



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

Dirigirse a la instalación de entrenamiento de Patinaje por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE PATINAJE**

59. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
60. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal de limpieza y desinfección de fácil manejo que contenga (alcohol en gel con un contenido mínimo de 60 % de alcohol, paño- toalla de uso personal, una bolsa para basura, mascarilla (cubrebocas), un paquete pequeño de toallas de papel desechable)
61. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
62. Una vez cumplido el paso 1,2 y 3, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
63. Una vez ubicado en el espacio asignado podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (protecciones, patines, botella agua) y estará listo para realizar actividades físicas.
64. Los atletas dejarán sus pertenencias personales en una zona de la instalación deportiva designada para este fin, en la cual se marcarán ubicaciones para que cada atleta coloque y recoja sus pertenencias de una manera que permita guardar permanentemente una distancia mínima de 2 metros entre todas las personas.
65. Antes de iniciar el entrenamiento, los atletas deben desinfectar sus patines, bulto, cascos, rodilleras, coderas, protectores de muñecas y demás accesorios y objetos requeridos para el entrenamiento. Entrenadores y demás miembros del cuerpo técnico deben desinfectar pitos, cronómetros, lapiceros, tabletas, conos de poliuretano y demás materiales que utilizarán en el entrenamiento
66. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entrada posterior al tiempo de desinfección, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE PATINAJE**

72. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá desinfectar el espacio donde entrenará. Para esto puede contar con una botellita con aerosol con solución para desinfectar (15 partes de cloro y 100 partes de agua)
73. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de Patinaje.
74. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas externas.
75. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del gimnasio.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

76. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
77. **Entrada en calor:** En los procesos estáticos se debe mantener una distancia mínima de 2 metros entre todos los participantes en el entrenamiento. En caso necesario, se hará uso de algún mecanismo que garantice guardar permanentemente tal distancia (por ejemplo, indicar ubicaciones con conos de poliuretano). En el caso de procesos de entrada en calor mediante ejercicios de desplazamiento o trote sin patines, a cada atleta se le asignará un área para que los realice en forma individual, debiendo asegurarse el cumplimiento permanente de la distancia mínima de 2 metros. En el caso de calentamiento mediante ejercicios de desplazamiento con patines en una pista, los atletas deben partir en forma individual y escalonada y mantener permanentemente entre sí una distancia mínima de 50 metros.
78. Durante la realización de los ejercicios de la parte principal del entrenamiento, debe implementarse algún tipo de mecanismo que garantice el mantenimiento continuo de una distancia mínima de 2 metros; por ejemplo, delimitar zonas de entrenamiento individual para cada atleta, colocar conos de poliuretano que indiquen el lugar en donde se debe permanecer al hacer ejercicios estáticos, al descansar y/o hidratarse, etc.
79. Los entrenamientos constarán únicamente de ejercicios que se pueden realizar individualmente, sin contacto interpersonal alguno y guardando las distancias de distanciamiento apropiadas, tales como los siguientes:
- Ejercicios de acondicionamiento físico
  - Contra resistencia en gimnasios
  - Off-skate
  - Sprint corriendo
  - Tablas deslizantes
  - Otros seleccionados por los cuerpos técnicos
80. En el caso de que se tenga la posibilidad de utilizar alguna instalación para entrenar con patines, los entrenamientos deben constar de ejercicios individuales sin contacto interpersonal, tales como los siguientes:
- Sprint individual, en que los patinadores saldrán de manera escalonada a diferencias de 10 segundos uno del otro o cuando el atleta precedente haya recorrido 50 metros (caso de la Sabana) o individualmente caso de la Avellana.
  - Fondos individuales o con un grupo de patinadores que posibilite guardar una distancia mínima de 50 metros uno del otro.
  - Circuitos individuales de habilidades técnicas. En caso de realizarse dos o más circuitos en forma simultánea permanentemente debe haber una distancia mínima de 15 metros entre los patinadores en cada circuito.
  - Rutinas individuales de patinaje
  - Sprint individuales en las rectas de las pistas (un patinador en cada recta)



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- f) Otros seleccionados por los cuerpos técnicos que permitan guardar permanentemente las medidas de distanciamiento que correspondan
81. Queda prohibido rebasar a otro atleta.
82. En caso de que se trabaje por turnos, deben marcarse las zonas donde los atletas deben esperar su turno; todos tienen que estar separados a una distancia mínima de 2 metros.
83. **Vuelta a la calma:** Se aplicarán los mismos procedimientos indicados para la entrada en calor
84. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
85. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
86. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
87. En caso de que un participante incumpla alguna de las medidas del protocolo, la persona responsable de dirigir el entrenamiento le llamará la atención una única vez. Un segundo incumplimiento, en especial en forma deliberada, será causal para que el infractor sea expulsado de la instalación.
88. Las siguientes acciones quedan terminantemente prohibidas antes, durante y después de entrenar en la instalación deportiva y en sus edificios periféricos, alrededores, parqueos y zonas verdes:
- a) Cantar
  - b) Colocarse las manos en la boca al estornudar o toser
  - c) Compartir alimentos, agua, hidratante, etc.
  - d) Compartir materiales, suministros, utensilios u objetos (teléfonos celulares, lapiceros, cuadernos, botellas para hidratante, toallas, pañuelos, cascos, patines, enterizos, rodilleras, coderas, muñequeras antifracturantes, cucharas, platos, vasos, pitos, cronómetros, tabletas, computadoras, ropa, objetos personales, etc.).
  - e) Escupir
  - f) Gritar
  - g) Realizar evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor de 2 metros
  - h) Resoplar o realizar cualquier técnica de expiración forzada que posibilite el paso de saliva al medio ambiente.
  - i) Saludar de mano, beso o abrazo
  - j) Tocar a otras personas
  - k) Tocarse la cara
  - l) Ubicarse a una distancia menor de 2 metros de otra persona
89. El período máximo de entrenamiento es de 90 minutos, tomando en cuenta que dentro de ese período se incluye el tiempo requerido para realizar el registro de atletas al ingresar y las labores de limpieza y desinfección.
90. Toda persona participante en un entrenamiento debe tener su propia botella de agua y/o hidratante, rotulada con su nombre.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

23. Finalizada la sesión del entrenamiento, los atletas y miembros del cuerpo técnico se deben lavar las manos con agua y jabón desinfectante siguiendo el protocolo correspondiente.
24. Los atletas deben desinfectar sus patines y accesorios (cascos, guantes, rodilleras, coderas, antifracturantes, etc.). Entrenadores y otros miembros de cuerpos técnicos deben desinfectar los materiales utilizados: lapiceros, tabletas, pitos, cronómetros, conos, discos, etc.
25. Al finalizar el entrenamiento las charlas de despedida del entrenador no deben ser mayores a 5 minutos. Los atletas deben desalojar las instalaciones a más tardar en la hora en que termina la sesión de entrenamiento, que debe ser de un máximo de duración de 90 minutos, incluido el tiempo para registrar los atletas y para limpiar y desinfectar la instalación. Los atletas no deben entremezclarse con el grupo de atletas que entrenarán en el siguiente horario
26. Salir directamente de las instalaciones, así evitar el contacto con otras personas.
27. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
  - Lavado de manos al ingresar al baño
  - Cambio de ropa o demás necesidades
  - Lavado de manos por segunda vez
  - Dirigirse a la puerta o portón de salida de las instalaciones más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.
28. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- a. Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial. Una persona de acompañante únicamente.
- b. Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- c. Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- a. Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- b. Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.

## Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú

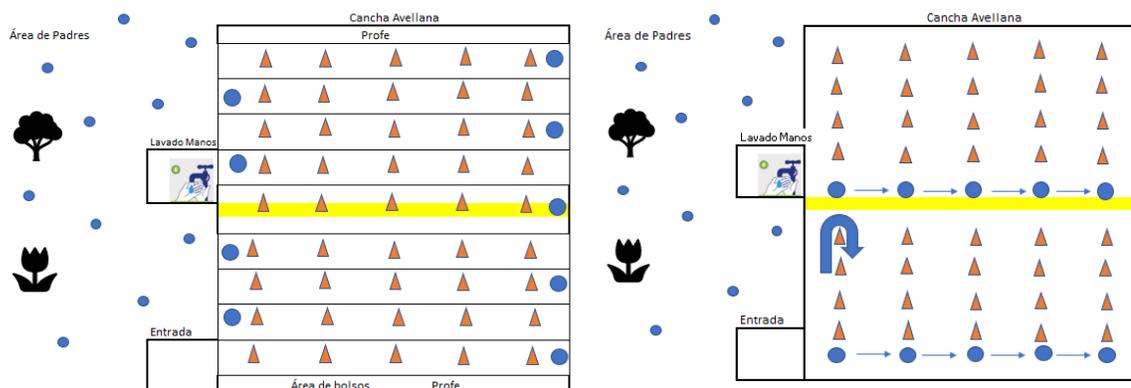
Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318

Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica

Email: gestor1@ccdres

- Se realizarán sesiones de 45 minutos mínimos y 1 hora y 30 minutos como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una desinfección general del área de trabajo, conos, implementos de entrenamiento y cualquier objeto de uso frecuente.

En el siguiente croquis se muestra la ubicación interna en la que colocaremos nuestra instalación en la Avellana.



### Lineamientos generales del Ministerio de Salud para limpieza y desinfección

1. Limpieza: Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar.
2. Desinfección: Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente.
3. Disposiciones generales para la limpieza y desinfección
  - a. Utilizar el protocolo del lavado de manos antes y después de realizar la limpieza y desinfección.
  - b. No tocarse la cara a la hora de realizar las labores de limpieza y desinfección.
  - c. Evitar que las personas con factores de riesgo realicen las labores de limpieza y desinfección.
  - d. Utilizar siempre equipo de protección personal según el tipo de limpieza y desinfección que se realice.
  - e. Seguir las instrucciones del fabricante para asegurarse que los desinfectantes estén preparados y se manejen de forma segura y adecuada, usando el equipo de protección personal adecuado para evitar la exposición a sustancias químicas.
  - f. Desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia (muebles, puertas, escritorios, equipos de cómputo, apagadores, barandas entre otros) con una solución a base de



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

alcohol de al menos entre 60° o 70° y desinfectantes o cualquier otro producto de limpieza que demuestre su eficacia ante el virus

- g. Nunca sacuda los paños o toallas que utiliza para limpiar y desinfectar.
- h. Al barrer se deberá realizar lentamente de forma tal que se evite que el polvo y otros agentes presentes en el piso se vuelvan a suspender en el aire, esto puede evitarse colocando un trapo húmedo amarrado a la escoba o con un trapeador humedecido.
- i. La gestión de residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección como utensilios de limpieza y equipo de protección personal desechables deberán ser desechados de manera correcta en contenedores de basura adecuados para la recolección de residuos, preferiblemente con ruedas y pedal para la apertura.

### **Preparación de las soluciones de hipoclorito de sodio (cloro)**

- a) Los cloros comerciales en Costa Rica normalmente poseen una concentración que varía entre 3,5 y 5%, por lo que es importante leer la etiqueta del producto para realizar la dilución.
- b) Si utilizamos el cloro al 3,5%, para preparar un litro de solución al 0,5% deberán mezclarse 143 ml de cloro (aproximadamente 9,5 cucharadas) y completar con agua hasta un volumen de 1 litro.
- c) Si utilizamos el cloro al 3,5%, para preparar un litro de solución al 2% deberán mezclarse 570 ml de cloro (aproximadamente 2 tazas, 2 cucharadas y 2 cucharaditas) y completar con agua hasta un volumen de 1 litro.
- d) Si utilizamos el cloro al 5%, para preparar un litro de solución al 0,5% deberán mezclarse 100 ml de cloro (aproximadamente 6 cucharadas y 2 cucharaditas) y completar con agua hasta un volumen de 1 litro.
- e) Si utilizamos el cloro al 5%, para preparar un litro de solución al 2% deberán mezclarse 400 ml de cloro (aproximadamente 1,5 tazas y 5 cucharaditas) y completar con agua hasta un volumen de 1 litro.

## **PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA EL REINICIO DE CLASES PERSONAS CON DISCAPACIDAD CCDR ESCAZÚ**

### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA U OTRA INSTALACIÓN**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel.
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.
7. Deberán llegar 30 min para que el profesor pueda cumplir los protocolos de temperatura y lavados de todos los participantes. Además de ubicarlos sus respectivos espacios

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación y antes de iniciar el entrenamiento (el entrenador indicará el momento en el cual podrá retirar la mascarilla).

1. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
2. Deben de llegar listos con la ropa deportiva respectiva para realizar el entrenamiento.
3. Dirigirse directamente al lavatorio.
4. Demarcar espacios para los bultos
5. Lavarse las manos como primer paso **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de la piscina o al gimnasio por medio del croquis que se les dará por WhatsApp, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la Villa u otra instalación como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE LA VILLA ECOLÓGICA**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada participante tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
3. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
4. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
5. Podrá esperar sentado en las graderías ubicadas en la zona que estarán previamente demarcadas, ahí pondrán sus pertenencias.
6. Una vez ubicado en la gradería podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento traídos desde sus hogares (pañó, botella de agua, bolas, mancuernas, ligas etc.) y estará listo para realizar actividades físicas, ya sea en piscina o en el gimnasio según el taller.
7. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN VILLA O ANEXO**

1. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero sí opcional).
2. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente del taller que se esté implementado.
3. Se intentará que la instalación esté solo el programa personas con discapacidad, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas, ya que como bien se sabe es la población de riesgo.
4. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes de la piscina o el gimnasio.
5. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
6. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
7. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
8. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
9. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS EN LA PISCINA (Aquaerobic)**

1. Acatar las indicaciones 1,2 3, 4, 5, 6 del apartado de "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA" y las indicaciones 1, 2, 3 del apartado "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA"
2. Todos los participantes deberán pasar por el pediluvio.
3. Se demarcará un espacio para la utilización de los participantes, con el fin de que coloquen sus pertenencias en dicho espacio.
4. Los atletas deberán llegar con el vestido de baño puesto, luego deberán ducharse antes de comenzar el entrenamiento, para lo cual deberán hacer fila fuera de los baños, con su respectivo distanciamiento. Solo podrá haber 2 personas dentro de los baños y tendrán máximo 2 minutos. Los atletas deberán llevar jabón líquido para ducharse y no se podrá compartir. (Es recomendable poner duchas fuera de los baños para evitar que los participantes estén en lugares cerrados).
5. Los participantes deberán llevar los implementos necesarios para el entrenamiento (gorra, lentes), el CCDR brindará el préstamo únicamente de los macarrones. Está terminantemente prohibido el préstamo de implementos entre participantes.
6. Durante el entrenamiento habrá 3 participantes en un mismo carril (un total de 24 participantes en toda la piscina) y 3 participantes en la piscina terapéutica.
7. Los participantes tendrán prohibido hablar entre ellos durante el entrenamiento. Está totalmente prohibido escupir o sacudirse la nariz dentro de la piscina.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

8. Una vez finalizado el entrenamiento, saldrán de la piscina y deberán desinfectar los materiales utilizados en una pileta y colocar el material utilizado (que pertenezca al CCDR) en el lugar indicado.
9. Posterior al punto anterior, el participante se dirigirá al espacio donde están sus pertenencias, se secará con su paño y se retirará de la piscina. No podrá utilizar los vestidores para el cambio de ropa.
10. Todos deberán portar todos los implementos en una bolsa para evitar desorden.

### Implementos obligatorios:

- Paño pequeño
- Paño grande
- Jabón líquido
- Alcohol en gel
- Papel higiénico
- Botella de agua rotulada con el nombre
- Bolsa para los implementos

### **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS EN EL GIMNASIO**

Acatar las indicaciones 1,2 3, 4, 5, 6 del apartado de "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA" y las indicaciones 1, 2, 3 del apartado "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA"

1. Todos los participantes deberán pasar por el pediluvio.
2. Se marcará un espacio para la utilización de los participantes, con el fin de que coloquen sus pertenencias en dicho espacio.
3. El participante debe de llegar ya con la ropa respectiva para el entrenamiento. Queda totalmente prohibido cambiarse en el lugar.
4. Los participantes deberán llevar los implementos necesarios para el entrenamiento (bolas, mancuernas). Está terminantemente prohibido el préstamo de implementos entre participantes.
5. El gimnasio se marcará previamente para que los participantes se sitúen en los respectivos lugares para evitar el contacto.
6. Los participantes tendrán prohibido hablar entre ellos durante el entrenamiento.
7. Una vez finalizado el entrenamiento, deberán desinfectar los materiales utilizados.
8. Posterior al punto anterior, el participante se dirigirá al espacio donde están sus pertenencias, se secará con su paño y se retirará del lugar. No podrá utilizar los vestidores para el cambio de ropa.
9. Todos deberán portar todos los implementos en una bolsa para evitar desorden. Implementos obligatorios:
  - Paño pequeño
  - Paño grande
  - Jabón líquido
  - Alcohol en gel
  - Papel higiénico



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- Botella de agua rotulada con el nombre
- Bolsa para los implementos

### **ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirán acompañantes a los entrenamientos, ya que la mayoría de las personas tienen discapacidad física y cognitiva, necesitan de un acompañante para poder ingresar.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento y siempre estar en la gradería.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 45 minutos mínimo y 1:00 hora como máximo.
- Se llegará 30 min para que el profesor pueda cumplir los protocolos de temperatura y lavados de todos los participantes. Además de ubicarlos sus respectivos espacios
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, graderías, tarimas, puertas, sillas y cualquier objeto de uso frecuente.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE TAEKWONDO CCDR ESCAZÚ**

(Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de taekwondo. Según el protocolo de el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 21 de mayo del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Taekwondo en las instalaciones deportivas de Escazú.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de taekwondo, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

71. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social cada participante deberá traer su mascarilla desde la casa puesta su botella de agua sus sandalias para el entrenamiento para poder estar en su espacio de entrenamiento su alcohol en gel personal.
72. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
73. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
74. Utilizar constantemente alcohol en gel.
75. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
76. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE TAEKWONDO**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación del área de taekwondo

57. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
58. Dirigirse directamente al lavatorio.
59. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*.
60. Cambiarse de ropa a ropa deportiva.
61. Realizar alguna necesidad fisiológica antes del entrenamiento y se darán tiempo para tomar agua he ir al baño etc.
62. Cuando el entrenamiento sede por finalizado cada uno en orden respetando la distancia de 2 metros se retirarán, se aplicarán nuevamente cada uno su alcohol antes de salir de la instalación. Dirigirse a la instalación de Taekwondo por el camino más corto en fila manteniendo la distancia de 2 metros, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la Villa como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE TAEKWONDO**

67. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno. Al espacio correspondiente asignado.
68. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño, botella de agua toalla de uso personal).
69. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón se le aplicará a cada uno alcohol en las manos al ingreso.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

70. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne.
71. Podrá esperar sentado en el piso (docham) o tatami ubicadas en la zona de entrenamiento, la cual será donde pondrán lugar al lado derecho colocarán sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento.
72. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (botella de agua, toalla y botella de alcohol en gel sandalias) y estará listo para realizar actividades físicas.
73. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE TAEKWONDO**

91. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
92. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de taekwondo.
93. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
94. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del salón.
95. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador).
96. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
97. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta cada uno al salir del espacio asignado de taekwondo respetando distancia de 2 metros hasta salir de la villa deportiva.
98. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
99. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

29. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.
  30. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
- Lavado de manos al ingresar al baño.
  - Cambio de ropa o demás necesidades.
  - Lavado de manos por segunda vez.
  - Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento).
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 60 minutos entre entrenamiento con 30 minutos para la limpieza de la instalación como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 30 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE TENIS DE CAMPO CCDR ESCAZU**

(Reajustado a los alineamientos de la FEDERACIÓN de tenis. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de tenis y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de tenis en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de tenis, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **ANTES DE LLEGAR A LA CANCHA**

1. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
2. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
3. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
4. Utilizar constantemente alcohol en gel.
5. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
6. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE TENIS**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de tenis

1. En la entrada a la cancha deberá registrarse ante el encargado para la toma de temperatura y datos personales.
2. Dirigirse directamente al lavatorio.
3. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) **\*\*En caso de necesitar del baño\*\***
4. Cambiarse de ropa
5. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
6. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de tenis por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del lugar como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE TENIS**

1. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
2. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
3. En caso de requerir material deportivo, suministrado por el CCDR, será responsabilidad y obligación del atleta desinfectarla antes y después de usar dicho material.
4. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
5. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
6. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicada dentro de la cancha, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

7. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (RAQUETA BOLAS MALETIN PAÑO BOTELLA DE AGUA.) y estará listo para realizar actividades físicas.
8. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE TENIS**

1. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
2. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de tenis.
3. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
4. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes de la cancha.
5. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
6. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
7. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
8. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
9. Los entrenamientos se realizarán con cuatro atletas como máximo y un entrenador por cancha.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

1. Se ruega por favor salir directamente de la cancha, así evitar el contacto con otras personas.
  2. Desinfectar el material utilizado y colocarlo en su respectivo espacio.
  3. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio
- Lavado de manos al ingresar al baño
  - Cambio de ropa o demás necesidades
  - Lavado de manos por segunda vez
  - Dirigirse a la puerta o portón de salida de la cancha más cercano evitando contacto con superficies del lugar
3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- No se permitirá el ingreso de ningún acompañante a la instalación.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación, en caso de ser necesario.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 0:45 o 1 hora como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del lugar puertas, sillas.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE TENIS DE MESA CCDR ESCAZU**

(Reajustado a los alineamientos de la Federación Costarricense de Tenis de Mesa FECOTEME. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de Tenis de Mesa y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Tenis de Mesa en las instalaciones deportivas de Escazú

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de Tenis de Mesa, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

77. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
78. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
79. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
80. Utilizar constantemente alcohol en gel.
81. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
82. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE LA SALA DE TENIS DE MESA EN LA VILLA ECOLÓGICA DE ESCAZÚ**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación del polideportivo

63. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
64. Dirigirse directamente al lavatorio.
65. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción)  
\*\*En caso de necesitar del baño\*\*
66. Cambiarse de ropa
67. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
68. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de la sala de tenis de mesa por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la villa como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN (sala de tenis de mesa)**

74. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
75. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
76. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
77. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
78. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de entrenamiento, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento
79. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (Raqueta, toalla, bolas, hidratación) y estará listo para realizar actividades físicas.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

80. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE LA SALA DE TENIS DE MESA**

100. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
101. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de Tenis de Mesa.
102. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
103. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes de la sala de tenis de mesa.
104. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
105. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
106. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
107. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
108. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

31. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.

32. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio

-Lavado de manos al ingresar al baño

-Cambio de ropa o demás necesidades

-Lavado de manos por segunda vez

-Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 1:30:00 minutos mínimos y 2:00:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, puertas, sillas, mesa, raquetas, bolas, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE TRIATLÓN CCDR ESCAZU**

Según el protocolo realizado por la Federación Unida de Triatlón y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 2 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de Triatlón en las instalaciones deportivas de Escazú.

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Unida de Triatlón, se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes, durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA U OTRA INSTALACIÓN**

83. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
84. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
85. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
86. Utilizar constantemente alcohol en gel.
87. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
88. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación y antes de iniciar el entrenamiento (el entrenador indicará el momento en el cual podrá retirar la mascarilla).

69. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
70. Dirigirse directamente al lavatorio.
71. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*
72. Cambiarse de ropa
73. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
74. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.

Dirigirse a la instalación de la piscina o anexo del Estadio Nicolás Masis por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura de la Villa u otra instalación como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE LA VILLA ECOLÓGICA**

81. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.
82. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)
83. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.
84. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne
85. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de tarimas, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

86. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (pañó, botella de agua, manoplas, patas de rana) y estará listo para realizar actividades físicas.
87. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN VILLA O ANEXO**

109. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
110. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina de triatlón.
111. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas.
112. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes de la piscina, anexo.
113. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
114. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá dejar ordenado su espacio físico.
115. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
116. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
117. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño

### **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN**

1. Acatar las indicaciones 1,2 3, 4, 5, 6 del apartado de "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA" y las indicaciones 1, 2, 3 del apartado "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA"
2. Todos los atletas deberán pasar por el pediluvio.
3. Se demarcará un espacio para la utilización de los atletas, con el fin de que coloquen sus pertenencias en dicho espacio.
4. Los atletas deberán llegar con el vestido de baño puesto, luego deberán ducharse antes de comenzar el entrenamiento, para lo cual deberán hacer fila fuera de los baños, con su respectivo distanciamiento. Solo podrá haber 2 personas dentro de los baños y tendrán máximo 2 minutos. Los atletas deberán llevar jabón líquido para ducharse y no se podrá compartir. (Es recomendable poner duchas fuera de los baños para evitar que los atletas estén en lugares cerrados)
5. Los atletas deberán realizar el movimiento articular, en el espacio asignado (junto a sus pertenencias), una vez finalizado, puede ingresar a la piscina, donde lo indique el entrenador.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

6. Los atletas deberán llevar los implementos necesarios para el entrenamiento (gorra, lentes, pull boy, patas de rana, manoplas), el CCDR brindará el préstamo únicamente de las tablas. Es terminantemente prohibido el préstamo de implementos entre atletas. El uso de snorkel queda prohibido.
7. Durante el entrenamiento habrá 2 nadadores en un mismo carril (un total de 16 nadadores en toda la piscina), siempre se ubicará al lado derecho del carril. Habrá un nadador en sentido este-oeste y otro oeste-este, los cuales nunca deberán coincidir en un borde de la piscina para el descanso.
8. Los atletas tendrán prohibido hablar entre ellos durante el entrenamiento. Es totalmente prohibido escupir o sacudirse la nariz dentro de la piscina.
9. Una vez finalizado el entrenamiento, saldrán de la piscina y deberán desinfectar los materiales utilizados en una pileta o balde con agua y cloro, y colocar el material utilizado (que pertenezca al CCDR) en el lugar indicado.
10. Posterior al punto anterior, el atleta se dirigirá al espacio donde están sus pertenencias, se secará con su paño y se retirará de la piscina. No podrá utilizar los vestidores para el cambio de ropa.
11. Todo atleta deberá portar todos los implementos en una bolsa para evitar desorden.  
Implementos obligatorios:
  - Paño pequeño
  - Paño grande
  - Jabón líquido
  - Alcohol en gel
  - Papel higiénico
  - Botella de agua rotulada con el nombre
  - Bolsa para los implementos

Implementos opcionales:

- Pullboy
- Patas de rana
- Manoplas

### **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE CICLISMO**

1. Acatar las indicaciones 1,2 3, 4, 5, 6 del apartado de "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA" y las indicaciones 1, 2, 3 del apartado "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA"
2. Los atletas deberán llevar ya uniformados.
3. Todas las sesiones de entrenamiento se realizarán con un máximo de 4 atletas.

#### **Entrenamientos en carretera**

1. El punto de salida de cada entrenamiento será el parqueo de la Villa Ecológica.
2. En el área de parqueo se debe desinfectar la bicicleta antes de comenzar la práctica, en especial lo que son los puños, asiento y pedales.



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. Los atletas deberán llevar hidratación, abastecimiento de alimentación (de ser necesario) y portar identificación, llevar herramientas y teléfono, esto con el objetivo de evitar tener que realizar compras en el camino y no tener que pedir herramientas prestadas.
4. Queda prohibido gritar, sacudirse la nariz o escupir, durante el entrenamiento.
5. Queda prohibido compartir o intercambiar equipo de entrenamiento o alimentación con otros compañeros.
6. Es de suma importancia que los atletas respeten el distanciamiento durante el entrenamiento, las cuales serán la siguientes:
  - Distanciamiento en movimiento a velocidades menores a 10 km por hora, se recomienda mínimo 10 metros.
  - Distanciamiento en movimiento a velocidades superiores a 10 km por hora, se recomienda mínimo 20 metros.
  - Distanciamiento en movimiento al rebasar a otra persona o ciclista, con las medidas de seguridad del caso se recomienda una separación paralela mínimo 2 metros.
7. Todos los entrenamientos terminarán en el mismo punto de inicio, donde los atletas deberán retirarse inmediatamente.

### **Entrenamientos en rodillo**

1. Una vez realizados los puntos 1 y 2 del apartado "DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE CICLISMO" el atleta deberá dirigirse a la zona de entrenamiento.
2. Todos los atletas deberán pasar por el pediluvio y desinfectar la bicicleta, especial lo que son las llantas, puños, asiento y pedales.
3. Se demarcará un espacio para la utilización de los atletas, con el fin de que coloquen sus pertenencias en dicho espacio.
4. Los rodillos estarán ubicados y desinfectados previamente por el entrenador, con una distancia de 4 metros entre cada uno, los atletas deberán ubicarse en el espacio asignado por el entrenador.
5. Implementos obligatorios:
  - Paño pequeño
  - Paño grande
  - Jabón líquido
  - Alcohol en gel
  - Papel higiénico
  - Botella de agua rotulada con el nombre
  - Bolsa para los implementos
6. Queda prohibido gritar, sacudirse la nariz o escupir, durante el entrenamiento.
7. Queda totalmente prohibido compartir implementos.
8. Una vez finalizado el entrenamiento, se deberá desinfectar los materiales utilizados y retirarse inmediatamente.
9. No se podrá utilizar los vestidores, solamente los baños para alguna necesidad fisiológica.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE ATLETISMO**

1. Acatar las indicaciones 1,2 3, 4, 5, 6 del apartado de "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA" y las indicaciones 1, 2, 3 del apartado "ANTES DE LLEGAR A LA VILLA" ANALIZAR LA OPCION DE REALIZAR ESTE PROTOCOLO EN EL ESTADIO.
2. Todas las sesiones de trabajo, serán con un máximo de 4 atletas.
3. Se demarcará un espacio para la utilización de los atletas, con el fin de que coloquen sus pertenencias en dicho espacio.
4. Queda prohibido los procesos de entrada en calor en grupos donde no se guarde el distanciamiento físico. Cuando en exista desplazamientos se asignará una zona para cada atleta para que lo realice de manera individual.
5. Durante el trabajo principal, siempre deberá de haber un distanciamiento entre atletas, con separación escalonada en su inicio de al menos 50 metros entre cada atleta
6. El entrenador deberá ordenar las salidas en la medida de lo posible de acuerdo al rendimiento o ritmo de carrera de los atletas que convoque, colocando a los atletas más rápidos de primero para que los siguientes atletas tengan pocas opciones de acercarse al corredor de adelante.
7. Una vez finalizado el trabajo principal, se realizará un estiramiento, respetando los lineamientos del punto 4 de este apartado.
8. Finalizado el entrenamiento, el atleta deberá recoger sus implementos y retirarse de la pista.
9. Implementos obligatorios:
  - Paño
  - Alcohol en gel
  - Papel higiénico
  - Botella de agua rotulada con el nombre
  - Bolsa para los implementos

### **DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE TRANSICIONES**

1. Se deberá tomar en cuentas las indicaciones de los apartados de entrenamiento de natación, ciclismo y atletismo.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

33. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.

34. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio

-Lavado de manos al ingresar al baño

-Cambio de ropa o demás necesidades

-Lavado de manos por segunda vez

-Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa. En caso de ser en el anexo del Estadio Nicolás Masis, podrán retirarse desde el mismo.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 0:40 minutos mínimos y 2:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.

## **PROTOCOLO ESPECIFICO PARA EL REINICIO DE ENTRENAMIENTOS DE VOLEIBOL CCDR ESCAZU**

(Reajustado a los alineamientos de la FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE VOLEIBOL FECOVOL. Según el protocolo realizado por la Federación Costarricense de VOLEIBOL (FECOVOL) y el mismo aprobado por el Ministerio de Deporte con las implementaciones sanitarias en acorde al Ministerio de Salud aprobadas el día 3 de junio del 2020, resaltamos las siguientes disposiciones para el reinicio de prácticas de VOLEIBOL en las instalaciones deportivas de Escazú



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

Ante las disposiciones ya prescritas por la Federación Costarricense de VOLEIBOL (FECOVOL), se realiza este protocolo de forma específica sobre el actuar, antes durante y después de cada entrenamiento, detallando los pasos a seguir para este nuevo reinicio de actividades.

### **ANTES DE LLEGAR A LA VILLA**

89. Todos los participantes deben trasladarse con su respectiva mascarilla y en su respectiva burbuja social. No desplazarse en grupos ajenos a su burbuja social.
90. Durante el recorrido o desplazamiento previo al entrenamiento mantener una distancia de 2 metros con otras personas.
91. Evitar los saludos de contacto físicos, como de mano, abrazo o beso.
92. Utilizar constantemente alcohol en gel.
93. Utilizar la mascarilla en caso de viajar en transporte público.
94. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social.

### **ANTES DEL INGRESO A LA INSTALACIÓN DE VOLEIBOL**

Siempre estar con su mascarilla puesta hasta hacer ingreso a la instalación de VOLEIBOL

75. En la entrada a la Villa, deberá registrarse ante el guarda de seguridad para la toma de temperatura y datos personales.
76. Dirigirse directamente al lavatorio.
77. Lavarse las manos como primer paso (antes de cambiarse o realizar otra acción) \*\*En caso de necesitar del baño\*\*
78. Cambiarse de ropa
79. Realizar alguna necesidad fisiológica, etc.
80. Cuando se esté totalmente listo y preparado para salir, lavarse las manos por segunda y última vez.
81. Todas las personas al ingresar a las instalaciones deben resolver las consultas.
82. Estas personas deben llenar en casa y presentar (de forma física) completo en el control de ingreso que se muestra como ejemplo de cuestionario médico, a saber:



## *Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú*

Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318

Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica

Email: gestor1@ccdres

Nombre Completo	N° de Identificación	Teléfono	Correo Electrónico
Función	Organización	Hora de Ingreso	Hora de Salida
1- ¿Ha presentado algunos de los siguientes síntomas en las últimas 2 semanas?		SI	NO
ANOTACIONES	Fiebre		
	Dolor de garganta		
	Dolor de cuerpo		
	Diarrea		
	Mocos		
	Tos		
	Problemas de olfato		
	Problemas de gusto		
	Problemas respiratorios		
2-¿Ha tenido contacto con algún familiar u otra persona cercana con los síntomas antes mencionados en las últimas 2 semanas?		SI	NO
3-¿Ha tenido contacto con algún familiar u otra persona cercana sospechoso o confirmado con COVID-19?		SI	NO

83. Dirigirse a la instalación de VOLEIBOL por el camino más corto, evitando contratiempos o distracciones que impliquen hablar con otras personas o tocar objetos de la infraestructura del Villa como puertas, paredes, piso, ventanas, etc.

### **INGRESO A LA INSTALACIÓN DE VOLEIBOL**

88. Tendrá que hacer una fila guardando el espacio físico de 2 metros, en donde irán pasando uno a uno.

89. Se revisará que cada atleta tenga su kit de uso personal (alcohol en gel, paño- toalla de uso personal)

90. Una vez autorizado deberá limpiar las suelas de su calzado en el pediluvio de la entrada al salón.

91. Una vez cumplido el paso 1 y 2, deberá dirigirse directamente al espacio que el entrenador le asigne

92. Podrá esperar sentado en una de la silla ubicadas en la zona de tarimas, la cual será la silla donde pondrá sus objetos y ahí permanecerán durante todo el entrenamiento

93. Una vez ubicado en la silla podrá retirarse la mascarilla, alistar sus objetos de entrenamiento (zapatos, vendas, cinturón, muñequeras, jaladeras, rodilleras, magnesio, suiza, etc.) y estará listo para realizar actividades físicas.

94. Una vez realizado el ingreso, por ninguna razón se podrá salir, ni se permitirán entradas, hasta que concluya la sesión programada.



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

### **DURANTE LA ESTADÍA EN INSTALACIÓN DE VOLEIBOL**

118. Como parte de una disciplina responsable cada participante podrá limpiar el espacio donde entrenará, (no es obligatorio, pero si opcional).
119. Esta segunda etapa será el momento en que se estará en movimiento y realizando actividades propiamente de la disciplina.
120. No podrá salir por ninguna razón de la instalación, esto para evitar contacto con otras personas de otras disciplinas
121. Cada persona deberá permanecer en el espacio indicado, donde se realizarán los ejercicios de estiramiento y calentamiento sin invadir otros espacios o recorrer otras partes del salón.
122. Durante esta estadía deberá cumplir los protocolos de tos, estornudo, contacto físico, y podrá hacer uso de alcohol en gel cuando lo requiera o cuando el entrenador lo indique (cada 30 minutos lo indicará el entrenador)
123. Una vez concluido el entrenamiento, el participante deberá ordenado su espacio físico.
124. El participante se preparará para salir, con su mascarilla puesta
125. Una vez listo se realizará una salida responsable con distanciamiento y en orden.
126. Los zapatos se los podrán cambiar en la puerta de la entrada a la instalación y así evitar asistir al baño.
127. Solo se permitirán trabajos individualizados y máximo de dos personas por ejercicio. No se permite ningún tipo de contacto físico entre las personas, ni compartir accesorios deportivos. Cada atleta dentro la sesión de entrenamiento deberá tener asignado un balón o paquete de balones para su uso personal o en parejas, al igual que los demás implementos deportivos que se requieran, debidamente desinfectados, antes, durante y después de cada ejercicio. El proceso de limpieza y desinfección se hará cada vez que el balón toque el suelo.

### **DESPÚES DEL ENTRENAMIENTO (SALIDA DE LA INSTALACIÓN)**

35. Se ruega por favor salir directamente de la Villa, así evitar el contacto con otras personas.

36. En caso de necesitar el baño seguir los mismos protocolos del inicio

- Lavado de manos al ingresar al baño
- Cambio de ropa o demás necesidades
- Lavado de manos por segunda vez
- Dirigirse a la puerta o portón de salida del Villa más cercano evitando contacto con superficies de la Villa.

3. El regreso a casa deberá de hacerse en forma responsable, evitando contacto físico, utilizando la mascarilla y requerir del alcohol en gel de forma constante.

### **PADRES O ACOMPAÑANTES:**



## ***Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Escazú***

*Teléfonos 2288-5115. Ext 105 / 7102-9318*

*Apartado 1400-1250 Escazú, San José, Costa Rica*

Email: gestor1@ccdres

- Se permitirá el ingreso de padres o acompañantes a la instalación de entrenamiento (de la misma burbuja familiar), únicamente para atletas menores de 12 años o bajo algún cuidado especial.
- Los padres deberán de cumplir todos los protocolos del atleta, registro, lavado de manos, desinfección de calzado y posterior a esto podrá ingresar a la instalación en donde se le habilitará un espacio para su espera.
- Deberán de portar su mascarilla en todo momento.

### **ENTRENADORES:**

- Deberán seguir todos los protocolos, (antes, durante y después del entrenamiento)
- Deberán portar su mascarilla siempre, además deberán utilizar careta.

### **ENTRENAMIENTOS:**

- Se realizarán grupos de entrenamiento preestablecidos para cada día.
- Se realizarán sesiones de 0:40 minutos mínimos y 2:00 horas como máximo.
- No se prestarán artículos de ninguna índole entre los participantes.
- Entre cada sesión se realizará una limpieza de 10 a 15 minutos para recibir al siguiente grupo.
- Antes de iniciar y al concluir las sesiones de entrenamiento se realizará una limpieza general del salón, tarimas, puertas, sillas, mesa, barras, discos, palos de madera y cualquier objeto de uso frecuente.