



PROTOCOLO

SOP-001 Reactivación de Centros de Entrenamiento
Deportivo Especializados en Gimnasia



Tabla de contenidos

1	Objetivo	3
2	Alcance	3
3	Definiciones	3
4	Descripción del Proceso	3
4.1	Ingreso a las instalaciones deportivas especializadas	3
4.2	Entrenamientos	4
4.3	Positivos por COVID-19.....	5
4.4	Instalaciones	6
4.5	Otras actividades relacionadas al negocio	7
4.6	Incumplimientos al protocolo.....	7
5	Diagrama.....	7
6	Anexos	8
7	Aprobaciones.....	11
8	Lista de Referencias.....	13



1 Objetivo

Establecer los lineamientos generales y específicos que regirán la reactivación de Centros de entrenamiento deportivo especializado en Gimnasia Rítmica, Gimnasia Artística masculina-femenina y parkour de Costa Rica. Mismo que se crea con el fin de estandarizar y reglamentar las pautas necesarias para afrontar responsablemente la emergencia mundial del COVID-19, permitiendo a los atletas continuar con su proceso de entrenamiento y el cumplimiento de los objetivos.

2 El Alcance

El acatamiento de estos lineamientos es de carácter obligatorio para todos los Asociados de la Federación de Gimnasia y Afines de Costa Rica.

3 Definiciones

CEDEG: Centro de entrenamiento deportivo especializado en Gimnasia.

EPP: Equipo de Protección Personal a razón de cubre bocas, guantes, uniforme, zapatos especiales, etc. requerido por la administración del CEDEG y/o Ministerio de Salud.

4 Descripción del proceso

4.1 Ingreso a las instalaciones deportivas especializadas

- Los atletas menores de edad ingresarán a los entrenamientos acompañados de un adulto responsable, no se permite el ingreso de más de un acompañante por atleta.
- Los atletas mayores de edad ingresarán a los entrenamientos sin acompañantes.
- Queda **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO** el ingreso de ningún atleta o acompañante con síntomas visibles de enfermedad al recinto deportivo (estornudos, secreciones, fiebre, etc.). El CEDEG asignará un responsable de verificar que esto se cumpla rigurosamente.
- Previo al ingreso en el área de trabajo, el atleta y su acompañante deberán higienizarse, efectuando el proceso de lavado de manos de conformidad con el



protocolo del Ministerio de Salud de Costa Rica (anexo 1 adjunto). El protocolo deberá colocarse en lugar visible para su ejecución. El Centro de entrenamiento deberá asignar personal para monitorear el proceso de higienización de los atletas.

- En los establecimientos donde se cuente con sala de invitados o espera, el acompañante podrá permanecer respetando los protocolos de distanciamiento físico de 2 mts. entre cada persona y las directrices del Ministerio de Salud de Costa Rica en cuanto a estornudo, lavado de manos, saludo, etc. (anexo 2 adjunto).

La administración del CEDEG será responsable de la demarcación de los espacios en estos recintos, estableciendo la capacidad mínima de 2 mts. entre invitados velando por el cumplimiento de las normas de higiene y distanciamiento físico en todo momento.

En caso de no contar con espacio para invitados o que se agoten los disponibles, los acompañantes deberán retirarse de la instalación evitando aglomeraciones dentro del CEDEG.

- Los atletas ingresarán al área de trabajo de uno en uno, acomodarán sus implementos deportivos en los espacios asignados para los mismos y comenzarán su entrenamiento manteniendo en todo momento distanciamiento físico de 3 mts.
- Los entrenadores que utilicen transporte público deberán cambiarse de ropa e higienizarse antes de comenzar las clases.

4.2 Entrenamientos

- **Ingreso en el área de trabajo:** El acceso al área de trabajo deberá limitarse a los funcionarios que realmente sean necesarios en los procesos de entrenamiento e higiene del recinto.
- **Equipamiento de trabajo:** Todos los atletas y entrenadores deberán traer su propia botella de hidratación, botella de alcohol en gel, caja con magnesio, implementos de entrenamiento (manillas muñequeras, etc.), paño para secarse y cualquier otro aditamento que requiera (vendas, zapatillas, etc.). NO ESTA PERMITIDO compartir estos insumos entre los atletas.



- **EPP:** Los entrenadores deberán portar en todo momento su equipo de protección (cubre bocas obligatorio). Los zapatos de los entrenadores deberán ser desinfectados diariamente antes de ingresar en el área de trabajo. Se recomienda tener calzado exclusivo para el área de trabajo
- **Horarios de entrenamiento:** Cada CEDEG establecerá los horarios de entrenamiento de conformidad con sus necesidades, niveles y programas, siempre y cuando cumplan con las restricciones de horario y capacidad de aforo emitidas por el Ministerio de Salud de Costa Rica. Los entrenos deberán darse mediante cita, con ingreso y salida puntual, solo los atletas agendados y su acompañante (en caso de menores de edad) pueden permanecer en el CEDEG.
- **Metodología de trabajo:** Las clases deberán tener metodología de trabajo sin contacto físico, no se permite tocar el atleta salvo situación de emergencia.

Se trabajará en estaciones de trabajo (un aparato por atleta). La rotación de las estaciones deberá ser sincronizada y dirigida por el entrenador, asegurando el tiempo de desinfección del área de trabajo y equipos por parte del personal de aseo cada vez que se cambie de estación.

Los permisos para asistencia al sanitario, tomar agua y otros, se asignarán por el entrenador individualmente. No se permite ingerir alimentos durante el entrenamiento ni acercarse a la zona de invitados.

- **Higienización durante la clase:** Los atletas deberán lavarse las manos cada vez que finalicen su rotación o cambio de estación de trabajo (cambio de aparato)
- **Accidentes:** En caso de accidentes solo el personal capacitado podrá atender el atleta. La persona que asista la emergencia debe estar equipada con EPP (guantes y mascarilla). Una vez controlada la emergencia el entrenador que asistió el evento deberá higienizarse completamente antes de continuar con las clases.

4.3 Positivos por COVID-19

Es responsabilidad de los entrenadores, padres y atletas informar a la administración del CEDEG de cualquier caso positivo por COVID-19 que se detecte en ellos o personas con las que tuvieron contacto en los últimos 15 días para poder evaluar si es necesario aplicar las medidas de contención siguientes:



- 1) Se identificará a que equipo y en que horario entrena el afectado para informar formalmente en un plazo de menos de 24 horas, a todos los que tuvieron contacto con el paciente y enviarlos a cuarentena de 15 días.
- 2) Se informará a las autoridades locales de salud y Federación de Gimnasia y afines sobre el hecho en un plazo no mayor a 24 horas del evento.
- 3) Se deberá efectuar un proceso de limpieza profunda de las instalaciones antes de que los atletas puedan continuar con los entrenamientos.

Los padres, atletas mayores de edad y personal del CEDEG deberán firmar documento de compromiso donde establezcan que, no han tenido contacto con personas infectadas por COVID-19 o que se encuentran en proceso de cuarentena (anexo 4 adjunto). Este documento es un requisito para autorizar el ingreso del atleta al establecimiento.

4.4 Instalaciones

- **Capacidad del recinto:** De conformidad con los lineamientos emitidos al 27 de abril de 2020, no se podrá exceder el 25% del aforo establecido en el permiso de Salud emitido para el CEDEG.
- **Ventilación del Recinto:** No deben concentrarse personas en lugares sin mecanismos de ventilación naturales o artificiales. Las puertas del recinto deben estar abiertas en todo momento procurando ventilación y poca manipulación para evitar contagios.
- **Espacios de almacenamiento o “lockers”:** Los espacios de almacenamiento de mochilas o bolsos de los atletas deben ser separados y la limpieza de los mismos debe efectuarse cada vez que termina una clase.
- **Señalización en el área de trabajo:** Los gimnasios deberán demarcarse con señales claras de donde deben estar los atletas en las diferentes estaciones de trabajo, para ayudarlos a mantener el distanciamiento físico de 3 mts. apropiadamente.
- **Protocolo de Limpieza:** el recinto debe contar con protocolo de limpieza que especifique productos a utilizar y frecuencia del proceso de higiene.

Rotular los protocolos de lavado de manos, estornudos y disposición de los desechos.



Se deberá de contar con una bitácora de limpieza visible al público (anexo 3), la limpieza del área de trabajo se realizará entre cada clase. En caso de no contarse con agua en las instalaciones las actividades deben suspenderse de inmediato.

4.5 Otras actividades relacionadas al negocio

- **Comunicaciones:** El CEDEG deberá implementar mecanismos de comunicación virtuales para mantener a entrenadores, padres, atletas, proveedores de servicios, comités cantonales, entidades deportivas y otros debidamente informados.
- **Reuniones:** Las reuniones presenciales con personal, clientes, proveedores deberán evitarse al máximo y de realizarse deben hacerse en periodos cortos de menos de 1 hora y manteniendo el distanciamiento social.
- **Atención al público:** La atención al público deberá reducirse, con horarios especiales y/o citas. Cada CEDEG implementará medidas de protección para sus clientes y personal administrativo según regulaciones del Ministerio de Salud.
- **Personal externo:** Las visitas de contratistas y proveedores deberán reducirse a las estrictamente necesarias.

4.6 Incumplimientos al protocolo

Cada CEDEG establecerá las sanciones que considere pertinentes ante el incumplimiento de este protocolo con atletas, padres y personal.

El incumplimiento de los lineamientos aquí descritos puede representar sanciones por parte de la Municipalidad del Cantón correspondiente y/o Ministerio de Salud de Costa Rica.

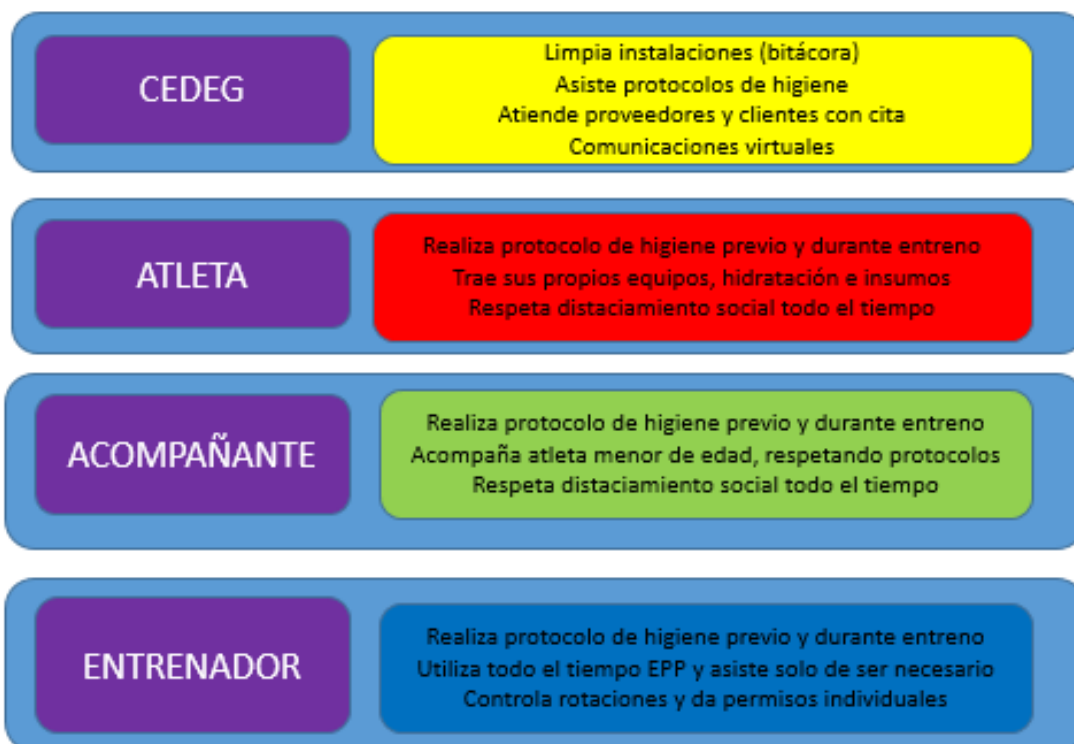
Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Iveth Lorena Villareal Guadamuz
Presidenta Federación de Gimnasia
y Afines de Costa Rica



5 Diagrama

Reapertura Centros de Entrenamiento Deportivos Especializados en Gimnasia



Anexo 1

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

- 

1. Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
- 

2. Aplique el jabón en la palma
- 

3. Frota con ambas palmas con palma
- 

4. Frota la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y muñecas
- 

5. Frota el dorso de la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha entrelazando los dedos
- 

6. Frota el dedo de los dedos contra las palmas de los dedos, rotando los dedos
- 

7. Rotando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, rote con un movimiento de rotación y muñecas
- 

8. Frota el dedo índice la parte de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- 

9. Déjelo abundantemente con agua
- 

10. Seque muy bien las manos y séquelas totalmente con una toalla desechable
- 

11. Use la toalla para cerrar el tubo



Ministerio de Salud



Anexo 2

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

Si sos:

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

Necesitamos cuidarte más:

- Lavado de manos frecuente.
- Nada de besos o abrazos.
- Lejitos de personas con síntomas respiratorios.

Ministerio de Salud
Costa Rica

Hay otras formas de saludar
no lo hagas de mano, beso o abrazo

CON EL PIE JUNTANDO LAS MANOS AGITANDO LAS MANOS

CON EL PUÑO DE LEJOS CON EL CODO

Ministerio de Salud
Costa Rica

NO
se toque la cara
si no se ha
lavado las manos

Ministerio de Salud
Costa Rica



Anexo 4

Logo de CEDEG

(ciudad), ___ de ___ de 2020.-

El suscrito _____ como:

- Padre de atleta menor de edad
- Atleta mayor de edad
- Funcionario o colaborador del CEDEG denominado: _____

Por este medio manifiesto que conozco el protocolo de ingreso a las instalaciones establecido por (CEDEG) _____

Y a la vez manifiesto el (la) atleta _____ así como los miembros de su familia que conviven en el hogar, no han estado en contacto con alguna persona que haya sido diagnosticada como Positiva para el COVID-19, ni ha recibido una orden sanitaria de aislamiento o cuarentena.

Comprendo que es mi responsabilidad velar porque mi hijo (o mi persona), cumpla con el todos los requisitos del Protocolo de reactivación de _____

En fe de lo cual firmo en este acto el día _____

Firma



7 Cambios y aprobaciones

Fecha	Contenido modificado/aprobado	Autor
27- ABR-2020	Creación del documento	Lorena Villareal
27- ABR-2020	Revisión y aprobación del documento	Cristy Guillen
27- ABR-2020	Revisión y aprobación del documento	Dylana Vincenci
27- ABR-2020	Revisión y aprobación del documento	Heyka Castro
27- ABR-2020	Revisión y aprobación del documento	Cristian Villegas
27- ABR-2020	Revisión y aprobación del documento	Natalia Brenes
27- ABR-2020	Revisión y aprobación del documento	Viviana Acuña
03- MAYO-2020	Revisión y aprobación del documento	Hernán Solano

8 Referencias

Fecha	Título del documento	Autor
14-ABR-2020	Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19	OMS
27-ABR-2020	Lineamientos generales para reactivación actividades humanas en medio del COVID-19.	Ministerio de Salud de CR
27-ABR-2020	Protocolos de tos, distanciamiento social, saludos, lavado de manos, etc del Ministerio de Salud de Costa Rica para COVID-19.	Ministerio de Salud de CR