



Protocolo Específico para las Disciplinas Acuáticas (Natación, Water Polo y Natación Artística)

Versión: 005

<u>Fecha de elaboración:</u>	<u>28/ 07 / 2021</u>
<u>Fecha de la última actualización:</u>	<u>06/ 04 / 2022</u>
<u>Aprobado por:</u>	Karla Alemán Cortés Ministra del Deporte
Las personas usuarias son responsables de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.	

Contenido

1.0	Propósito	3
2.0	Objetivo.....	4
3.0	Alcance	4
4.0	Documentos de Referencia.....	4
5.0	Definiciones.....	6
6.0	Abreviaturas.....	11
7.0	Principios	11
8.0	Pre - requisitos de implementación	11
9.0	Sanciones.....	18
10.0	Explanada y Puestos de Comida	19
11.0	Reglas de uso de áreas comunes	19
12.0	Higiene y desinfección.....	21
13.0	Actuación ante casos confirmados con COVID -19.....	24
14.0	Logística específica para escribir el nombre del deporte o actividad física ..	25
15.0	Comunicación.....	36
16.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	37
17.0	Observancia	37
18.0	Anexos	39

1.0 Propósito

El siguiente protocolo surge en el marco de la declaratoria de estado de emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, oficializada mediante Decreto Ejecutivo 42227-MP-S producto del COVID-19 y dadas las características de la pandemia y las formas diversas del contagio del virus.

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

Este protocolo fue elaborado por representantes de las siguientes organizaciones:

Participantes	Organización
Evelyn Arroyo Villalobos	MIDEPOR, Asesora de la Ministra del Deporte
Grettel Córdoba López Andrés Carvajal Cartín	ICODER, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Pedro Cambronerero Orozco	MEP, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Luis Fernando Solano Montero	Federación Costarricense de Deportes Acuáticos, Presidente

2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va dirigido a la práctica de las disciplinas acuáticas (natación, polo acuático y natación artística), específicamente a las personas participantes, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19.

3.0 Alcance

El presente documento es dirigido a las personas relacionadas directamente a las disciplinas acuáticas (natación, polo acuático y natación artística).

1. Personas que practican disciplinas acuáticas de forma que practican de forma profesional, permanente o recreativa.
2. Cuerpos técnicos: personas que se dedican a la preparación física, técnica, táctica, mental e integral de deportistas.
3. Personal administrativo: personal de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa y contratación de servicios.
4. Público o personas espectadoras del evento deportivo.

4.0 Documentos de Referencia

- Decreto ejecutivo 42227-MP-S. Declaración de estado de emergencia nacional: <https://www.presidencia.go.cr/bicentenario/wp-content/uploads/2020/03/Decreto-Ejecutivo-42227-Emergencia-Nacional.pdf>
- Decreto Ejecutivo N° 42317-MTSS-S. La activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros del trabajo por parte de las comisiones y oficinas o departamentos de salud ocupacional ante el COVID-19: https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos_normativa_reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf
- Directriz N° 073-S-MTSS. Sobre las medidas de atención y coordinación interinstitucional ante la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19): <http://www.mtss.go.cr/elministerio/biblioteca/documentos/Directriz%20073-S-MTSS.pdf>
- Directriz N° 077-S-MTSS-MIDEPLAN. “Dirigida a la Administración Pública Central y Descentralizada: sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19”: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/decretos_cvd/directriz_077_s_mtss_mideplan_funcionamiento_instituciones_publicas.pdf
- Medidas administrativas temporales para la atención de actividades de concentración masiva debido a la alerta sanitaria por COVID-19, en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/medidas_administrativas_temporales_atencion_actividades_concentracion_masiva_09102020.pdf

-
- Directriz 082-MP-S: Protocolos sectoriales para una reapertura segura, en su versión actual: <https://covid19.go.cr/wp-content/uploads/2020/05/Protocolos-Sectoriales-Instituciones-y-sectores.pdf>
 - Guía para la prevención, mitigación y continuidad del negocio por la pandemia del COVID-19 en los centros de trabajo, en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf
 - INTE/DN-MP-S-19:2020. “Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”, en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/caja_herramientas/requisito_protocolos_sectoriales_13052020.pdf
 - Lineamientos generales para oficinas con atención al público (Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19), en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_servicios_atienden_publico_v1_17032020.pdf
 - Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por Coronavirus (COVID-19), en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_cs_009_lineamiento_general_propietarios_administradores_centros_trabajo_08072020_v7.pdf
 - Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19, en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_001_Version_17_Vigilancia_COVID19_22_12_2020.pdf
 - LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliar por COVID-19, en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_seguimiento_os_aislamiento_v9_03022021.pdf
 - LS-SS-006. Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal (EPP), para prevenir la exposición al COVID-19 en Servicios de Salud y Centros de trabajo. https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_ss_006_lineamientos_generales_uso_EPP_19102020.pdf
 - LS-PG-007. Lineamientos básicos de conducta para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, asociados a la responsabilidad individual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_007_responsabilidades_individuales_06072020_v1.pdf
 - LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19). en su versión actual: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf

- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19), en su versión actual:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf
- Protocolo Sectorial Deporte y Recreación, en su versión actual:
<https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2465/>
- Código de la niñez y la adolescencia Ley N° 7739:
<https://pani.go.cr/descargas/bibliografia-recursos-humanos/557-codigo-de-la-ninez-y-la-adolescencia/file>
- LS-VS-011 Lineamiento general para atletas y Para- atletas de alta competición y de Representación Nacional en eventos oficiales, en el marco de la alerta por COVID-19, en su versión actual:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_011_atletas_para_atletas_alta_competicion_23112020.pdf
- Lineamientos para funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_cs_006_centros_acondicionamiento_fiisico_22052020.pdf
- LS-VS-001. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_001_version_19_vigilancia_covid19_31032021.pdf
- Ley 9145:
http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=75507

5.0 Definiciones

- **Los coronavirus (CoV):** son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos (Ministerio de Salud, 2021).
- **Tipos:** es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19 (Ministerio de Salud, 2021).
- **COVID-19:** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las partículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos

y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

- **Aislamiento:** lapso en que una persona infectada por COVID-19 debe estar alejada de otras personas, incluso en su casa (Ministerio de Salud, 2021).
- **Cuarentena:** lapso en el que una persona que pudo estar expuesta al virus debe estar alejada de otras personas (Ministerio de Salud, 2021).
- **Equipo de protección personal (EPP):** cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin (Universidad de Valencia, 2020).
- **Umbral de ciclo (Ct por sus siglas en inglés de Cycle threshold):** es el valor en el cual la detección de cada uno de los genes del virus estudiado en la muestra del paciente sobrepasa el umbral de negativo a positivo definido por la técnica de análisis (es diferente en cada kit comercial). El valor del Ct no debe ser determinante para el manejo clínico del paciente (este debe ser por sintomatología y severidad), puede ser utilizado solo indirectamente como un valor de referencia de la carga viral y puede estar afectado por múltiples factores desde el tiempo transcurrido después de la infección, la correcta toma de muestra, la técnica de procesamiento, correcto análisis, controles, etc (Ministerio de Salud, 2021).
- **Variantes de SARS CoV-2 de interés para la salud pública:** existen diversas variantes del virus que son de interés en salud pública, por ser más transmisibles, cargas virales más altas, entre otros, las más comunes son las siguientes, Variante VOC 202012/01, linaje B.1.1.7, Variante 501.V2, linaje B.1.351, Linaje B.1.1.28, Variante P.1, linaje B.1.1.28, E484K, K417N (variante de Brasil), L452R (variante de USA) (Ministerio de Salud, 2021).
- **Caso sospechoso:** el caso sospechoso contempla las siguientes posibilidades: Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria (por ejemplo, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, congestión nasal) (Ministerio de salud, 2020).
- **Caso probable:** el caso probable contempla las siguientes posibilidades: 1. Un caso sospechoso para quien la prueba para el virus COVID-19 no es concluyente. 2. Un caso sospechoso para quien la prueba no pudo realizarse por algún motivo (Ministerio de salud, 2020).
- **Caso confirmado:** corresponde a una persona a quien se la ha confirmado, la infección por el virus que causa la enfermedad COVID-19, indistintamente de los síntomas y signos clínicos. La confirmación la harán los laboratorios públicos y privados que cuenten con una prueba de PCRRT capaz de identificar genes de SARS-CoV-2, que cuenten con autorización de una entidad regulatoria externa tal como FDA o su equivalente, debidamente autorizada por el Ministerio de Salud, así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa. Definición de IRAG: La persona se clasifica como IRAG si presenta: Historia de fiebre o fiebre de 38°C o más y, Dolor de garganta o tos y, Disnea o dificultad respiratoria y, con aparición dentro de los últimos 10 días, y

necesidad de hospitalización (según criterios establecidos en el Protocolo Nacional de Vigilancia de la persona con Influenza y otras virosis) (Ministerio de salud, 2020).

- **Contacto directo:** cualquier persona que haya entrado en contacto (a un metro o menos) con un caso confirmado durante el periodo sintomático, incluidos cuatro días antes de la aparición de los síntomas (Ministerio de salud, 2020).
- **Casos de reinfección por COVID-19:**
 - Caso Sospechoso:
 1. Persona con o sin síntomas que haya sido positivo para SARS-CoV-2 por laboratorio y que en un lapso \geq a 90 días desde la FIS del primer episodio tenga resultados positivos de RT- PCR o antígeno para SARS-CoV-2; en el caso de las personas sintomáticas se deben descartar infecciones por otro agente infeccioso y se demuestre que haya estado sin ningún síntoma relacionado a la enfermedad entre ambos episodios.
 2. Persona que requiere hospitalización por una condición clínica compatible con COVID- 19, que haya sido positivo para SARS-CoV-2 por laboratorio con resultados positivos de RT- PCR o antígeno para SARS-CoV-2 después de un lapso \geq a 45 días desde la FIS del primer episodio, siempre que se haya descartado infecciones por otro agente infeccioso y se demuestre que haya estado sin ningún síntoma relacionado a la enfermedad entre ambos episodios.
 - Caso probable:
 1. Caso sospechoso en el que se haya identificado claramente un contacto positivo por laboratorio, en el segundo episodio que generó el contagio a la persona en estudio.
 2. Se pueda obtener el Ct de los resultados de laboratorio de los dos episodios, siempre que estos sean comparables entre sí (misma metodología/kit de diagnóstico, marcadores genéticos) y que sean ambos menores a un valor de 30.
 - Caso confirmado:
 1. Caso sospechoso o probable en el que se obtenga la información del genoma completo del virus tanto de la primera como segunda muestra, y se pueda determinar que ambos virus son distintos según las orientaciones provisionales para la detección de casos de reinfección por SARS-CoV-2 de la Organización Panamericana de la Salud del 29 de octubre 2020 y sus actualizaciones.

Nota: a nivel internacional se tiene evidencia de reinfecciones por SARS-CoV-2, en nuestro país se están realizando análisis de casos de personas que podrían catalogarse en alguna de estas definiciones, cuyo comportamiento ha sido en un lapso promedio de 115 días (rango 46-183) con un comportamiento variable en la primera y segunda infección. Esto quiere decir que las reinfecciones son posibles y que no se deben descuidar las medidas de protección. Establecer el estatus de reinfecciones confirmadas es difícil en el país debido a las limitaciones existentes para tener la secuenciación genética de los virus del primer y segundo episodio (Ministerio de Salud, 2020).

- **Reanimación cardiopulmonar (RCP):** es un procedimiento de emergencia para salvar vidas que se realiza cuando alguien ha dejado de respirar o el corazón ha cesado de palpar (MedlinePlus, 2021).

-
- **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 (Ministerio de Salud, 2021).
 - **Desinfección:** consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente (Ministerio de Salud, 2021).
 - **Deportes con contacto físico:** disciplina deportiva que por su naturaleza implica contacto corporal entre participantes, ya sean adversarios o compañeros (MIDEPOR, 2021).
 - **Deportes en modalidad individual sin contacto físico:** disciplina deportiva en la cual la práctica se realiza sin necesidad de contacto ni acercamiento físico de menos de 2 metros de distancia entre personas (MIDEPOR, 2021).
 - **Organización deportiva responsable:** cualquier organización con representación legal (federaciones, asociaciones, grupos), que lleve a cabo competiciones, entrenamientos, prácticas o similares a nivel deportivo y/o de actividad física (MIDEPOR, 2021).
 - **Código QR del certificado de vacunación COVID-19:** Estos 'códigos de respuesta rápida' (definición del original en inglés Quick Response code o QR) son la evolución de los códigos de barra. Un QR tiene el objetivo de almacenar información alfanumérica en una etiqueta óptica legible por algún tipo de máquina o dispositivo. Para ello, incluyen una matriz de puntos bidimensionales en formato cuadrado comúnmente en blanco y negro (aunque también hay de colores) y con tres cuadrados en las esquinas que permiten al lector que se use detectar la posición del código (MICITT, 2021).
 - **Competencias deportivas en Vía Pública:** que hacen uso total o parcial de vías públicas cantonales o nacionales, para la competencia de un deporte y contempla a todas las personas involucradas en ella, entiéndase atletas, para atletas, personal técnico, personal administrativo, periodistas, jueces, asistentes deportivos, cuerpo médico, similares (MIDEPOR, 2021).
 - **Vacunación completa:** persona inoculada con las dos dosis contra la covid-19 y con al menos 15 días posterior a la aplicación de la segunda vacuna, esto dado el periodo que requiere el organismo para desarrollar anticuerpos (OMS, citado por MS, 2021).
 - **Permiso Sanitario de Funcionamiento:** documento que emite el Ministerio de Salud como requisito previo para que un establecimiento en una ubicación determinada pueda operar, en cumplimiento de la legislación vigente que previene el impacto que los establecimientos puedan generar sobre el ambiente y la salud pública durante su funcionamiento (MINSA, Reglamento N°39472-S).
 - **Natación:** es un deporte de no contacto, donde es posible realizar las competencias en total apego a los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud. La natación competitiva se practica de forma individual, en donde cada atleta compite en un carril exclusivo, a más de dos metros de distancia uno del otro. La natación es un deporte de desarrollo en un ambiente 100% controlado ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/L (equivale a 0.5 partes por millón -ppm-) en el agua durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un $\text{pH} < 8.0$ es suficiente para matar virus envueltos como el coronavirus. Una piscina

convencional con un buen sistema hidráulico y filtración, que respete su nivel de ocupación máxima, con un nivel del cloro $\geq 0.5-1$ mg/L en toda la piscina (equivale a 0.5 partes por millón -ppm), se obtiene una calidad óptima del agua. Con esta concentración, el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene el potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar al agua, por lo que mientras todas las personas participantes estén dentro del agua el riesgo de contagio es mínimo.¹

- **Natación Artística:** La natación artística se practica de forma individual o grupal donde es posible realizar los entrenamientos y competencias en total apego a los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud. La natación artística es un deporte de desarrollo en un ambiente 100% controlado ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/L (equivale a 0.5 partes por millón -ppm-) en el agua durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un $\text{pH} < 8.0$ es suficiente para matar virus envueltos como el coronavirus. Una piscina convencional con un buen sistema hidráulico y filtración, que respete su nivel de ocupación máxima, con un nivel del cloro $\geq 0.5-1$ mg/L en toda la piscina (equivale a 0.5 partes por millón -ppm), se obtiene una calidad óptima del agua. Con esta concentración, el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene el potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar al agua, por lo que mientras todas las personas participantes estén dentro del agua el riesgo de contagio es mínimo.²
- **Polo Acuático:** El Polo Acuático se practica de forma individual o grupal donde es posible realizar los entrenamientos y competencias en total apego a los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud. El polo acuático es un deporte de desarrollo en un ambiente 100% controlado ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/L (equivale a 0.5 partes por millón -ppm-) en el agua durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un $\text{pH} < 8.0$ es suficiente para matar virus envueltos como el coronavirus. Una piscina convencional con un buen sistema hidráulico y filtración, que respete su nivel de ocupación máxima, con un nivel del cloro $\geq 0.5-1$ mg/L en toda la piscina (equivale a 0.5 partes por millón -ppm), se obtiene una calidad óptima del agua. Con esta concentración, el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene el potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar al agua, por lo que mientras todas las personas participantes estén dentro del agua el riesgo de contagio es mínimo.³

¹ <https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/06/08/does-chlorine-kill-coronavirus/>

² <https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/06/08/does-chlorine-kill-coronavirus/>

³ <https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/06/08/does-chlorine-kill-coronavirus/>

6.0 Abreviaturas

1. Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU (FDA).
2. Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
3. Coronavirus 2019 (COVID-19).
4. Equipo de protección personal (EPP).
5. Equipos Básicos de Atención Integral de Salud (EBAIS).
6. Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA).
7. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
8. Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG).
9. Ministerio de Educación Pública (MEP).
10. Ministerio de Salud (MS).
11. Ministra del Deporte (MIDEPOR).
12. Organización Mundial de la Salud (OMS)
13. Organización Panamericana de la Salud (OPS).
14. Reacción en cadena de la polimerasa con transcriptasa inversa (PCR-RT)

7.0 Principios

El sector del deporte y la recreación, y sus subsectores, se comprometen a cumplir con los principios aceptados de buena conducta en el contexto de la pandemia, incluso cuando las situaciones se tornen aún más difíciles. A continuación, se presentan los principios en los cuales deben basarse:

1. Rendición de cuentas.
2. Transparencia.
3. Comportamiento ético.
4. Construcción colectiva con las partes interesadas.
5. Respeto al principio de legalidad.
6. Respeto a los derechos humanos.

8.0 Pre - requisitos de implementación

8.1 Disposiciones generales

1. Este protocolo servirá como guía específica y complementaria para regular la reapertura de las disciplinas acuáticas (natación, polo acuático, natación artística) en cumplimiento con los lineamientos dictados por el Ministerio de Salud en relación con la pandemia del COVID-19.
2. La aplicación de estos lineamientos y protocolos de atención es de acatamiento obligatorio de Federación Costarricense de Deportes Acuáticos y se velará por su cumplimiento en todas las actividades que esta organice y avale en torno a las disciplinas acuáticas (natación, polo acuático, natación artística) dentro del territorio nacional.

3. Debido a la situación epidemiológica de esta pandemia, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos.
4. Cada instalación deportiva debe tener el permiso sanitario de funcionamiento vigente.
5. Las Federaciones de representación Nacional serán las encargadas de fiscalizar y organizar las competencias oficiales de carácter profesional o no profesional de su disciplina deportiva (Artículo 44, inciso e, Ley 7800).
6. Cada organización deportiva (equipos, academias, clubes, etc.) debe tener una persona representante que coordine y brinde un reporte de acatamiento y situación de contagio a la Comisión Médica Integral de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos. Dicha persona representante es responsable de velar por el cumplimiento, actualización y divulgación de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
7. Las personas usuarias son responsables de obtener la versión vigente antes del uso de este documento.
8. Es responsabilidad absoluta de cada organización deportiva, informar y educar a todas las personas usuarias e involucradas en la ejecución de este protocolo, sobre las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud, así como de la información contenida en este documento.
9. Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
10. El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento tanto para afición, logística, prensa, las personas atletas, suplentes, el entrenador(a).
11. Se trabajará con programación de asistencia, de modo que sólo personas previamente autorizadas puedan ingresar a la instalación deportiva.
12. Se debe informar que cualquier persona con síntomas respiratorios no podrá ingresar a las instalaciones deportivas.
13. Rotular con las medidas de distanciamiento físico prudencial, los espacios donde las personas ingresan a la instalación deportiva.
14. En el caso de competencias internacionales, registrarse por el presente documento y por el lineamiento “LS-VS-011 Lineamiento general para atletas y Para- atletas de alta competición y de Representación Nacional en eventos oficiales, en el marco de la alerta por COVID-19”, en su versión actual.
15. Todas las personas vinculadas en la participación de entrenamientos, competencias y torneos deberán acatar los lineamientos que establezca el Ministerio de Salud en el momento que se realice el evento según el momento epidemiológico, las excepciones establecidas y demás disposiciones generales.
16. La venta o entrega de entradas para el público deberá ser por medios digitales o en físico, incluso el día del evento, previo al mismo, donde se especificará el día, la hora, puerta de acceso, asiento o sector asignado.

17. El único momento en el que las personas aficionadas pueden abandonar su asiento es para ir al servicio sanitario o ante alguna situación de emergencia demostrable. El trayecto a los baños debe estar demarcado y durante el recorrido se debe tener el mínimo contacto con otras personas.
18. En caso de que una organización deportiva vaya a implementar este protocolo deberá tener un plan de acción específico de operacionalización que se adapte a la realidad del evento deportivo a realizar abordando así cada uno de los puntos. Este plan de acción se mantendrá a nivel interno de la organización disponible por si es solicitado en algún momento.

8.2 Prohibiciones

Se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus COVID-19 a través de actividades relacionadas relacionadas a la práctica de las disciplinas acuáticas (natación, polo acuático y natación artística).

1. Se prohíbe cualquier tipo de actividad física a la persona que:
 - Ha tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19.
 - Presenta sintomatología sugestiva de infección en vías respiratorias como congestión nasal, tos, agitación o dificultad respiratoria, fiebre, malestar general o pérdida del olfato o del gusto.
 - Personas positivas o sospechosas de COVID-19, que cuenten con Orden Sanitaria vigente al momento de realización del evento.
2. Se prohíbe asistir a la instalación deportiva sin haber adquirido previamente una entrada a través de la plataforma en línea asignada por la Organización Deportiva Responsable.
3. Se prohíbe asistir a una instalación deportiva sin tener autorización o cita previa.
4. Se prohíbe compartir artículos personales.
5. Se prohíbe compartir envases de bebidas.
6. Se prohíbe retirarse la mascarilla durante el evento deportivo o en los tiempos de traslado a los servicios sanitarios.
7. Se prohíbe utilizar otro asiento que no sea el asignado previamente en la entrada.
8. Se prohíbe desplazarse a conversar con otra persona aficionada o acercarse a la valla perimetral del sitio de competencia a gritar, hablar o pedir autógrafos.
9. Se prohíbe el ingreso de pitos, “pitoretas” o similares.

8.3 La convivencia:

A continuación, se establecen una serie de medidas para reactivar las actividades humanas en convivencia con el COVID-19, que pueda favorecer el surgimiento de una cadena de transmisión y por ende se considera acatar las medidas para prevenir y contener el contagio por COVID-19. La población general entre otras debe:

1. Respetar la burbuja social (donde la convivencia es por personas que cohabitan juntas y no por visitantes; ya sean familiares o amigos).
2. Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas, ya sean de su núcleo familiar o personas conocidas.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.
4. Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, entre otros) relacionados con esta enfermedad.
5. Cubrirse cuando tose o estornude, utilizando el protocolo de estornudo.
6. Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
7. Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos entre 60° y 70°.
8. Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico.
9. Asegurar que se disponga de papel higiénico, jabón anti-bacterial, alcohol o solución en gel con una composición de al menos entre 60° y 70°, toallas de papel para el secado de manos y agua potable.
10. Para más detalles ver el LS-PG-007, Lineamientos básicos de conducta para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 asociados a la responsabilidad individual.

8.3.1 Público

- A partir del permiso de aforo por las autoridades sanitarias, la organización deportiva responsable podrá acogerse a esta posibilidad de tener público en sus eventos, para ello deberá aportar dentro de su protocolo interno del evento particular, el comprobante del aforo dado en el Permiso Sanitario de Funcionamiento.
- Los espacios para recibir público deberán tener un perímetro demarcado en el caso de los espacios al aire libre, en el caso de espacios cerrados, deberán presentar croquis del lugar y diagrama de la colocación del público en el espacio permitido para ello, así como la explicación de entrada, salida y flujo dentro del recinto deportivo para el evento.
- Además, tener todos los protocolos de sanitización requeridos para el ingreso, o flujo de público dentro del recinto como los servicios sanitarios.

8.3.1.2 Procedimiento para el aficionado en eventos deportivos oficiales de Disciplinas Acuáticas Natación – Polo Acuático – Natación Artística

1. La asistencia de público a los estadios, canchas o instalaciones deportivas está apegada a las disposiciones sanitarias Protocolo del Ministerio de Salud.
2. Los procedimientos específicos de cada instalación deportiva para el ingreso de público a eventos deportivos oficiales de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos deberán contar con el desarrollo de 4 fases en donde se detallarán los procedimientos a seguir para la realización del evento deportivo con asistencia de público garantizando el cumplimiento de las disposiciones sanitarias dictadas por el Ministerio de Salud con relación a la pandemia de COVID-19.
3. Para la elaboración y ejecución de dicho procedimiento debe indicar:
 - a. Diagrama Estructural del estadio, cancha de juego o instalación deportiva
 - b. Capacidad de personas
 - c. Localización puertas de acceso (lavado de manos) y salida
 - d. Flujo de líneas de acceso por puerta de acceso
 - e. Gráfico o diagrama de los asientos disponibles a ser utilizados según las normas y su cantidad (aplicando ley 7600)
 - f. Flujo de líneas de salida
 - g. Franja horaria de acceso al público
 - h. Ubicación servicios sanitarios, indicando señalización de ingreso y egreso.
 - i. Rutas y áreas de emergencia.
 - j. Áreas comunes no autorizadas a la afición.
4. Habrá zonas específicas accesibles para personas en condición de discapacidad que requieren una persona como acompañante.
5. No se permite personas espectadoras viendo el evento deportivo de pie, en zonas amarillas u otro espacio que no sea el asignado.
6. La administración de la instalación deportiva debe garantizar el suministro de agua potable durante el evento deportivo. Esto para asegurar el lavado de manos de las personas y los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. De no contar con servicio de agua, la instalación deportiva debe mantenerse cerrada hasta poder garantizar el suministro de agua.
7. Fases obligatorias en el procedimiento de ingreso del público:

a. Fase de planificación:

- Desarrollo de toda la logística para recibir público en las instalaciones deportivas garantizando el cumplimiento de las disposiciones sanitarias dictadas por el Ministerio de Salud.
- Normativa para la prevención de aglomeraciones.
- Protocolos de acceso a graderías y servicios sanitarios.
- Planes de seguridad y vigilancia del estadio, cancha o instalación deportiva.
- Logística de venta de tiquetes.

- Campaña de comunicación y educación dirigida al público sobre los requerimientos de ingreso y permanencia en la instalación deportiva.
- Estadio; cancha o instalación deportiva: Diagrama estructural del estadio, cancha o instalación deportiva, capacidad, localización puertas de acceso y salida, flujo de líneas de acceso por puerta de acceso, gráfico o diagrama de los asientos disponibles a ser utilizados según las normas (aplicando ley 7600), flujo de líneas de salida, rutas y áreas de emergencia, áreas comunes no autorizadas para las personas aficionadas, ubicación y cantidad de servicios sanitarios, franjas de acceso y escaleras debidamente marcadas. Todos los asientos de la instalación deportiva, cancha o instalaciones deportiva habilitados deben estar debidamente señalizados. Los asientos deberán estar desinfectados antes del ingreso de público al estadio, cancha o instalación deportiva.

b. Fase previa al inicio de la competencia:

- Programación de horas para la apertura del recinto deportivo.
- Horario en que se deben presentar las personas aficionadas o público según asiento asignado.
- Cantidad de personal de apoyo asignado para velar el cumplimiento de las disposiciones sanitarias y protocolos.

c. Fase durante el evento deportivo:

- Regulación del uso OBLIGATORIO de mascarilla y distanciamiento físico prudencial para no generar aglomeraciones en espacios comunes (servicios sanitarios, ingresos, salidas, si está habilitada la alimentación).
- Suspensión temporal o definitiva del evento deportivo en caso de incumplimientos a los lineamientos establecidos.
- Mantener el volumen de la música bajo dentro del estadio, cancha o instalación deportiva para evitar que las personas se vean obligados a levantar la voz o gritar.
- Hacer uso del audio del estadio, cancha o instalación deportiva para transmitir mensajes de cumplimiento de protocolo.
- Todos los asientos de la instalación deportiva deberán estar desinfectados antes del ingreso de público a la instalación deportiva.

d. Fase post evento deportivo:

- Protocolo de salida de las personas aficionadas del estadio, cancha o instalación deportiva evitando aglomeraciones, realizando un mecanismo que permita que las personas no se aglomeren en las salidas.
- Desalojo de personas de los alrededores de los estadios, canchas o instalación deportiva.
- Protocolo de desinfección del recinto deportivo.
- Todas las personas que asisten al estadio, cancha o instalación deportiva de deben utilizar mascarilla en todo momento.

- Los accesos de la instalación deportiva deben quedar claros para ser habilitados para la salida de público y deben contar con funcionariado suficiente de apoyo para velar el completo cumplimiento de las disposiciones sanitarias y protocolos.
- Las franjas de acceso/salida y escaleras deben estar pintadas de amarillo o demarcadas.
- Las puertas del recinto deben abrirse con suficiente antelación a la hora de la finalización del evento deportivo para evitar aglomeraciones.

8.3.2.1 Método de ingreso y egreso.

1. Señalizar el ingreso y egreso
2. Cada grupo de entradas tendrá indicada la franja horaria en la que deberá ingresar la burbuja a la cual pertenecen las entradas.
3. Cada miembro de la burbuja deberá someterse a un chequeo corporal por parte del personal de seguridad a efectos de verificar que no portan armas, objetos punzocortantes, pólvora, monedas o algún otro objeto peligroso conforme las disposiciones del evento. El personal que realizará este chequeo portará guantes desechables y mascarilla.
4. Una vez realizado el chequeo, se sanitizarán las manos de cada miembro de la burbuja con un dispensador que contendrá alcohol (entre 60° a 70°).
5. Una vez ingresado al estadio, cancha o instalación deportiva la burbuja será dirigida directamente a la gradería y ubicada en sus respectivos asientos por parte del personal de seguridad y acomodadores de la organización deportiva responsable.
6. Una vez finalizado el evento se comunicará a la afición que deberán aguardar en sus asientos hasta que su sector sea autorizado para abandonar el recinto.

8.3.3 Flujos internos

1. La afición podrá levantarse de sus asientos para ir al servicio sanitario, consumir alimentos en las áreas destinadas a ese fin, si lo tuviesen habilitado, o salir y entrar a la instalación deportiva según sus necesidades.
2. El público podrá retirarse del evento deportivo, pero no podrá volver a entrar, pues los controles de ingreso, no se mantendrán luego del ingreso inicial.
3. Las rutas en caso de emergencia y las áreas de evacuación deberán estar debidamente demarcadas y ser respetadas.
4. El acceso a las áreas comunes no autorizadas a la afición, estarán bloqueadas con vallado y se tendrá a personal de seguridad en cada uno de dichos accesos con la rotulación correspondiente que le permita identificar cuáles acreditaciones dan acceso a dichas áreas.

8.4 Tiquetes para el torneo

1. La venta o entrega de entradas para las personas aficionadas será a través de medios digitales o físicos incluso el día del evento, siempre evitando aglomeraciones. En dichas plataformas o de manera física se brindará toda la información correspondiente al ingreso y permanencia de personas aficionadas en la instalación deportiva.
2. El sistema de venta o entrega de boletos digitales o físico debe proporcionar un instructivo completo con las indicaciones que debe seguir la persona compradora para el ingreso y permanencia en el recinto deportivo el día del evento deportivo.
3. Utilizar el evento deportivo para realizar campañas de educación y concientización sobre la importancia de mantener las medidas sanitarias para la prevención de COVID-19.
4. Se debe prohibir la asistencia al recinto deportivo a la persona que:
 - Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
 - Presenta sintomatología sugestiva de infección en vías respiratorias como congestión nasal, tos, agitación o dificultad respiratoria, fiebre, malestar general o pérdida del olfato o del gusto.

9.0 Sanciones

1. Cada evento deportivo se puede suspender en caso de que la afición no respete los lineamientos. Sacar a personas del estadio, cancha o instalación deportiva.
2. En caso de que una persona espectadora incumpla alguna de las condiciones para su permanencia en la instalación deportiva se aplicarán las siguientes sanciones:
 - a. La persona que no utilice el asiento asignado recibirá una llamada de atención. En la segunda ocasión será retirada de la instalación deportiva. Si es una persona que acompaña a una persona en condición de discapacidad o menor de edad, ambos deberán retirarse. Lo anterior con la ayuda de la seguridad privada.
 - b. La persona que no porte la mascarilla o bien haga mal uso de esta, recibirá una llamada de atención. En la segunda ocasión se retira de la instalación deportiva con ayuda de la seguridad privada.
 - c. La persona que rompa el distanciamiento correcto, de inmediato se le expulsará del evento deportivo.
 - d. En caso de que el incumplimiento sea por parte de un grupo de personas espectadoras se seguirá un protocolo, el cual se activa con la instrucción de la persona que actúa como Comisario, quien dará instrucción a la persona que actúa como delegado de Campo y a la persona que actúa como Animadora del evento deportivo para que a través del audio se brinde una llamada de atención, en una segunda ocasión se suspende de forma momentánea el evento deportivo, en una tercera ocasión se suspende durante 10 minutos el evento deportivo. Todo debe haber vuelto a la normalidad para la reanudación del evento deportivo. En caso de persistir se suspende de forma definitiva el evento deportivo.
 - e. Aquella situación que ponga en riesgo el cumplimiento del protocolo COVID-19 se procede a suspender el evento deportivo. Lo anterior en coordinación con la persona que actúa como Comisario del protocolo.

10.0 Explanada y Puestos de Comida

1. Si durante el desarrollo de la actividad deportiva, se pretende desarrollar la preparación, distribución y/o venta de alimentos, esta actividad podrá llevarse a cabo desde sus instalaciones, que cuenten con su respectivo Permiso Sanitario de Funcionamiento o mediante el trámite de autorización sanitaria.
2. Cuando se prevea el consumo de alimentos, las personas podrán retirarse la mascarilla para realizar la ingesta. Durante este periodo se recomienda no hablar, gritar o silbar, como medida para mitigación de riesgo. Una vez finalizada la ingesta de alimentos, el uso de la mascarilla es obligatorio para permanecer en el evento.
3. Aquellos estadios que no cuenten con instalaciones habilitadas para la preparación, distribución y/o venta de alimentos, podrán vender productos empacados en las graderías y dicha acción debe contar con la respectiva autorización sanitaria.
4. Todas las ventas deben tener su respectiva autorización sanitaria completa.
5. Se permite el ingreso de bebidas NO alcohólicas dentro del estadio, con botellas desechables de menos de 600 ml. Las botellas se recogerán por personal de limpieza del partido, una vez que ya no tenga contenido. También debe indicar los tiempos que habilitan para el consumo de estas bebidas.
6. No se permite el rellenado de botellas con agua de los servicios sanitarios o lavamanos.
7. Se permite la activación comercial en las explanadas de los estadios que tengan el espacio suficiente para que no obstruyan el paso de ambulancias, fuerza pública o público general. Además, no podrán colocarse en espacios de puntos de reunión o espacios designados para emergencias, que resguarden la seguridad de las personas dentro del estadio. Deberán tener un plan interno para controlar el aforo de las filas a la espera por ser atendidos por el puesto comercial, pues no se permitirán aglomeraciones. El uso de mascarilla es obligatorio en todo momento.

11.0 Reglas de uso de áreas comunes

11.1 Instalación deportiva

1. Cada administración de la instalación deportiva debe tener al menos una persona encargada de limpieza y mantenimiento, y contar con una bitácora de cumplimiento de desinfección que permita dejar evidencia de los procedimientos y periodos de limpieza.
2. La instalación deportiva debe contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón anti-bacterial líquido, alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel desechable para todas las personas que ingresen a la instalación deportiva.
3. Posterior a cualquier actividad física, las instalaciones deben ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
4. Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar y no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles para conocimiento de las personas usuarias y personas colaboradoras (ver anexos).
5. Al ingreso a la instalación deportiva, cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos o en el caso material que imposibilite la instalación de un lavamanos

al ingreso, se utilizará como medida alternativa aplicar alcohol gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.

6. Se deben lavar o sanitizar las manos al ingreso, durante la estadía y a la salida de la instalación deportiva (ver anexos).
7. La apertura de las áreas verdes y espacios deportivos al aire libre (áreas comunes) queda a criterio de la administración de la instalación deportiva, siempre y cuando se cuente con los recursos para la debida aplicación de protocolos y garantizar la seguridad sanitaria de las personas usuarias.
8. Se debe desinfectar todo el material deportivo necesario para la actividad física, antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización.
9. La administración de la instalación deportiva debe garantizar el suministro de agua potable durante los horarios de apertura. Esto para asegurar el constante lavado de manos de las personas y los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. De no contar con servicio de agua, la instalación deportiva debe mantenerse cerrada hasta poder garantizar el suministro de agua.
10. Se debe procurar que todas las ventanas y puertas estén abiertas a su máxima capacidad. Esto con el fin de que existan corrientes de aire y la mejor ventilación posible (mejorar el recambio de aire) para no propiciar la concentración de gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus.

11.2 Vestidores

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

1. Se deben limpiar y desinfectar cada vez que sean utilizados por equipos o atletas, todas las superficies dentro de los vestidores, con productos que demuestren su eficacia ante el virus.
2. Se podrán utilizar los vestidores con una distancia prudencial entre las personas usuarias. Dicha distancia debe estar debidamente demarcada.
3. Se debe procurar que todas las ventanas y puertas estén abiertas a su máxima capacidad. Esto con el fin de que existan corrientes de aire y la mejor ventilación posible (mejorar el recambio de aire) para no propiciar la concentración de gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus.
4. Lavar paredes, lavamanos, jaboneras, perillas de duchas y puertas, con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda una solución de cloro al 0,5% preparada el mismo día que se va a utilizar.
5. Verificar que al terminar la limpieza los drenajes (desagües) estén despejados.

11.3 Servicios Sanitarios

1. El porcentaje de ocupación de los servicios sanitarios se deberá ajustar a las indicaciones del Ministerio de Salud. Solamente se habilita la entrada a los servicios sanitarios al mismo número de personas, y las filas de espera tienen que ser con distanciamiento prudencial.
2. La administración de la instalación deportiva debe garantizar el buen funcionamiento de los servicios sanitarios, así como el suministro de papel higiénico, jabón líquido antibacterial, toallas desechables y alcohol en gel.
3. Los servicios sanitarios deben ser limpiados y desinfectados con una frecuencia de 45 minutos. Evidenciar en la bitácora de desinfección las horas en las cuales se ejecutan las limpiezas.
4. Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente (pasamanos, perillas, entre otros).
5. Se deben colocar en espacios visibles para conocimiento de todas las personas, los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo (ver anexos).
6. Antes de indicar el lavado del inodoro, se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente se debe esparcir la solución desinfectante (hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100, 5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparada el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, base, área de atrás, tuberías y bisagras.
7. Lavar paredes, lavamanos, jaboneras, perillas de duchas y puertas, con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda una solución de cloro al 0,5% preparada el mismo día que se va a utilizar.
8. Verificar que al terminar la limpieza los drenajes (desagües) estén despejados.
9. Se debe procurar que todas las ventanas y puertas estén abiertas a su máxima capacidad. Esto con el fin de que existan corrientes de aire y la mejor ventilación posible (mejorar el recambio de aire) para no propiciar la concentración de gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus.

11.4 Grifos

1. Evitar en la medida de lo posible el rellenado de botellas.

12.0 Higiene y desinfección

1. Se debe utilizar mascarilla (ver anexo).
2. La mascarilla debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.

3. Indicaciones para el uso de la mascarilla:
 - a. Colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz que no permita la transmisión de fluidos.
 - b. Lavar o sanitizar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
 - c. No debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
4. Se debe mantener la distancia prudencial entre personas (ver anexos).
5. En ningún momento se deben tocar los ojos, boca ni nariz (ver anexos).
6. Se debe toser o estornudar siempre en el antebrazo según lo establece el protocolo de tos y estornudo del Ministerio de Salud.
7. Una vez finalizada la actividad física se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
8. Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación.

12.1 Manejo de residuos

12.1.1 Limpieza y desinfección de fluidos biológicos:

1. Limpiarse de inmediato para evitar accidentes y contaminación de otras personas.
2. En el momento de la limpieza, las personas encargadas deben utilizar implementos de protección personal como guantes, mascarillas y gafas.
3. Limpiar con una solución de cloro al 2%.
4. Cubrir el fluido o secreción con una solución desinfectante y un trapo desechable. Posteriormente, con la ayuda de una escoba y una pala, se retira y se deposita en el recipiente de los residuos, el cual debe contener una bolsa. Dirigirse de nuevo al sitio contaminado e impregnar de nuevo el piso con la solución desinfectante y luego limpiar con el limpia pisos limpio.

12.1.2 Procedimiento para el manejo y eliminación de residuos

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

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

b. Manejo de residuos sólidos ordinarios:

b.1. Separación:

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

b.2. Recolección:

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

b.3. Acopio y almacenamiento:

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

b.4. Disposición final:

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

c. Manejo de residuos peligrosos:

- Los residuos peligrosos deben manipularse utilizando el equipo de protección personal requerido.
- Deben ser almacenados específicamente en bolsas de color rojo.

- El acopio de los residuos peligros debe realizarse en lugares techados y alejados de los centros de acopio de los demás residuos.

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

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

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

- a. Para hacer el retiro de los residuos se utilizarán guantes. Las bolsas deben estar cerradas y no se deben presionar para liberar espacio.
- b. Después del descarte de las bolsas, se procede al lavado de manos.
- c. La limpieza debe ser registrada en un formato o bitácora, y será definida según el área y tránsito de personas usuarias.

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

13.0 Actuación ante casos confirmados con COVID -19

1. Toda persona que ha estado con síntomas de resfrío y que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados como COVID-19, debe acudir al centro médico de la empresa o EBAIS correspondiente para la valoración médica respectiva. Durante este período, el centro médico le otorgará una incapacidad por el tiempo que sea necesario.
2. Si una persona es diagnosticada como caso “probable” o “confirmado” por contagio dentro o fuera del centro de trabajo, debe seguir las instrucciones suministradas por el establecimiento de salud o el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos y comunicarlo de manera inmediata a la organización.
3. La persona que ha sido diagnosticada con COVID19 por personal en medicina debe:
 - a. Mantenerse en “aislamiento domiciliar”
 - b. Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliar” oficializadas por el Ministerio de Salud.

13.1 Registro de los casos confirmados y contactos directos

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

1. La autoridad asignada comunicará a todo el personal la situación y se realizará el monitoreo de las personas que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, aún si no mantuvieron contacto cercano con la persona afectada.

2. Si la persona confirmada tuvo contacto físico con personas compañeras, se les deberá comunicar de manera inmediata, estas personas deberán ser registradas y sometidas al personal médico para valorar el caso y considerar medidas de aislamiento e informar a la autoridad sanitaria a nivel local.

13.2 Mecanismos para reportar a la dirección del área rectora

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

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

13.0 Logística específica para Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo Acuático – Natación Artística)

14.1 Entrenamiento

14.1.1 Disposiciones generales para entrenamiento:

1. **Natación:** Entrenamiento Individual a las Categorías federadas Menor (7 y 8 años), Infantil A (9 y 10 años), Infantil B (11 y 12 años), Juvenil A (13 y 14 años), Juvenil B (15 y 17 años), Mayores (18 años y más), Máster (25 años y más) en ambos géneros.

Categorías de Juegos Deportivos Nacionales: Infantil B (11 y 12 años), Juvenil A (13 y 14 años), Juvenil B (15 y 17 años), Mayores (18 - 20 años) en ambos géneros, en donde se permite realizar trabajos y sesiones de entrenamiento personalizado e individualizado, manteniendo siempre la distancia prudencial entre los (as) atletas y el cuerpo técnico.

2. **Polo Acuático:** Dirigido a las categorías federadas; Infantiles, Juveniles y Mayores en ambos géneros.

- **Entrenamiento individual:** Se permite realizar trabajos y sesiones de entrenamiento personalizado e individualizado, manteniendo siempre las distancias con un mínimo de 2 metros entre los (as) atletas y el cuerpo técnico. Cada atleta debe llevar sus propios implementos de entrenamiento y desinfectarlos antes de usarlos. No se permite el préstamo de implementos personales. El trabajo físico de estiramiento y calentamiento

muscular se debe llevar a cabo en un área abierta, manteniendo la distancia de prudencial entre los atletas utilizando la mascarilla en todo momento. Una vez terminado el trabajo físico fuera del agua se debe proceder al área de duchas para hacer uso de ellas antes de ingresar a la piscina. El entrenamiento individual dentro del agua se realizará en un área específica de la piscina, acatando en todo momento los lineamientos establecidos por el ministerio de salud. Para el trabajo de natación se utilizarán los implementos básicos de entrenamiento como lo son tablas, pull-boys y manoplas. En el trabajo técnico de waterpolo se podrán utilizar bolas, gorras, pesas y ligas elásticas.

- **Entrenamiento colectivo:** En el caso de los entrenamientos de equipo o partidos de práctica se permite el contacto ya que, al permanecer y sumergirse en reiteradas ocasiones en la piscina, el riesgo de contagio es mínimo al ser aguas tratadas químicamente las cuales no permiten que los virus actúen. Los y las atletas que estén en la zona de suplentes deberán utilizar siempre su mascarilla manteniendo siempre la distancia prudencial entre los demás atletas y el cuerpo técnico.
3. **Natación Artística:** Dirigido para las categorías federadas; 12 años y menores, 13 a 15 años, junior 15 a 18 años y la categoría abierta 15 años y más.
- **Entrenamiento individual:** Se permite realizar trabajos y sesiones de entrenamiento personalizado e individualizado, manteniendo siempre la distancia prudencial entre los (as) atletas y el cuerpo técnico. El trabajo físico de estiramiento y calentamiento muscular se debe llevar a cabo en un área abierta, manteniendo la distancia prudencial entre los atletas utilizando la mascarilla en todo momento. Una vez terminado el trabajo físico fuera del agua se debe proceder al área de duchas para hacer uso de ellas antes de ingresar a la piscina. El entrenamiento individual dentro del agua se realizará en un área específica de la piscina, acatando en todo momento los lineamientos establecidos por el ministerio de salud. Para los trabajos de natación se utilizarán los implementos básicos de entrenamiento como lo son tablas, pull-boys y manoplas. En el trabajo técnico de natación artística se podrán utilizar bolas, gorras de natación, pesas y ligas elásticas.
 - **Entrenamientos de duetos o equipo:** Se permite el contacto o acercamiento físico, debido a que, al permanecer y sumergirse en reiteradas ocasiones en la piscina, el riesgo de contagio es mínimo al ser aguas tratadas químicamente las cuales no permiten que los virus actúen
4. Este protocolo de entrenamiento de natación aplica también para los entrenamientos de selecciones nacionales y los procesos de Juegos Deportivos Nacionales en la disciplina de la natación.
5. La duración de cada entrenamiento dependerá de la planificación diaria de cada cuerpo técnico.
6. La cantidad máxima de personas participantes en el entrenamiento se registrará por los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.

7. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la práctica deportiva o actividad física.
8. La persona entrenadora puede estar sin mascarilla mientras no tenga alrededor de sí el equipo técnico o personas atletas.
9. Los envases de hidratación deben ser de uso personal. Se recomienda que las personas porten su propia hidratación y en el caso de que esta sea brindada, los envases deben ser rotulados para garantizar el uso personal.
10. Evitar rellenar envases de hidratación en los lavatorios que se utilizan para el lavado de manos. En el caso de requerir el rellenado del envase, la persona deberá desinfectarse las manos y proceder con el rellenado.
11. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después del entrenamiento.

14.1.2 Antes del entrenamiento

1. Las personas deben saludarse evitando contacto físico, según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
2. La persona involucrada en el entrenamiento debe presentarse 15 minutos antes de cada entrenamiento.
3. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten al entrenamiento (ver anexos).
4. Se debe realizar una breve entrevista por parte de la persona responsable asignada previo al entrenamiento para conocer si estuvo en riesgo real de exposición del virus.
5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la asistencia al entrenamiento a la persona que:
 - Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
 - Presenta sintomatología sugestiva de infección en vías respiratorias como congestión nasal, tos, agitación o dificultad respiratoria, fiebre, malestar general o pérdida del olfato o del gusto.

14.1.3 Durante el entrenamiento

1. Mantener la distancia prudencial entre las personas deportistas.
2. Mantener la distancia prudencial entre personas durante momentos de hidratación y pausas.
3. En la siguiente tabla se especifica la frecuencia con la que deben ser desinfectados los materiales deportivos durante el entrenamiento.

Tabla: Frecuencia de desinfección de implementos deportivos

Implementos deportivos	Frecuencia
Natación: Tabla de Natación, Pullbuoy de Natación, gorra de natación, ligas de natación, patas de rana, manoplas, snorkel.	Al ingreso y salida del entrenamiento
Polo acuático: Bola de polo Acuático, Gorra de polo acuático, canchas de polo Acuático	Al ingreso y salida del entrenamiento
Natación Artística: Bocina Submarina, gorra de Natación.	Al ingreso y salida del entrenamiento

14.1.4 Después del entrenamiento

1. Una vez finalizado el entrenamiento se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
2. Concluido el entrenamiento se debe salir rápido de las instalaciones deportivas, la permanencia no debe superar los 20 minutos.
3. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar el entrenamiento.

14.2 Recreativo

14.2.1 Disposiciones generales para la actividad recreativa

1. **Natación:** Actividades recreativas para los siguientes grupos de edades Menor (7 y 8 años), Infantil A (9 y 10 años), Infantil B (11 y 12 años), Juvenil A (13 y 14 años), Juvenil B (15 y 17 años), Mayores (18 años y más), Máster (25 años y más) en ambos géneros, en donde se permite realizar actividades grupales o individuales, manteniendo siempre las distancias mínimas entre los (as) atletas y el cuerpo técnico. **Polo Acuático:** Dirigido a las categorías Infantiles, Juveniles y Mayores en ambos géneros. **Natación Artística:** Dirigido para las categorías 12 años y menores, 13 a 15 años, junior 15 a 18 años y la categoría abierta 15 años y más
2. La duración de cada actividad dependerá de la planificación diaria de cada organización.
3. La cantidad máxima de personas participantes en las actividades se regirá por los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.
4. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la actividad física.
5. Los envases de hidratación deben ser de uso personal. Se recomienda que las personas porten su propia hidratación y en el caso de que esta sea brindada, los envases deben ser rotulados para garantizar el uso personal.
6. Evitar rellenar envases de hidratación en los lavatorios que se utilizan para el lavado de manos. En el caso de requerir el rellenado del envase, la persona deberá desinfectarse las manos y proceder con el rellenado.

7. Si se van a utilizar implementos deportivos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante (si aplica) y después de la actividad recreativa.

14.2.2 Antes de la actividad recreativa

1. Las personas deben saludarse evitando contacto físico, según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
2. La persona involucrada debe presentarse 15 minutos antes de la actividad recreativa.
3. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten a la actividad recreativa (ver anexos).
4. Se debe realizar una breve entrevista por parte de la persona responsable asignada previo a la actividad recreativa para saber si hubo un riesgo real de exposición del virus.
5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la asistencia a la actividad recreativa a la persona que:
 - Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
 - Presenta sintomatología sugestiva de infección en vías respiratorias como congestión nasal, tos, agitación o dificultad respiratoria, fiebre, malestar general o pérdida del olfato o del gusto.

14.2.3 Durante la actividad recreativa

12. En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante la actividad recreativa.

Tabla: Frecuencia de desinfección de implementos deportivos

Implementos deportivos	Frecuencia
Natación: Tabla de Natación, Pullbuoy de Natación, gorra de natación, ligas de natación, patas de rana, manoplas, snorkel.	Al ingreso y salida de la actividad
Polo acuático: Bola de polo Acuático, Gorra de polo acuático, canchas de polo Acuático	Al ingreso y salida de la actividad
Natación Artística: Bocina Submarina, gorra de Natación.	Al ingreso y salida de la actividad

14.2.4 Después de la actividad recreativa

1. Una vez finalizada la actividad recreativa se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.

2. Concluida la actividad recreativa se debe salir rápido de las instalaciones deportivas, la permanencia no debe superar los 15 minutos máximo.
3. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar la actividad recreativa.

14.3 Competencia

14.3.1 Disposiciones generales para la competencia

Se avala la competencia en siguientes disciplinas:

1. Natación

- **Categorías:** Infantil A (9 y 10 años), Infantil B (11 y 12 años), Juvenil A (13 y 14 años), Juvenil B (15 y 17 años), Mayores (18 años y más), Máster (25 años y más) en ambos géneros. Para todos los torneos de Natación Federados, Campeonatos Nacionales Individuales o Campeonatos Nacionales por Equipos.
- **Juegos Deportivos Nacionales:** para las categorías Infantil B (11 y 12 años), Juvenil A (13 y 14 años), Juvenil B (15 y 17 años), Mayores (18 a 20 años) en ambos géneros se aplicarán los mismos puntos del artículo 14.1.2 Competencia establecido en este protocolo.
 - **Etapa eliminatoria:** Las eliminatorias se desarrollarán en una sede de competencia previamente identificada y avalada en la cual se debe cumplir con los protocolos del Ministerio de Salud que se encuentren vigentes. Para las pruebas de relevos se colocarán basureros en cada carril para que los y las atletas se quiten y boten su mascarilla segundos antes de ingresar al agua. Una vez que cada atleta finalice su participación deberá retirarse a la zona de descanso y no podrá esperar a que sus demás compañeros (as) terminen su participación.
 - **Etapa Final:** La fecha de la etapa final se regirá según calendario oficial de Juegos Deportivos Nacionales, la cual cumplirá con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud. La sede de la etapa final se regirá según las directrices oficiales del ICODER para el programa de Juegos Deportivos Nacionales, la cual cumplirá con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud.
- Para las pruebas de relevos se colocarán basureros en cada carril para que los y las atletas se quiten y boten su mascarilla segundos antes de ingresar al agua. Una vez que cada atleta finalice su participación deberá retirarse a la zona de descanso y no podrá esperar a que sus demás compañeros (as) terminen su participación.

2. Natación Artística

- **Categorías:** 12 años y menores, Juveniles (13 – 15 años), Junior (15 – 18 años) Abierta (15 años y más), en ambos géneros. Para todos los torneos de Natación Artística Federados, Campeonatos Nacionales Individuales o Campeonatos Nacionales por Equipos.

- Todas las atletas podrán retirarse la mascarilla en la zona de la piscina antes de iniciar su participación, la organización deberá suministrar bolsos para cada participante para que puedan guardar sus artículos personales incluyendo su mascarilla, en caso de utilizar mascarillas desechables se deberá contar con basureros en la zona de competencia para botar dichas mascarillas.
- Se permite la competencia individual, duetos y equipos, debido a que, al permanecer y sumergirse en reiteradas ocasiones en la piscina, el riesgo de contagio es mínimo al ser aguas tratadas químicamente las cuales no permiten que los virus actúen.
- Los jueces y mesa de control deben utilizar en todo momento su mascarilla y mantener la distancia prudencial entre todos los deportistas.

3. Polo Acuático

- Categorías: 15 años y menos, categoría abierta 15 años y más en ambos géneros. Para todos los torneos de Polo Acuático Federados, Campeonatos Nacionales Individuales o Campeonatos Nacionales por Equipos.
 - Se permite la competencia en equipos, debido a que, al permanecer y sumergirse en reiteradas ocasiones en la piscina, el riesgo de contagio es mínimo al ser aguas tratadas químicamente las cuales no permiten que los virus actúen. Fuera del agua todos los atletas deben mantener la distancia prudencial entre todos los atletas.
 - Los entrenadores y jugadores suplentes deben permanecer en la zona indicada por la organización utilizando en todo momento su mascarilla y mantener la distancia prudencial entre todos los participantes, sólo se la podrán retirar cuando vaya a ingresar al partido, colocándose en la zona demarcada para las sustituciones de atletas en los partidos.
 - Los árbitros y mesa de control deben utilizar en todo momento su mascarilla y mantener la distancia prudencial entre todos los deportistas.
 - Queda totalmente prohibido compartir artículos entre los atletas. Una vez finalizado cada partido se deberá desinfectar las gorras y balones utilizados.
4. La duración de cada competencia dependerá del programa de eventos que lo conforme y las categorías que participen en el mismo
 5. La cantidad máxima de personas participantes en la competencia se registrará por los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.
 6. En toda actividad organizada o avalada por La Federación Costarricense de Deportes Acuáticos en sitios públicos o privados se debe garantizar la atención médica de cualquier incidente durante el evento.
 7. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la competencia.

8. La persona entrenadora podrá no usar la mascarilla mientras no se encuentre cerca del equipo técnico o personas atletas. Antes de iniciar el evento deportivo y después o en los descansos deberá usar la mascarilla.
9. Los envases de hidratación deben ser de uso personal. Se recomienda que las personas porten su propia hidratación y en el caso de que esta sea brindada, los envases deben ser rotulados para garantizar el uso personal.
10. Evitar rellenar envases de hidratación en los lavatorios que se utilizan para el lavado de manos. En el caso de requerir el rellenado del envase, la persona deberá desinfectarse las manos y proceder con el rellenado.
11. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después de la competencia.
12. Se tendrá un puesto de control de ingreso en la entrada de la instalación. Siempre respetando la distancia prudencial entre las personas. En este puesto se asignará personal responsable para llevar una bitácora de todas las personas participantes al evento. Las personas encargadas cumplirán con todos los protocolos para realizar dicha función: (se contará con dispositivos de lectura de gafetes sin contacto para llenar la bitácora digital de asistencia. Todas las personas participantes deberán presentar en el puesto de control su gafete o licencia oficial de la federación, las personas que no lo presenten no podrán ingresar a las instalaciones ni van a poder participar en el torneo. En cada torneo sólo podrán ingresar al área de competencia: atletas, cuerpos técnicos, personal técnico de la federación, delegados de la federación, personal de limpieza y el personal médico.
13. La organización del torneo demarcará y asignará los espacios donde cada atleta o delegación deberá permanecer durante su período de competencia.
14. Las zonas de descanso de los y las atletas deberán contar con el distanciamiento prudencial entre personas, ya sea que se realicen en graderías o toldos, en caso de ser toldos cada uno deberá contar con su propio dispensador de alcohol en gel. En caso de que la zona de descanso sea en toldos cada equipo o delegación será el encargado de llevar su propio toldo y de suministrar su propio dispensador de alcohol en gel, deberá instalarlo dos horas antes de iniciar la competencia y podrá desinstalarlo una hora después de finalizado el evento.
15. El período de calentamiento se realizará en grupo de atletas dependiendo de la capacidad de cada piscina, saliendo de extremos opuestos. Una vez finalizado todos los y las atletas deberán volver a la zona de descanso. Todo artículo personal o implemento deportivo utilizado para el calentamiento o competencia deberá ser llevado y resguardado en las bolsas o mallas que cada participante deberá llevar.
16. En la zona de competencia que determine la organización (previamente demarcada y cumpliendo con el distanciamiento prudencial) sólo podrá estar un entrenador(a) de cada equipo en la zona para entrenadores (as) y se permitirá otro entrenador o chaperona en la zona de descanso que velará porque los y las atletas cumplan con todas las medidas sanitarias.
17. En la zona de oficialía sólo podrán estar los (as) atletas que van a competir y un juez de oficialía, los y las atletas de las demás pruebas deberán esperar a ser llamados por otro juez o jueza de oficialía y podrán ingresar a la zona hasta que todos los (as) atletas

se hayan retirado de dicha zona a su respectiva competencia. La zona de oficialía será desinfectada entre cada sesión y cumplirán con el distanciamiento prudencial entre personas y deberá estar ubicada cerca de la zona de competencias. Se deberá contar con una zona de ingreso a competir y otra zona diferente para la salida de competencia de los y las atletas.

18. En la zona de competencia cada atleta deberá dirigirse al carril correspondiente donde deberá reportarse con el juez o jueza y colocar sus bolsa o malla de pertenencias en el dispositivo plástico que tendrá cada carril de competencia. Entre cada sesión de competencia, el personal encargado de la limpieza deberá desinfectar las banquetas de competencia y todos los dispositivos que se utilicen; siempre utilizando el equipo de protección.
19. Una vez finalizada la prueba todas las personas atletas deberán retirarse a la zona de descanso establecida para cada equipo y deberán permanecer ahí hasta su próximo evento. Los (as) atletas que hayan finalizado todos sus eventos deberán retirarse inmediatamente de las instalaciones.
20. Los o las jueces deberán permanecer en todo momento en su área técnica respetando el distanciamiento y de ser necesaria alguna reunión técnica con los entrenadores (as), se llevará a cabo en un lugar abierto para mantener el distanciamiento prudencial y cumpliendo con las medidas sanitarias.
21. Queda totalmente prohibido que los equipos utilicen mesas, hieleras o cualquier artefacto de uso comunitario en la zona de descanso, así como el ingreso de servicios de alimentación, todos los (as) atletas deberán llevar su propia alimentación e hidratación.
22. Todos los resultados del torneo serán en tiempo real a través del APP Meet Mobile, no se publicarán físicamente y así evitar aglomeraciones en algún sitio de la instalación, una vez finalizada cada sesión serán enviados a todos los equipos por correo electrónico en forma digital.
23. La federación deberá contar con el mínimo personal posible para el desarrollo de los torneos, contará con la presencia de fiscales los cuales velarán que este protocolo se cumpla en todo momento y definirá la capacidad de participantes de cada torneo de acuerdo con las condiciones con que cuente cada instalación para mantener la distancia prudencial entre personas participantes y según las disposiciones del Ministerio de Salud.

14.3.2 Antes de la competencia

1. La persona involucrada en la competencia debe presentarse 15 minutos antes de cada competencia.
2. Las personas deben saludarse evitando contacto físico, según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
3. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten a la competencia (ver anexos).
4. Se debe realizar una breve entrevista por parte de la persona responsable asignada previo a la competencia para conocer si tuvo una exposición real de riesgo al virus (ver anexo).

5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la competencia a la persona que:
 - Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
 - Presenta sintomatología sugestiva de infección en vías respiratorias como congestión nasal, tos, agitación o dificultad respiratoria, fiebre, malestar general o pérdida del olfato o del gusto.

14.3.3 Durante la competencia

1. Mantener la distancia prudencial entre personas durante momentos de hidratación y pausas.
2. En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante la competencia.

Tabla: Frecuencia de desinfección de implementos deportivos

Implementos deportivos	Frecuencia
Natación: Tabla de Natación, Pullbuoy de Natación, gorra de natación, ligas de natación, patas de rana, manoplas, snorkel.	Al ingreso y salida del evento
Polo acuático: Bola de polo Acuático, Gorra de polo acuático, canchas de polo Acuático	Al ingreso y salida del evento
Natación Artística: Bocina Submarina, gorra de Natación.	Al ingreso y salida del evento

14.3.4 Después de la competencia

1. Concluida la competencia, el personal se debe salir rápido de las instalaciones. La permanencia no debe superar:
 - a. Atletas: 30 minutos máximo.
 - b. Cuerpo técnico: 30 minutos máximo.
 - c. Personal de logística y operaciones: 60 minutos máximo.
2. Una vez finalizada la competencia se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
3. En el caso de celebraciones después de la competencia deportiva se debe evitar el choque de palmas de manos, abrazos y besos.
4. Al concluir la competencia, cada persona debe cumplir con el protocolo de lavado de manos.

14.4 Premiación

Para la premiación después de una competencia se deben seguir los siguientes lineamientos, de acuerdo con las medidas estipuladas por el Ministerio de Salud ante el COVID-19.

14.4.1 Requerimientos para la instalación en donde se realice la premiación

1. La administración debe contar con un mínimo de 2 oficiales de seguridad privada.
2. Se debe brindar un espacio específico en donde resguardar los reconocimientos (trofeos, medallas, entre otros).
3. Se debe reservar el espacio requerido para los materiales de la zona de premiación.
4. Se debe delegar a una persona de la administración encargada de coordinar la logística de premiación.

14.4.2 Zona de premiación

1. La cantidad de personas encargadas de realizar la instalación de la zona de premiación son 3 personas máximo.
2. Se debe delimitar la zona de premiación.
3. Se debe respetar la distancia prudencial entre todas las personas involucradas en la premiación.
4. Se deben demarcar los espacios dentro de la zona de premiación en donde deben estar la delegación y las personas deportistas respectivamente.
5. Se debe demarcar el espacio designado para la colocación de los reconocimientos.
6. Antes de ingresar a la zona de premiación las personas deben haber cumplido con el protocolo de lavado y desinfección.
7. En la zona de premiación todas las personas deberán de utilizar mascarilla.

14.4.3 Entrega de reconocimientos

1. La entrega se hará únicamente a las personas deportistas y miembros del cuerpo técnico inscritos.
2. Las personas deportistas y miembros del cuerpo técnico se deben dirigir en orden a las bases y esperar a ser llamados. Conforme toman su reconocimiento se van retirando de la zona de premiación.
3. En caso de realizar una fotografía grupal, se debe hacer en el lugar establecido para la misma.

14.4.4 Prohibiciones en la premiación

1. Los reconocimientos (trofeos, copas, medallas, etc.) no pueden ser compartidos entre las personas deportistas.

2. Los reconocimientos de índole grupal (trofeos, copas, entre otros) no pueden ser besados.
3. No se permite romper el protocolo de distanciamiento en la zona de premiación.
4. No se permiten más personas de las autorizadas en la zona de premiación.
5. Las personas acreditadas no pueden ceder su lugar a otra persona.
6. No se permiten celebraciones que impliquen aglomeraciones de público, atletas u organizadores del evento en ningún espacio del recinto deportivo.
7. No se permite el acceso de personas a las zonas restringidas de competencia a la hora de la premiación, solo aquellas acreditadas por la organización deportiva.
8. Si alguna de las prohibiciones sucediera, queda a criterio de la organización responsable suspender la premiación.

15.0 Comunicación

15.1 Estrategia de comunicación

1. Se debe definir un canal de comunicación verbal o escrito, confiable y oficial para compartir información relacionada con el COVID-19 que sea veraz y proveniente del Ministerio de Salud (pizarras informativas, afiches, rotulación oficial en lugares visibles, canales digitales, entre otros).
2. Se proporcionará al personal, proveedores y personas usuarias, la información necesaria relativa a las medidas de prevención y contención que se establecieron para la emergencia del COVID-19.
3. Se deberá colocar en espacios visibles los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones de riesgo, en los idiomas más comunes de atención (ver anexos).
4. La administración proporcionará información de los servicios, así como las disposiciones sobre el acceso, uso de instalaciones y los horarios, en caso de ser necesario, así como los protocolos relacionados con el COVID-19.
5. Habrá una persona responsable de actualizar la información de manera oficial, o en su defecto designará a una persona que considere pertinente para el cargo y para divulgar dicha información.
6. En los casos de los eventos deportivos que habiliten el público, la persona animadora del evento deberá indicar por los altavoces puntos clave para la aplicación correcta del presente protocolo.

14.2 Sitios oficiales de comunicación

Los medios de publicación del protocolo, una vez aprobado por la Ministra del Deporte, serán:

1. ICODER página principal, pestaña MIDEPOR: <https://www.icoder.go.cr>
2. ICODER Protocolos COVID19: <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>
3. Protocolos sectoriales presidencia de la República de Costa Rica: o protocolos para una reapertura segura: <https://covid19.go.cr/protocolos-sectoriales/>

4. Denuncias: al 911 o a la dirección del Área de Salud del cantón donde se realiza la actividad deportiva.

16.0 Aprobación, seguimiento y evaluación

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes; las personas encargadas de realizar los cambios, seguimiento y evaluación de este protocolo serán la Comisión Médica Integral de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos y la administración de cada sede deportiva donde se desarrolle cada evento (ver anexo).

La persona encargada de aprobar las modificaciones o nuevas versiones de este documento es la Ministra del Deporte Karla Alemán Cortés.

La práctica de las Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo Acuático – Natación Artística) ya sea deportiva, recreativa o competitiva, conforme está definido en el presente protocolo, queda sujeta a la habilitación del Ministerio de Salud y una vez que suceda cumplir con lo establecido en este protocolo.

17.0 Observancia

Aprobación	Seguimiento y Observancia
Ministerio de Salud	Federación Costarricense de Deportes Acuáticos
MIDEPOR	Comisión Técnica Asesora de Protocolos

- Por parte de la Federación Costarricense de Deportes Acuáticos, tendrán coordinaciones de seguridad privada y Fuerza pública según corresponda en cada localidad
- Para cada sede tendrán su protocolo según las condiciones de cada sede.
- El dueño registral de la instalación deportiva quien responde ante el Permiso Sanitario de Funcionamiento (PSF) del Ministerio de Salud, presenta el plan de seguridad a las autoridades de la Fuerza Pública a nivel local, donde incluye la empresa de seguridad contratada y las firmas respectivas del responsable.
- El dueño registral de la instalación deportiva, quien responde por el Permiso Sanitario de Funcionamiento (PSF) es el que recibe la sanción administrativa de clausura en caso de incumplimientos sanitarios según la Ley 9145.
- Rinde cuentas a MIDEPOR y Comisión de Protocolos a protocolos.covid19@icoder.go.cr
- Por parte de la Comisión de Protocolos de MIDEPOR, habrá una persona que llevará a cabo visitas de supervisión según se analice sea necesario, para corroborar el protocolo dispuesto. Esta persona llevará la lista de cumplimiento de protocolo y al final de cada uno, firmarán ambas partes el recibido del documento de revisión de protocolo.

-
- g. La organización deportiva responsable informará a las autoridades locales públicas necesarias el calendario de competencias, así como los cambios que requieran hacer previa aprobación.

Karla Alemán Cortés
Ministra del deporte
Visto Bueno

Luis Fernando Solano Montero
Presidente
Federación Costarricense de Deportes Acuáticos

18.0Anexos

Anexo 1. Detenga el contagio del COVID-19

Detenga el contagio del COVID-19



1 Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.



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



3 Limpie los objetos y superficies de alto contacto.



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



5 Mantenga el distanciamiento físico de 2 metros.



6 Quétese en casa siempre que sea posible.



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



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



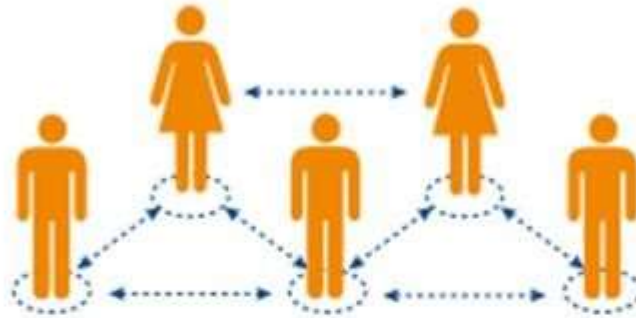
9 Use mascarilla como barrera de protección.



Anexo 2. Indicaciones al salir de casa



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



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



Lávese las manos
con agua y jabón
frecuentemente



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



Anexo 3. Indicaciones al salir de casa

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

- 

1. Humedece las manos con agua y cierra el tubo
- 

2. Aplique suficiente jabón
- 

3. Frote sus manos palma con palma
- 

4. Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- 

5. Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 

6. Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
- 

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

8. Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- 

9. Enjuague abundantemente con agua
- 

10. Sacuda muy bien las manos y seque las idealmente con una toalla desechable
- 

11. Use la toalla para cerrar la llave


Ministerio de Salud

Forma correcta de toser y estornudar


Ministerio de Salud

- 

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

O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE
- 

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

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

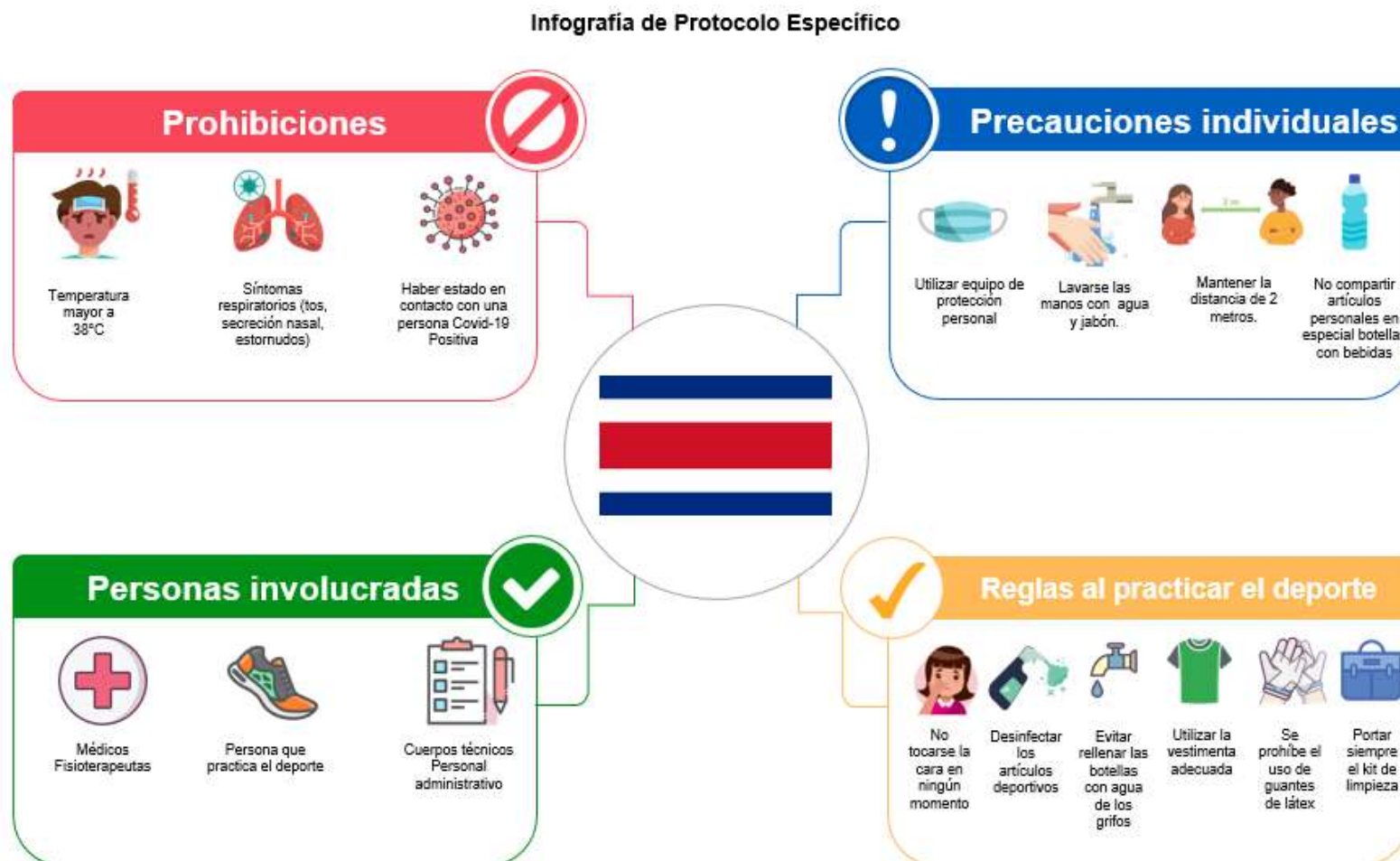
¡DETENGA EL CONTAGIO!



Protocolo Específico para las Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos



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

Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

Anexo 5. Bitácora de cada entrenamiento

Nombre del Equipo, club, organización	
Nombre de la instalación deportiva	
Fecha	

Nombre del deportista	Número de cédula	Hora de entrenamiento

Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

Anexo 6. Entrevista médica previa a entrenamiento

Fecha: _____

Actividad: Entrenamiento

Nombre Completo	N° de Identificación	Teléfono	Correo Electrónico
Función	Organización	Hora de Ingreso	Hora de Salida
2- ¿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
4- ¿El participante posee su kit de desinfección personal?			

Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

Anexo 7. Lista de personas admitidas en la zona de premiación

Sede autorizada _____

Fecha _____

A continuación, se indica quienes son las personas admitidas en la zona de premiación

Tabla 1. Delgados de la premiación

Nombre	Número de cédula	Cargo

Tabla 2. Deportistas y cuerpos técnicos

Nombre	Número de cédula

Tabla 3. Total de personas admitidas en la zona de presentación

Categoría	Cantidad
Delegados de la premiación	
Deportistas y cuerpos técnicos	
Total	

Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

Anexo 8. Lista de comprobación de Seguimiento a Protocolo Específico de Competencia

Lista de comprobación de Seguimiento a Protocolo Específico de Competencia					
Nombre del protocolo revisado:					
Fecha de la competición:					
Elaborado por:					
N°	REQUISITO	Cumplimiento			OBSERVACIONES (Indicar si No Aplica y el tipo de evidencia)
		SÍ	NO	N/A	
1	Inscripción				
1	La organización deportiva responsable promovió una divulgación e inscripción de la competición por medios digitales o virtuales, con el fin de evitar la propagación del COVID-19				
2	Medidas de higiene y sanitización de Delegaciones				
2.1	Las delegaciones cumplieron con las medidas de uso de mascarilla, lavado de manos, distanciamiento físico, transporte amplio y seguro entre personas dentro de la competición.				
3	Hospedaje Delegaciones				
3.1	Hospedaje de las delegaciones fue de máximo 2 personas por habitación y tiene amplitud de pasillos y ventilación para los grupos deportivos.				
4	Alimentación de las Delegaciones				

**Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)**

Versión No: 005

4.1	La logística del hospedaje garantizó que la alimentación de las delegaciones cumple con lo solicitado en el protocolo.				
5	Desinfección y uso de materiales				
5.1	Las delegaciones mantuvieron la limpieza y desinfección en objetos personales, así como el equipo deportivo, dispositivos de apoyo y movilidad.				
5.2	Las delegaciones compartieron material deportivo de competición				
5.3	Las delegaciones practicaron un saludo entre sí, que evite el contacto físico o el acercamiento de al menos 2 metros				
6	Durante de la Competición				
6.1	La organización deportiva responsable dispone de cuerpo médico en el evento				
6.2	La organización deportiva responsable garantizó que todas las personas atletas y participantes no presentan ningún tipo de síntoma relacionado al COVID 19 el día de la competición				
6.3	La organización deportiva responsable garantizó que todas las personas atletas y participantes dentro de la competición cuentan con EPP adecuado en uso y forma, el ingreso a la competición y la terminación de la misma.				
6.4	La organización deportiva responsable garantizó una logística segura a nivel de protocolos contra COVID 19 para el inicio de la competición				

Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

6.5	La organización deportiva responsable garantizó que la finalización de la competición se hace bajo el resguardo de protocolos contra COVID19				
6.6	La organización deportiva responsable garantizó que la hidratación de las personas atletas y participantes no tuvo riesgos importantes como foco de contagio.				
6.7	Todo el cuerpo técnico, médico, o ayudantes dentro de la competición mantuvieron las medidas sanitarias pertinentes para evitar ser focos de contagio				
7	Manejo de residuos				
7.1	La organización deportiva responsable tuvo una logística clara para el manejo de desechos como mascarillas desechables, ships, envases de hidratación o similares, personas encargadas y frecuencia del desecho de los residuos generados dentro de la competición. Levantamiento de bitácora de desechos en los servicios sanitarios o pasillos de la instalación deportiva.				
8	Actuación ante casos confirmados con COVID-19 de atletas				
8.1	La organización deportiva responsable llevó a cabo procedimiento ante caso confirmado de COVID 19				
8.2	Se indicó la documentación y registros a levantar en caso de casos positivos así como la identificación de los contactos directos.				
8.3	Se indicó el procedimiento para informar casos confirmados a la dirección de área rectora o autoridades pertinentes				

Protocolo Específico para las
Disciplinas Acuáticas (Natación – Polo
Acuático – Natación Artística)

Versión No: 005

9	Público				
9.1	Hubo claridad en la metodología de recibimiento de público antes, durante y después de la competición.				
10	Premiación				
10.1	Se cumple con lo estipulado en cuanto a zona de premiación, instalaciones, método de entrega de reconocimientos.				
11	COMUNICACIÓN				
11.1	Se establecen los mecanismos y servicios de comunicación que se manejarán para la difusión de información.				
11.2	Sitios oficiales de comunicación				
11.2.1	Se indican los medios oficiales de comunicación aprobados por la Ministra del Deporte.				
Observaciones generales:					