



# Protocolo específico para Mountainboarding (Dirty Hill) y Down Hill

## Versión: 001

<u>Fecha de elaboración:</u>	<u>21/4/21</u>
<u>Fecha de la última actualización:</u>	<u>29/6/21</u>
<u>Aprobado por:</u>	Karla Alemán Cortés Ministra del Deporte
<u>Las personas usuarias son responsables de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.</u>	

## 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 .....	9
7.0	Principios .....	10
8.0	Pre - requisitos de implementación .....	10
9.0	Higiene y desinfección.....	14
10.0	Actuación ante casos confirmados con COVID -19.....	17
11.0	Logística específica para mountainboarding y down hill.....	18
12.0	Comunicación .....	22
13.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	23
14.0	Anexos .....	24

## Mountainboarding y Down Hill

**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:

<b>Participantes</b>	<b>Organización</b>
Evelyn Arroyo Villalobos	MIDEPOR, Asesora de la Ministra del Deporte
Minor Monge Montero Grettel Córdoba López Andrés Carvajal Cartín Gustavo Castillo Quirós Luis Bernal Peraza.	ICODER, Comisión Técnica Asesora de protocolos MIDEPOR, ASETEC.
Willy Gálvez Aguilar Jorge Lobo Di Palma Daniela Cruz Mejía	Comisión Técnica Asesora de protocolos MIDEPOR
Pedro Cambronerero Orozco	MEP, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Dania Díaz Trejos Fernando González Castro	Federación Skateboarding Costa Rica

## Mountainboarding y Down Hill

---

### 2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va dirigida a la práctica del mountainboarding y down hill. 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 al mountainboarding y down hill:

- Personas que practican el mountainboarding y down hill de forma profesional y permanente.
- Cuerpos técnicos: personas que se dedican a la preparación física, técnica, táctica, mental e integral de deportistas.
- Personal administrativo: personal de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa y contratación de servicios.

### 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](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](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](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>

## Mountainboarding y Down Hill

- 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\\_continuida\\_d\\_negocio\\_v1\\_21042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuida_d_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](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](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](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](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](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](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\\_resp onsabilidades\\_individuales\\_06072020\\_v1.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_007_resp onsabilidades_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](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:

## Mountainboarding y Down Hill

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](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](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](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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_001_version_19_vigilancia_covid19_31032021.pdf)

## 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).

Mountainboarding y Down Hill

---

- **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:

Mountainboarding y Down Hill

---

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).



## Mountainboarding y Down Hill

---

- **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).
- **Pista:** La pista es un espacio acondicionado para la realización de distintas actividades en el mismo, por ejemplo: juegos, carreras o competencias (FSBCR,2021).
- **Circuito/Spot:** Corresponde a la ejecución completa por los obstáculos de la pista, en caso de que existan, sino la pista elegida (FSBCR,2021).
- **Ronda/Hit:** Corresponde a la ejecución completa por parte de los patinadores en un tiempo determinado por el circuito elegido (FSBCR,2021).

### 6.0 Abreviaturas

1. Asociación Solidarista de Empleados del Tecnológico (ASETEC).
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. Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR).
9. Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG).
10. Ministerio de Educación Pública (MEP).
11. Ministerio de Salud (MS).
12. Ministra del Deporte (MIDEPOR).
13. Técnico emergencias médicas (TEM).
14. Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
15. Organización Mundial de la Salud (OMS)
16. Organización Panamericana de la Salud (OPS).
17. Reacción en cadena de la polimerasa con transcriptasa inversa (PCR-RT)
18. Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU (FDA).
19. Federación Skateboarding Costa Rica (FSBCR)

## Mountainboarding y Down Hill

---

### 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:

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

### 8.0 Pre - requisitos de implementación

#### 8.1 Disposiciones generales

1. Este protocolo servirá como guía específica, complementaria, para regular la reapertura del mountainboarding y down hill 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 la Federación Skateboarding Costa Rica y se velará por su cumplimiento en todas las actividades que esta organice y avale en torno al mountainboarding y down hill, así como todas las actividades realizadas por cualquier grupo organizado relacionadas al mountainboarding y down hill 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. 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 Skateboarding Costa Rica. Esta 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.
6. Las personas usuarias son responsables de obtener la versión vigente antes del uso de este documento.
7. 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.
8. Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
9. Se trabajará con programación de asistencia, de modo que sólo personas previamente autorizadas puedan ingresar a la instalación deportiva.

## Mountainboarding y Down Hill

---

10. Se debe informar que cualquier persona con síntomas respiratorios que no podrá ingresar a las instalaciones deportivas.
11. Rotular con las medidas de distanciamiento físico de 2 metros, los espacios donde las personas esperan para ingresar a la instalación deportiva.

### 8.2 Prohibiciones

Se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus COVID-19 a través de actividades relacionadas al mountainboarding y down hill.

1. Se prohíbe cualquier tipo de actividad física si:
  - Se ha tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19.
  - Presenta temperatura corporal mayor a 38 °C.
  - Presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos o pérdida del olfato y gusto.
2. Se prohíbe asistir a una instalación deportiva sin tener autorización o cita previa.
3. Se prohíbe compartir artículos personales.
4. Se prohíbe compartir envases de bebidas.
5. Prohibido escupir dentro de la pista.

### 8.3 La convivencia:

A continuación, se establecen una serie de medidas para reactivar las actividades humanas en convivencia con el COVID-19, que puedan 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 sea 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) 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 disponibles, 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 antibacterial, 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.

## Mountainboarding y Down Hill

---

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.

### **8.4 Reglas de uso de áreas comunes**

#### **8.4.1 Instalación deportiva**

1. Cada administración de la instalación deportiva debe agendar con las personas usuarias, citas según horarios y cupos disponibles para la actividad física en su instalación.
2. 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.
3. La instalación deportiva debe contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón antibacterial líquido y/o alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel desechable para todas las personas que ingresen a la instalación deportiva.
4. Posterior a cualquier actividad física, las instalaciones deben ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
5. Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar y no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como sus personas colaboradoras (ver anexos).
6. 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.
7. Se deben lavar las manos al ingreso, durante la estadía y a la salida de la instalación deportiva (ver anexos).
8. 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.
9. Las personas involucradas en la actividad física deben ir sin acompañantes; sin embargo, en el caso de menores de edad o personas en condición de discapacidad que requieran ser acompañadas lo podrán hacer por una persona mayor de edad y perteneciente a la misma burbuja.
10. Con relación al punto anterior, las instalaciones deportivas deben disponer de un espacio específico para las personas acompañantes en donde se respeten las disposiciones del Ministerio de Salud.
11. Se debe desinfectar todo el material deportivo necesario para la actividad física, antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización.
12. 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 para los procesos de limpieza y desinfección de las

## Mountainboarding y Down Hill

---

instalaciones. De no contar con servicio de agua, la instalación deportiva debe mantenerse cerrada hasta poder garantizar el suministro de agua.

13. Se debe procurar que todas las ventanas y puertas estén abiertas a su máxima capacidad, con el fin de que exista la mejor ventilación posible y corrientes de aire, para no propiciar la concentración de gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus.

### 8.4.2 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 45 minutos, 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 mínima de 2 metros 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, con el fin de que exista la mejor ventilación posible y corrientes de aire, para no propiciar la concentración de gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus.
4. Lavar paredes, lavamanos, jaboneras, perillas de las duchas y puertas con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda una solución de cloro al 0,5% preparado el mismo día que se va a utilizar.
5. Antes de iniciar el lavado del inodoro se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, se debe esparcir la solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás, las tuberías y las bisagras.
6. Verificar que al terminar la limpieza de los drenajes (desagües) estén despejados.

### 8.4.3 Servicios Sanitarios

1. El porcentaje de ocupación de los servicios sanitarios se deberá ajustar a las indicaciones del Ministerio de Salud y deberán rotularse los espacios que pueden ser utilizados según el distanciamiento físico de 2 metros entre personas.
2. La administración de la instalación deportiva debe garantizar el buen funcionamiento de los servicios sanitarios, así como el suministro de papel higiénico, 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, puertas, mostradores, entre otros).

## Mountainboarding y Down Hill

---

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. Lavar paredes, lavamanos, jaboneras, perillas de las duchas y puertas con una esponja impregnada de una solución desinfectante. Se recomienda una solución de cloro al 0,5% preparado el mismo día que se va a utilizar.
7. Antes de iniciar el lavado del inodoro se recomienda vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, se debe esparcir la solución desinfectante que es hipoclorito de sodio en una concentración de 5:100 (5 partes de cloro y 95 partes de agua) preparado el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás, las tuberías y las bisagras.
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, con el fin de que exista la mejor ventilación posible y corrientes de aire, para no propiciar la concentración de gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus.

### 8.4.4 Grifos

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

## 9.0 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 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 mínima de 2 metros 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. Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón antibacterial para manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas en bolsas selladas (ver anexos).
8. Una vez finalizada la actividad física se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
9. Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación.

## Mountainboarding y Down Hill

---

### 9.1 Manejo de residuos

#### 9.1.1 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.

#### 9.1.2 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.

## Mountainboarding y Down Hill

---

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

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

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

**9.1.5. 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.



## Mountainboarding y Down Hill

---

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

### 10.0 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.

### 10.1 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.

### 10.2 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.

## Mountainboarding y Down Hill

---

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.

### **11.0 Logística específica para mountainboarding y down hill**

#### **11.1 Entrenamiento**

##### **11.1.1 Disposiciones generales para entrenamiento:**

1. Todas las personas deben utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la práctica deportiva.
2. Los entrenamientos estarán habilitados para las categorías profesional y sub-17.
3. Podrán practicar 15 personas realizando rondas de 5 atletas por turno. Las 10 personas que esperan turno deben mantener la distancia de 2 metros en el espacio asignado. Cada turno tendrá una duración máxima de 2 minutos.
4. El entrenamiento tendrá una duración máxima de 60 minutos.
5. Se permite un máximo de 15 personas patinadoras en el área de entrenamiento.
6. Se deberán establecer y demarcar las áreas específicas para entrar y salir del espacio de entrenamiento.
7. Se debe demarcar respetando los 2 metros de distancia entre personas, las áreas de espera para las personas atletas que ingresan a la instalación deportiva.
8. Se asignará un período de tiempo entre cada turno de entrenamiento para realizar la limpieza del parque de patinaje.
9. Es requisito de cada atleta portar la indumentaria y demás implementos deportivos necesarios para la práctica (patineta, casco, protectores, hidratación, toallas limpias para secarse el sudor, repuestos y herramientas). Dichos implementos no pueden ser compartidos entre atletas.
10. La persona responsable del entrenamiento (entrenador, entrenadora o asistente) debe permanecer fuera del área de entrenamiento en todo momento.
11. No se permite el uso de vestidores o duchas en la instalación deportiva.
12. 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.
13. 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.
14. Toda persona atleta o cuerpo técnico debe comunicar a la Federación de Skateboarding de Costa Rica mediante correo electrónico la siguiente información:
  - Horarios de entrenamientos.
  - Nombres de las personas que conforman el cuerpo técnico y su número telefónico.
  - Lugar en donde se realizarán los entrenamientos, nombre de las instalaciones, dirección exacta, distrito y cantón

## Mountainboarding y Down Hill

---

- Quién administra las instalaciones deportivas, contacto del administrador de las instalaciones (teléfono y correo electrónico).
  - Nombre completo, número de identificación (cédula, NITE, DIMEX), teléfono, correo electrónico y puesto dentro de la organización del encargado o representante del equipo ante la Federación Skateboarding de Costa Rica.
  - Evidencia de la preparación de las instalaciones para realizar entrenamientos mediante fotografías, videos, entre otros, que incluya:
    - Kit de desinfección que utilizarán al ingreso a las instalaciones,
    - Espacio utilizado como servicios sanitarios y/o camerinos,
    - Lavatorio al ingreso de las instalaciones,
    - Espacio definido para la estancia de los atletas y si aplica, de acompañantes.
    - Anexos impresos del Ministerio de Salud colocados a la vista de los participantes.
    - Bitácora de ingreso de participantes impresa (ver anexo).
    - Entrevista médica que se va a utilizar (ver anexo)
    - Bitácora de procesos de desinfección impresa.
15. Este correo debe ser enviado a Federación de Skateboarding de Costa Rica al menos 7 días naturales antes de la fecha establecida para comenzar los entrenamientos.
16. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten al entrenamiento (ver anexos).
17. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después del entrenamiento.

### 11.1.2 Antes del entrenamiento

1. Las personas deben saludarse según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
2. Para ingresar a la instalación deportiva cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y registro en la bitácora.
3. Para ingresar al área de entrenamiento se deberá realizar una desinfección de la suela del calzado y de las patinetas con una solución de cloro o desinfectante en aerosol.
4. La persona involucrada en el entrenamiento debe presentarse 20 minutos antes de cada entrenamiento.
5. Se debe realizar una breve entrevista médica por la o el responsable asignado previo al entrenamiento (ver anexo). (Recomendación, realizarla digitalmente).
6. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la asistencia al entrenamiento a las personas que:

## Mountainboarding y Down Hill

---

- Hayan tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
- Presenta temperatura corporal mayor a 38 °C.
- Presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos, fiebre, malestar general, y pérdida del olfato o del gusto.

### 11.1.3 Durante el entrenamiento

1. Mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas siempre.
2. Los atletas deberán evitar cruzarse durante su rutina de entrenamiento en el espacio de entrenamiento, para ello deberán trazar diferentes circuitos de patinaje evitando el acercamiento entre los mismos.
3. En la siguiente tabla se especifica la frecuencia con la que deben ser desinfectados los materiales deportivos durante el entrenamiento.

Implementos deportivos	Frecuencia
Patineta	Antes y después de cada entrenamiento
Casco	Antes y después de cada entrenamiento
Protectores	Antes y después de cada entrenamiento

### 11.1.4 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.
4. Utilizar mascarilla al concluir el entrenamiento.

## 11.2 Recreativo - Escuelas de mountain boarding y downhill

### 11.2.1 Disposiciones generales para la actividad recreativa

1. Todas las personas deben utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es el tiempo en que las personas realizan la actividad física.
2. Se debe mantener la distancia de 2 metros entre personas en todo momento.
3. Se debe contar con un horario de las sesiones de enseñanza previamente establecido.
4. Las escuelas de mountainboarding y down hill se realizarán en las pistas habilitados para entrenamientos.
5. Podrán practicar un máximo 10 personas en el espacio de entrenamiento.
6. La lección de mountainboarding y down hill tiene una duración máxima de 2 horas.
7. Para ingresar al espacio de entrenamiento se deberá realizar una desinfección de la suela del calzado y de las patinetas con una solución de cloro o desinfectante en aerosol.
8. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al ingresar a la instalación deportiva.

## Mountainboarding y Down Hill

---

9. Es requisito de cada persona usuaria portar la indumentaria y demás implementos deportivos necesarios para la práctica (hidratación, toallas limpias para secarse el sudor, repuestos y herramientas). Dichos implementos no pueden ser compartidos entre personas.
10. Las patinetas, cascos y protectores deberán ser desinfectadas previo y posterior a la clase.
11. Se debe llegar a la instalación máximo 20 minutos antes del inicio de la clase y ubicarse en el área de espera establecida y demarcada con los 2 metros de distancia entre personas.
12. Se deberán establecer y demarcar las áreas específicas para el ingreso y la salida de personas usuarias del espacio de entrenamiento.
13. Se asignará un período de tiempo entre cada turno de entrenamiento para realizar la limpieza del parque de patinaje.
14. No se permite el uso de vestidores o duchas en la instalación deportiva.
15. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten a la actividad recreativa (ver anexos).

### 11.2.2 Antes de la actividad recreativa

1. Las personas deben saludarse según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
2. Para ingresar a la instalación deportiva cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y registro en la bitácora.
3. Para ingresar al área de entrenamiento se deberá realizar una desinfección de la suela del calzado y de las patinetas con una solución de cloro o desinfectante en aerosol.
4. La persona involucrada en el entrenamiento debe presentarse 20 minutos antes de la actividad recreativa.
5. Se debe realizar una breve entrevista por la persona asignada previo a la actividad física.
6. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la asistencia a la actividad física a las personas que:
  - Hayan tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
  - Presenta temperatura corporal mayor a 38 °C.
  - Presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos, fiebre, malestar general, y pérdida del olfato o del gusto.

### 11.2.3 Durante la actividad recreativa

1. Mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas siempre.
2. No compartir artículos personales.
3. Las personas usuarias no podrán cruzarse durante la actividad recreativa en el espacio de entrenamiento para ello deberán trazar diferentes circuitos de patinaje evitando el acercamiento entre los mismos.

## Mountainboarding y Down Hill

4. En la siguiente tabla se especifica la frecuencia con la que deben ser desinfectados los materiales deportivos durante la actividad recreativa.

Implementos deportivos	Frecuencia
Patineta	Antes y después de cada entrenamiento
Casco	Antes y después de cada entrenamiento
Protectores	Antes y después de cada entrenamiento

#### 11.2.4 Después de la actividad recreativa

1. Concluida la actividad recreativa se debe realizar el cambio de la ropa que fue utilizada al practicarse la actividad física.
2. Concluida la actividad recreativa se debe salir rápido de las instalaciones, la permanencia no debe superar los 20 minutos.
3. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar la actividad recreativa.

### 12.0 Comunicación

#### 12.1 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 mantener y actualizar la información de manera oficial o en su defecto designará a la persona que considere pertinente para el cargo.

#### 12.2 Sitios oficiales de comunicación

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

1. ICODER página principal: <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: [protocolos.covid19@icoder.go.cr](mailto:protocolos.covid19@icoder.go.cr)

### **13.0 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 y seguimientos a este protocolo serán la Federación de Skateboarding de Costa Rica 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 deportiva, recreativa y competitiva de mountainboarding y down hill, conforme está definido en el presente protocolo, queda sujeta a la habilitación del Ministerio de Salud y una vez que suceda, se debe cumplir con lo establecido en este protocolo.

Karla Alemán Cortés

Fernando González Castro

Ministra del Deporte

Presidente

Visto Bueno

Federación Skateboarding Costa Rica

## 14.0 Anexos

### 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).



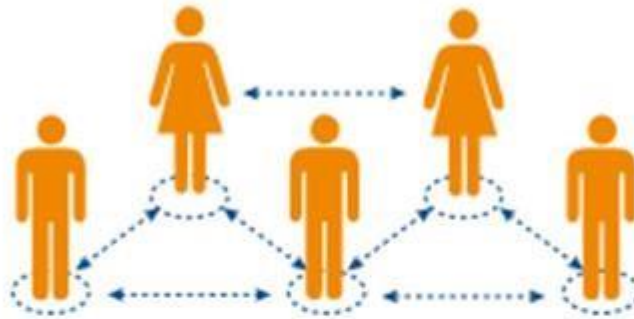
**9** Use mascarilla como barrera de protección.



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

-  Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
-  Aplique suficiente jabón
-  Frote sus manos palma con palma
-  Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
-  Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
-  Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
-  Rotando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa
-  Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
-  Enjuague abundantemente con agua
-  Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable
-  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 GOTTITAS DE SALIVA
-  O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE
-  DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE
-  NUNCA SE TOQUE LA CARRA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**

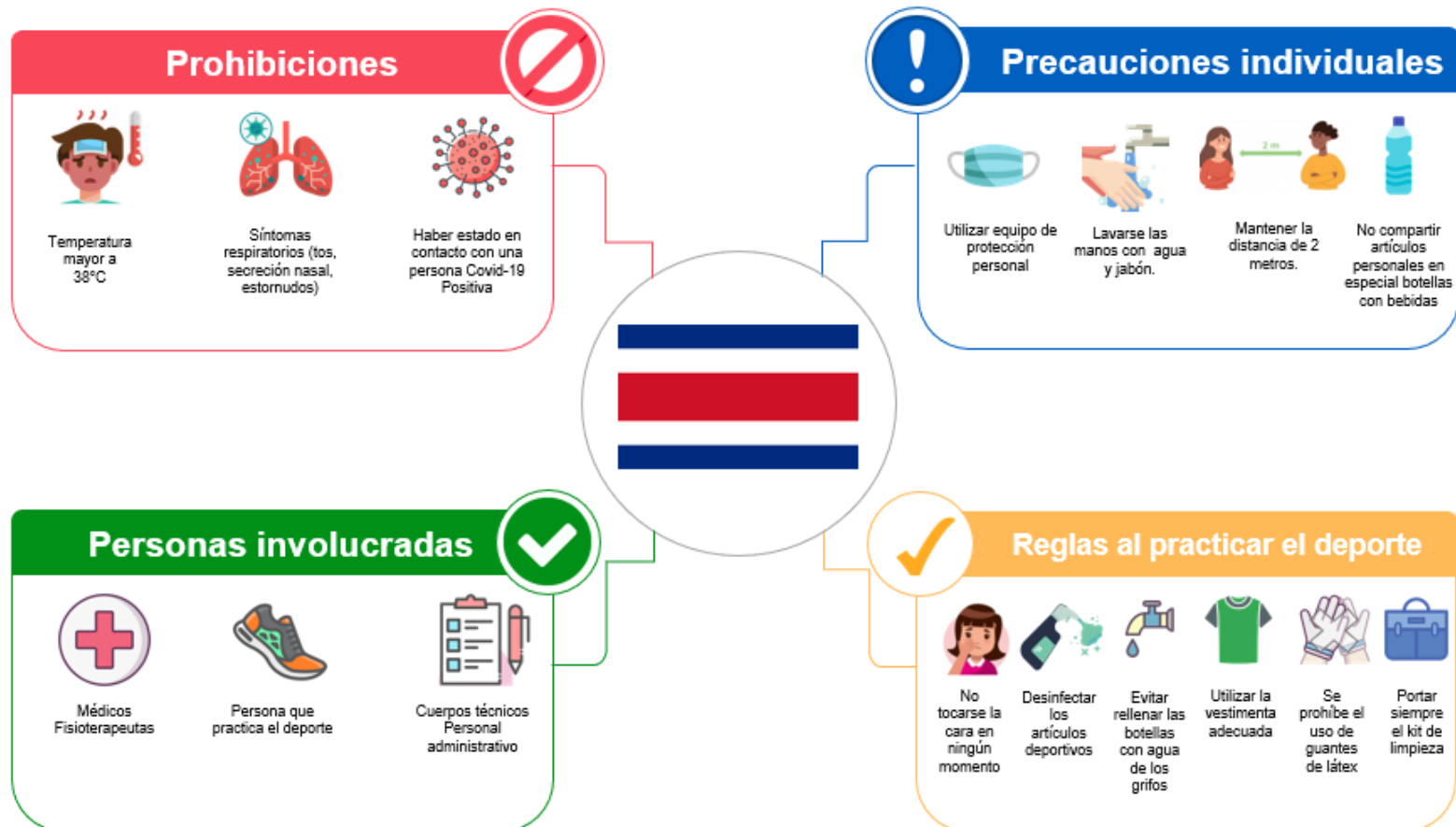
### ¿Cuándo hay que lavarse las manos?

**Ministerio de Salud**

-  Antes de tocarse la cara
-  Antes de preparar y comer los alimentos
-  Después de ir al baño
-  Antes y después de cambiar pañales
-  Después de toser o estornudar
-  Después de visitar o atender una persona enferma
-  Después de tirar la basura
-  Después de utilizar el transporte público
-  Después de estar con mascotas
-  Luego de estar en zonas públicas
-  Después de tocar dinero o billetes
-  Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos

Infografía de Protocolo Específico



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



Protocolo Específico para  
Mountainboarding y Down Hill

---

Versión No: 001

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
<b>1-¿Ha presentado algunos de los siguientes síntomas en las últimas 2 semanas?</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
ANOTACIONES	Fiebre		
	Dolor de garganta		
	Dolor de cuerpo		
	Diarrea		
	Mocos		
	Tos		
	Problemas de olfato		
	Problemas de gusto		
	Problemas respiratorios		
<b>2-¿Ha tenido contacto con algún familiar u otra persona cercana con los síntomas antes mencionados en las últimas 2 semanas?</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>3-¿Ha tenido contacto con algún familiar u otra persona cercana sospechoso o confirmado con COVID-19?</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>4- ¿El participante posee su kit de desinfección personal?</b>			