



PROTOCOLO

La **Federación Costarricense de Racquetball (FECORA)**, presenta la Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19 **para la práctica del Racquetball**, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas.

1. Disposiciones Generales

1. Todos los lineamientos y protocolos presentes en este documento son de acatamiento obligatorio por todos los clubes, administradores de lugares de entrenamiento, equipos, atletas, cuerpo técnico, árbitros, directivos, personal administrativo, periodistas, personal de apoyo y limpieza y demás participantes en el desarrollo del Racquetball nacional.
2. Ante la situación sanitaria nacional, todos los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deberán acatar las medidas solicitadas, esto para proteger la salud de las personas participantes, siendo precisamente esto la meta de los presentes lineamientos.
3. La Federación Costarricense de Racquetball
4. (FECORA) realizará visitas a los diversos centros de práctica para fiscalizar el debido cumplimiento de los protocolos acá establecidos.
5. Cada club y administradores de los lugares de entrenamiento deberá dentro de su organización nombrar personas encargadas de la limpieza y desinfección de las instalaciones deportivas y del equipo deportivo utilizado, así como velar por que se cumpla dichos lineamientos.
6. Todo club y administrador del lugar de entrenamiento deberá nombrar un grupo de al menos 3 personas que serán los responsables de velar porque los protocolos acá establecidos sean cumplidos en su totalidad. No pueden ser parte del cuerpo técnico, ya que estos deben realizar diversas funciones durante los entrenamientos. Al menos una de estas 3 personas debe estar presente en cada entrenamiento que se realice. Este listado debe ser comunicado a la FECORA.



-
- 7.** Toda persona que presente síntomas tales como tos, fiebre, problemas de respiración, pérdida del olfato o del gusto, así como diarrea, o un malestar general de su cuerpo no debe salir de su hogar y menos presentarse a las prácticas deportivas. Es prohibido el ingreso para una persona que presente estos síntomas.
 - 8.** Queda terminantemente prohibido escupir dentro de las instalaciones deportivas, así como tocarse la cara suya o de otra persona con las manos, especialmente sucias.
 - 9.** En la zona de ingreso al área de Racquetball, se debe ubicar una barrera física que asegure una separación entre el personal del club o lugar de entrenamiento, y los usuarios. En caso de no ser posible por condiciones de la instalación, el personal del club o lugar de entrenamiento (administrativa como técnica deportiva), deberá portar en todo momento, equipo de protección personal para cumplir con la separación física entre el personal del establecimiento y las personas usuarias para el proceso de registro y entrenamiento.
 - 10.** Todo el equipo deportivo durante la práctica del Racquetball debe ser desinfectado previamente, durante y posterior a la práctica, esto incluye escenario deportivo, área de calentamiento, área de juego, raqueta y demás implementos deportivos.
 - 11.** Toda persona que haga uso de las instalaciones tiene que poseer un kit de limpieza personal para poder ingresar al sitio, sino está prohibido el ingreso. Este kit debe venir en un bolso o recipiente aparte de fácil transporte y debe contener:
 - Alcohol gel
 - Jabón de manos
 - Papel higiénico
 - 2 toallas o paños pequeños.
 - Mascarilla



12. El presente Protocolo específico para la implementación de las disposiciones sanitarias de salud, para los centros de entrenamiento, será de aplicación temporal y complementaria con respecto a cualesquiera políticas, protocolos o regulaciones internas que los administradores implementen como consecuencia de sus operaciones.

2. Responsabilidad de la administración del recinto deportivo

- 1.** Se limita la cantidad de personas usuarias dentro de las instalaciones a la siguiente fórmula: Área en metros cuadrados / 5 = Cantidad de personas usuarias máxima.
- 2.** En la instalación o recinto deportivo, siempre debe velar por que se mantenga una distancia mínima de 2 metros entre las personas.
- 3.** El aforo se mantendrá vigente y podrá ser ajustado de acuerdo con las directrices emitidas por el Ministerio de Salud.
- 4.** El horario de funcionamiento será de acuerdo, a la disposición vigente del Ministerio de Salud.
- 5.** Se prohíbe la entrada, permanencia y uso de las instalaciones o recinto deportivo de personas que presenten cualquier sintomatología sugestiva de un cuadro respiratorio.
- 6.** Será obligatorio tomar la temperatura corporal con un termómetro digital infrarrojo.
- 7.** En la instalación o recinto deportivo se debe garantizar diferentes espacios para aplicar correctamente el lavado de manos.
- 8.** En la entrada de la instalación o recinto deportivo debe haber una estación de limpieza, la cual debe contar con lavatorio, jabón desinfectante.
- 9.** Mantener bitácora de limpieza de áreas comunes en las cuales se requiere realizar limpieza y desinfección entre sesión y sesión, y reforzar otras áreas.
- 10.** Los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud (rotulación), deben estar visibles.



11. Cada entidad deportiva deberá tener registro diario de las personas usuarias (nombre completo, contacto (número de teléfono, correo electrónico y temperatura corporal al momento del ingreso).
12. Estas personas deben llenar en casa y presentar completo en el control de ingreso que se muestra como ejemplo de cuestionario médico, a saber:

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

3. Procedimientos de limpieza

1. Los clubes, administradores de lugares de entrenamiento o la organización responsable de la práctica deportiva deberá garantizar que se realicen protocolos de limpieza.



-
2. Los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deben que colocar a la entrada de sus instalaciones deportivas un lavamanos, pila o lavatorio, en el cual las personas antes del ingreso a las mismas puedan lavarse la cara y manos-antebrazos con agua y jabón. Si esto no fuera posible, se debe tener un dispensador de alcohol en gel (60% o +), e inmediatamente que se ingresa dirigirse al lavamanos para realizar el debido procedimiento de lavado de manos.
 3. Los clubes y administradores de las instalaciones deportivas deben garantizar que poseen agua potable durante los horarios de entrenamiento, esto para el constante lavado de los usuarios, consumo y para los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. De no contar con servicio de agua durante los entrenamientos, los equipos NO podrán realizar los mismos.
 4. Los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deben de poner a disposición de los usuarios de las instalaciones dispensadores de jabón líquido para manos, alcohol en gel (60% o +), desinfectante en aerosol y toallas desechables, tanto a la entrada del sitio como en los servicios sanitarios y camerinos. Así como también alguna solución desinfectante para impregnar uno de los 2 paños que debe llevar el atleta para su desinfección constante de manos. Esto además de todos los productos y herramientas para la limpieza y desinfección que tengan a disposición las instalaciones.
 5. Ante el punto anterior, los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deben de posicionar un stand de desinfección a la entrada de las instalaciones deportivas, en donde se tengan los elementos de limpieza y desinfección mencionados en el punto anterior, además de esto, deben de tener una bandeja con una solución desinfectante, un desinfectante comercial, una alfombra desinfectante o una solución de cloro (15 partes de cloro por cada 100 partes de agua) en aerosol, que facilite la desinfección de las suelas de los zapatos.



-
6. Los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deben poseer un Termómetro digital infrarrojo, para poder realizar la medición de la temperatura corporal de cada persona que ingrese a las instalaciones deportivas. El personal encargado de la medición debe estar debidamente capacitado para el uso de éste, a su vez se debe velar por que el termómetro esté debidamente calibrado.
 7. Los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deben instalar varios contenedores de residuos, basureros, en las instalaciones deportivas, se debe velar porque los usuarios no tengan manipulación o contacto físico con estos recipientes a la hora de depositar los residuos.
 8. Las instalaciones deben tener colocados los afiches de los protocolos ya establecidos por el Ministerio de Salud sobre el uso de mascarillas, a la hora de estornudar y toser, como lavarse las manos, entre otros, al menos en la entrada de estas mismas y en los servicios sanitarios, estos afiches se adjuntarán a los interesados de manera digital en el correo de envío de estos Protocolos Específicos para la Práctica del Racquetball.
 9. La administración del club o instalación deportiva deben establecer al menos una persona que realice la inspección inicial a los atletas o personas que ingresan a las instalaciones deportivas. Esta persona debe mantener las medidas sanitarias tales como, uso de mascarilla o careta plástica que le permita un nivel de protección adecuado, a su vez esta persona debe mantener una distancia de al menos 2 metros con cada persona a la cual le realizara la entrevista preliminar y medición de la temperatura con un termómetro digital infrarrojo.
 10. Los clubes y administradores de los lugares de entrenamiento deben tener un registro o bitácora de los procedimientos de limpieza y desinfección realizados cada día que se entrena, esto con el fin de dejar evidencia del seguimiento de los protocolos. También se debe tener un registro o bitácora de las personas que participan de cada entrenamiento, sean atletas, cuerpo técnico, personal administrativo, de limpieza o directivos. Debe contemplar información como nombre



completo, correo electrónico, número de teléfono, hora de entrenamiento, temperatura registrada. Los mismos deben estar al día y disponibles por si personal de FECORA, MIDEPOR, ICODER o Ministerio de Salud lo solicitan. Solo una persona será la encargada de realizar el registro de información en la bitácora de cada entrenamiento.

- 11.** Se debe garantizar un debido proceso de limpieza y desinfección profunda de las instalaciones deportivas en donde se realice la práctica del Racquetball, lugares como entrada, terreno de juego, camerinos, servicios sanitarios, graderías, bancas y otro lugar de tránsito de las personas que participen de las prácticas. Esto se debe realizar al menos media hora antes del ingreso de atletas y también inmediatamente después de que termine el entrenamiento y salga el último atleta.
- 12.** En la zona de ingreso a la instalación o recinto deportivo, se debe ubicar una barrera física que asegure una separación entre el personal del recinto.

4. Responsabilidad de la persona participante de la actividad

- 1.** Las personas usuarias deberán utilizar dos toallas; una para limpieza de implementos y otra para superficies como mínimo.
- 2.** No se puede saludar de beso, mano o cualquier otra forma que implique un acercamiento menor.
- 3.** Se recomienda utilizar mascarillas durante su estancia en el recinto deportivo, incluso durante la sesión de entrenamiento.
- 4.** No se permite el uso de guantes, sean estos de látex o de tela, ya que no permite el lavado recomendado y constante de manos. Se permiten únicamente los guantes que se utilizan como parte de la indumentaria deportiva.
- 5.** Siga los protocolos de la forma de controlar al toser y/o estornudar indicados por el Ministerio de Salud.
- 6.** Evite resoplar o utilizar cualquier técnica de expiración forzada.



-
7. Es terminantemente prohibido escupir.
 8. No se permite compartir botellas de agua, o cualquier botella con cualquier líquido.
 9. Las evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor de 2 metros estarán suspendidas.

5. Responsabilidad durante el transporte

1. Es obligatorio que todas las personas que viajan en el autobús usen cubrebocas.
2. Durante las sesiones de entrenamiento queda prohibido que jugadores, cuerpos técnicos, compartan el mismo automóvil al desplazarse de su casa al gimnasio o centro de entrenamiento o viceversa. Solo será posible si pertenecen a la misma burbuja social.

6. Otras responsabilidades dirigidas a los atletas y entrenadores

1. Los atletas y entrenadores tienen que llegar a las instalaciones deportivas listos y con la vestimenta para la práctica puesta.
2. Para ingresar a las instalaciones deportivas las personas deben mantener una distancia mínima de 2 metros mientras esperan se les realice el protocolo de ingreso de cada una de ellas.
3. En caso de que se requiera utilizar los camerinos o los servicios sanitarios, se permite el uso de una cantidad de personas que garantice al menos 2 metros de distanciamiento físico.
4. Los atletas deberán llevar en sus maletines, bien guardados el calzado exclusivamente para la práctica deportiva, de igual forma a estas se les debe desinfectar la suela, según el método establecido o puesto a disposición por el club o administrador al contacto con la zona de calentamiento y juego.



-
5. Las pertenencias de las personas que participen de los entrenamientos deberán acomodarse en las graderías o lugares demarcados por la administración, los cuales tendrán una distancia mínima de 2 metros entre una y otra.
 6. Todo atleta deberá hacer uso de un cubrebocas o mascarilla, siguiendo todos los protocolos del Ministerio de Salud.
 7. Queda prohibido que los atletas limpien o sequen sus manos o ante brazos con la ropa, suela de las tenis o terreno de juego.
 8. Se utilizarán 2 paños pequeños limpios, que el atleta tendrá a su disposición y de uso personal, en la gradería o amarrados a su pantaloneta o licra.
 - o El paño #1 deberá estar impregnado de una solución desinfectante proporcionada por la administración del equipo.
 - o El paño #2 deberá estar seco, por lo tanto, el atleta primero usará el paño #1 para limpiar y desinfectar sus manos y con el paño #2 secarlas. Siendo esta la manera más rápida para la limpieza y desinfección de manos continua durante los ejercicios de práctica.
 9. Cada atleta debe tener su propia botella demarcada para su respectiva hidratación, se prohíbe compartir botellas o recipientes con líquido, además de aglomeraciones en el momento de la hidratación.
 10. Se prohíbe entre los atletas el “prestar equipo”, o bien algún otro elemento deportivo. En caso de ser extremadamente necesario el préstamo se deberá de desinfectar el equipo y manos de los atletas, bajo la supervisión de los encargados obligatoriamente.
 11. La raqueta para la práctica debe ser desinfectada obligatoriamente siempre antes de usar. También cada jugador debe desinfectar: suelas de tenis, guantes, anteojos y bola de manera constante.
 12. Se recomienda el uso o implementación de mascarillas protectoras durante la práctica. Esto cuando no interrumpa su proceso de entrenamiento.



-
- 13.** Niños pueden ir a entrenar acompañados únicamente por un adulto, quienes deben respetar las áreas designadas de espera con distanciamiento de 2 metros en todo momento.
 - 14.** Adultos que vayan a utilizar instalaciones no pueden llevar acompañamiento a no ser que necesiten ayuda en caso de alguna discapacidad.
 - 15.** En caso de personas con factores de riesgo (Enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer, inmunodepresión, embarazadas y otras) se recomienda que no asistan a la instalación.

7. Disposición Final

El presente “Protocolo específico para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias para el Racquetball” contempla las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud con el fin de minimizar el riesgo de contagio de COVID -19. Dicho protocolo está sujeto a modificaciones, según así lo requiera el Ministerio de Salud en futuros lineamientos y recomendaciones. Asimismo, este Protocolo podrá ser complementado con otras medidas adicionales cuando así lo requieran.

Con independencia de la fecha de habilitación emitida por el Ministerio de Salud, corresponderá a cada Representación deportiva, de forma exclusiva definir la fecha, forma y demás condiciones para su re - apertura.

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Marcelo Gómez Pacheco
Presidente
Federación Costarricense de Racquetball