



Protocolo específico de Ciclismo y sus modalidades de Ruta, Mountain Bike, BMX Racing, Freestyle y Pista

Versión: 003

<u>Fecha de elaboración:</u>	<u>03 / 09 / 2020</u>
<u>Fecha de la última actualización:</u>	<u>19 / 08 / 2021</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 ciclismo.....	18
12.0	Comunicación.....	41
13.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	42
14.0	Anexos.....	44

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
Daniela Cruz Mejía	Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Pedro Cambronerero Orozco	MEP, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Omar Vargas Ruiz	Federación Costarricense de Ciclismo
Carlos Fernández Simpson	Universidad de Costa Rica
Josué Arbaiza Bonilla Karen Salas Ramírez	Programa Juegos Deportivos Nacionales

2.0 Objetivo.

La aplicación de este documento va dirigida a la práctica deportiva, organización de competiciones nacionales y Juegos Deportivos Nacionales de ciclismo y sus distintas modalidades. 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 ciclismo.

1. Personas que practican ciclismo de Ruta, Mountain Bike, BMX Racing, BMX Freestyle y Pista de forma profesional o permanente.
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.

4.0 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_1_7_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
 - 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_1_9_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 (SARS-CoV-2) es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.
- **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: 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).
- **Distanciamiento físico:** hace referencia a la separación o distancia entre una persona y otra, partiendo como base del distanciamiento mínimo de 2 metros establecido por las autoridades nacionales.
- **Burbuja de equipo:** es un concepto adoptado del protocolo publicado por la Unión Ciclista Internacional (UCI) y dicho termino hace referencia a ciclistas o integrantes de un mismo equipo, **aclorando desde ahora, que los integrantes de una burbuja de equipo no necesariamente pertenecen a una misma burbuja social, por lo tanto, deben mantener las medidas de distanciamiento y protección** establecidas por las autoridades nacionales más los recomendados en este protocolo.
- **Reciclaje:** proceso que se realiza en la modalidad de ciclismo de montaña de descenso en donde las personas ciclistas son transportadas desde la zona baja de la pista a la zona alta al punto de inicio del recorrido.
- **Parrilla:** zona limitada donde se realiza el ordenamiento y revisión de los ciclistas antes de pasar a la zona de salida en los eventos de ciclismo de montaña.

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 Costarricense de Ciclismo (FECOCI).

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 del ciclismo de ruta, mountain bike, BMX racing, BMX freestyle y pista 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 Costarricense de Ciclismo y se velará por su cumplimiento en todas las actividades que esta organice y avale en torno al ciclismo de ruta, mountain bike, BMX racing, BMX freestyle y pista, así como todas las actividades realizadas por cualquier grupo organizado relacionadas al ciclismo en las modalidades antes citadas 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 Costarricense de Ciclismo. 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.
6. Las personas usuarias son responsables de obtener la versión vigente antes del uso de este documento.
7. Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
8. Se trabajará con programación de asistencia, de modo que sólo personas previamente autorizadas puedan ingresar a la instalación deportiva.
9. Se debe informar que cualquier persona con síntomas respiratorios no podrá ingresar a las instalaciones deportivas.

10. Rotular con las medidas de distanciamiento físico de 2 metros, los espacios donde las personas ingresan a la instalación deportiva.
11. La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), realizará visitas a los diversos centros de práctica y competición.
12. 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.
13. Toda organización deportiva debe nombrar un grupo de al menos 3 personas que serán los responsables de velar por el cumplimiento de los protocolos. El cuerpo técnico no puede ser parte de dicho grupo ya que estas personas realizan diversas funciones durante las competencias. Al menos 1 de estas 3 personas debe estar presente en cada competencia. El nombre de las personas nombradas debe ser comunicado a la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI).
14. Se debe fomentar el uso de plataformas digitales para el entrenamiento en línea, reuniones y medio de comunicación.
15. En el caso de competencias internacionales, regirse 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.

8.2 Prohibiciones

Se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus COVID-19 a través de actividades relacionadas al ciclismo de Ruta, Mountain Bike, BMX Racing, BMX Freestyle y Pista.

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 temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.
 - 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.
2. Se prohíbe asistir a una instalación deportiva sin tener autorización o cita previa.
3. Se prohíbe compartir artículos personales.
4. Se prohíbe compartir alimentos y envases de bebidas.

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.

8.4 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 los 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 anti-bacterial líquido, 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 para conocimiento de las personas usuarias y 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 las personas menores de edad o 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 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 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.
13. 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.

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. 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.
6. Se prohíbe compartir artículos personales.

7. Es mandatorio que al momento del ingreso y salida del vestidor se cumpla con el protocolo de lavado de manos o en su defecto se procede a utilizar alcohol en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano.

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, 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 iniciar 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.

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 anexos).
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.

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.
- 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.

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.

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 EBAS 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 domiciliario”
 - b. Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliario” 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.
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 ciclismo

11.1 Entrenamiento

11.1.1 Disposiciones generales para el entrenamiento de todas las modalidades de ciclismo:

1. Se permite el entrenamiento de ciclismo individualizado para todas las categorías y para las modalidades de Mountain Bike, Pista, Ruta, Freestyle y BMX.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después del entrenamiento.
6. Toda organización deportiva (club, equipo, etc.) debe comunicar a la Federación Costarricense de Ciclismo mediante correo electrónico la siguiente información:
 - a. Horarios de entrenamientos.
 - b. Nombres de las personas que conforman el cuerpo técnico y su número telefónico.

-
- c. Lugar en donde se realizarán los entrenamientos.
 - d. Contacto de la persona administradora de las instalaciones (si aplica).
 - e. Nombre completo, número de identificación (cédula, NITE, DIMEX), teléfono, correo electrónico y puesto dentro de la organización del encargado o representante del equipo ante Federación Costarricense de Ciclismo.
 - f. Evidencia de la preparación de las instalaciones para realizar entrenamientos mediante fotografías, videos, entre otros, que incluya:
 - i. Kit de desinfección que utilizarán al ingreso a las instalaciones
 - ii. Espacio utilizado como servicios sanitarios y/o camerinos
 - iii. Lavatorio colocado al ingreso de las instalaciones
 - iv. Espacio definido para la estancia de las personas atletas y acompañantes
 - v. Anexos impresos del Ministerio de Salud colocados a la vista de las personas participantes
 - vi. Bitácora de ingreso y entrevista médica impresa para realizar a las personas participantes del entrenamiento (ver anexo).
 - vii. Bitácora de procesos de desinfección impresa, entre otros.
 - g. Este correo debe ser enviado a Federación Costarricense de Ciclismo al menos 7 días naturales antes de la fecha establecida para comenzar los entrenamientos.
 - h. No se permite asistir a entrenamientos si la persona presenta algún síntoma de resfrió o problemas respiratorios.
7. Conocer los informes emitidos por las autoridades nacionales para el lugar de residencia de la persona ciclista y el lugar en el que se pretende realizar la práctica. Esto para evitar incumplir con las directrices emitidas por autoridades nacionales, tales como restricciones y cuarentenas obligatorias
 8. Las reuniones con las personas entrenadoras o preparadoras se deben realizar de forma virtual. En caso de ser estrictamente necesario brindar instrucciones de forma presencial antes del entrenamiento, se debe mantener un distanciamiento igual o superior a los 2 metros entre personas.
 9. Las personas entrenadoras o preparadoras llevarán un control de asistencia de cada ciclista.
 10. Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la práctica, en especial los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes, material de protección y demás implementos limpios.
 11. En caso de que las y los ciclistas requieran trasladarse a las prácticas en vehículos con personas que no son de la misma burbuja social o en transporte público, deberán utilizar mascarilla en todo momento.
 12. Los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, asociaciones deportivas, academias, escuelas de ciclismo y equipos, pueden desarrollar su propio protocolo de medidas sanitarias apegado a las indicaciones especificadas en este documento.

13. Las personas preparadoras y entrenadoras deben aconsejar a las personas ciclistas de cómo proceder en caso de accidentes. Se recomienda que ante una situación de emergencia, llamar al sistema nacional de emergencia 911.
14. En las áreas de salida y de finalización, así como en cualquier otro momento durante la práctica, las personas participantes deben evitar gritar, sacudirse la nariz y escupir.
15. No se debe compartir o intercambiar equipo de entrenamiento o alimentación.
16. Finalizado el entrenamiento, las y los atletas deben realizar un cambio de vestimenta. No se recomienda el uso de vestidores comunes o públicos. La ropa utilizada en la actividad física debe ser retirada y preferiblemente depositada en una bolsa sellada.
17. Durante las prácticas, los y las ciclistas deben respetar el distanciamiento físico mínimo de 2 metros.

11.1.2 Disposiciones específicas para el entrenamiento de ciclismo de montaña (MTB).

1. Se permite el entrenamiento individualizado para todas las categorías y edades.
2. En todo entrenamiento en la que él o la ciclista tenga que interactuar con alguna otra persona que no sea de su burbuja social, debe mantener el distanciamiento físico de 2 metros.
3. Evitar tocarse la cara, para ello puede utilizar una bandana para evitar que baje el sudor a la cara.
4. Respetar la legislación nacional de tránsito, utilizar los dispositivos de seguridad que son de uso obligatorio y no transitar por vías no autorizadas para ciclistas.
5. Tener respeto y cortesía con todas las y los actores que son parte del uso de las vías nacionales.
6. Las personas preparadoras o entrenadoras que tienen a cargo a 3 o más personas ciclistas (Comités Cantonales de Deporte y Recreación, asociaciones deportivas, academias, escuelas de ciclismo, equipos; etc.) tienen que coordinar para que los entrenamientos se realicen de forma individual.
7. Las personas entrenadoras y preparadoras llevarán un control de asistencia.
8. El o la entrenadora que acompañe a la persona ciclista en algún vehículo automotor, deberá utilizar mascarilla durante todo el entrenamiento.
9. En caso de coincidir durante el entrenamiento con ciclistas o personas que no son de la misma burbuja de equipo, se debe procurar distanciarse de ellas lo antes posible y cumplir con la distancia mínima de 2 metros entre personas. En caso de rebasar a otra persona ciclista, hacerlo con la seguridad del caso y tratando de mantener la distancia paralela de al menos 2 metros.
10. Salir a entrenar con suficiente abastecimiento de alimentación, portar identificación, llevar herramientas y teléfono. Esto con el objetivo de evitar realizar compras en el camino y pedir herramientas prestadas. De ser estrictamente necesaria la parada para abastecimiento o realizar alguna necesidad, se debe cumplir con los protocolos establecidos.

11.1.3 Disposiciones específicas para el entrenamiento de descenso (downhill).

1. Para el proceso de salida del entrenamiento, las personas ciclistas deberán mantener obligatoriamente en la zona del partidor, un distanciamiento físico mínimo de 2 metros entre personas.
2. Todas las personas que participan en la práctica y no toman la salida, deben obligatoriamente respetar el distanciamiento físico de 2 metros entre personas mientras esperan el turno para el entrenamiento.
3. En el punto de llegada, la persona atleta que ha finalizado su entrenamiento deberá en todo momento mantener el distanciamiento físico de 2 metros entre personas.
4. El proceso de reciclaje debe realizarse de manera individual, el conductor del vehículo debe ser de su misma burbuja de equipo.
5. Los conductores de los vehículos encargados de proceso de reciclaje, así como las personas que colaboran con el proceso, deberán utilizar mascarillas en todo momento
6. Todos los vehículos que faciliten el proceso de reciclaje en las prácticas deberán disponer de alcohol en gel para la higiene sanitaria de los atletas y para uso de los operadores del reciclaje.

11.1.4 Disposiciones específicas para el entrenamiento de enduro.

1. Se debe respetar el distanciamiento físico de 2 metros entre personas en todo momento (puntos de salidas, zonas de llegadas, momentos de espera, etc.). En los momentos de subidas asegurar una distancia de 20 metros entre atletas, y durante bajadas asegurar un minuto de tiempo entre atletas.
2. Se tiene que organizar el orden de subida y salida de acuerdo con las capacidades de cada persona, es decir las personas más rápidas salen de primeras para evitar que las personas se junten o sean alcanzadas.
3. No se permite "reciclaje", es decir cada persona debe llegar al punto de bajada en su propia bicicleta.
4. No coordinar prácticas con otras burbujas de equipo.

11.1.5 Disposiciones específicas para el entrenamiento BMX Racing y Freestyle.

1. Se permite el entrenamiento individualizado para todas las categorías y edades.
2. Colocación de este protocolo en un lugar visible.
3. Para las pistas de BMX Racing se respetará el aforo máximo de 30 personas (15 atletas y una persona acompañante o persona entrenadora por ciclista) por cada intervalo de reserva para el entrenamiento.
4. Para las pistas de BMX Freestyle se respetará el aforo máximo de 10 personas (5 atletas y una persona acompañante o persona entrenadora por ciclista) por cada intervalo de reserva para el entrenamiento.
5. Las administraciones de las pistas deben establecer áreas técnicas en donde se ubicarán las personas entrenadoras, y áreas para la persona acompañante en el caso de ciclistas menores de edad o en condición de discapacidad que requieran ser acompañadas y lo podrán hacer por una persona mayor de edad y perteneciente a la misma burbuja.

-
6. En todo momento se debe respetar la distancia física de 2 metros entre personas.
 7. En la pista, tanto en la zona de partida como en la rampa, se permitirá un máximo de 3 ciclistas por turno de salida, por lo que habrá señalización para que los y las corredoras puedan ir ingresando, respetando el distanciamiento físico de 2 metros.
 8. En las zonas de la rampa de entrada al partidador o en la zona final de la pista de entrenamiento, podrán estar **únicamente** las personas atletas.
 9. Todo pago de uso de pista o membresía que indique la administración de la pista de BMX Racing o BMX Freestyle, deberá realizarse por medio de transferencia electrónica. Se debe contar con al menos 2 personas encargadas de abrir y cerrar la pista, así como de habilitar el servicio sanitario y verificar el cumplimiento de todo lo establecido en este protocolo.
 10. Las administraciones de las pistas velarán porque se cumpla el distanciamiento físico de 2 metros entre personas atletas, entrenadoras y acompañantes (en caso de menores de edad o personas en condición de discapacidad), así como el aforo máximo permitido.
 11. Cada administración de las pistas de BMX Racing y BMX Freestyle, serán los responsables de establecer los horarios de entrenamiento o prácticas, implementando un sistema de reservas para respetar el aforo permitido indicado en este protocolo.
 12. Las personas preparadoras o entrenadoras que tienen a cargo un grupo superior a 5 ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; deben coordinar para que no coincidan en la misma práctica más de cinco ciclistas bajo su cargo por cada intervalo de reservación en la pista.
 13. La persona encargada de la pista en cada horario de práctica deberá llevar una bitácora de las personas que ingresan o salen de las instalaciones (ver anexo).
 14. Al finalizar las prácticas, la administración de las pistas debe realizar la limpieza de todas las áreas comunes de las instalaciones siguiendo el lineamiento de limpieza y desinfección del Ministerio de Salud.

11.1.6 Disposiciones específicas para el entrenamiento de ciclismo de Ruta.

1. Se permite el entrenamiento individualizado para todas las categorías y edades.
2. En toda práctica o entrenamiento en la que él o la ciclista tenga que interactuar con alguna otra persona que no sea de su burbuja social, debe mantener el distanciamiento físico de 2 metros.
3. Evitar tocarse la cara, para ello puede utilizar una bandana para evitar que baje el sudor a la cara.
4. Respetar la legislación nacional de tránsito, utilizar los dispositivos de seguridad que son de uso obligatorio y no transitar por vías no autorizadas para ciclistas.
5. Tener respeto y cortesía con todas las y los actores que son parte del uso de las vías nacionales.

11.1.7 Disposiciones específicas para el entrenamiento de ciclismo de pista.

1. Se permite el entrenamiento individualizado para todas las categorías y edades.
2. La administración del velódromo definirá los horarios para el entrenamiento de atletas a través de reservaciones, así como el proceso del préstamo de bicicletas para la práctica de ciclismo de pista.
3. Se permitirá un aforo máximo de 30 personas en el velódromo durante cada turno de entrenamiento.
4. Colocación de este protocolo en un lugar visible.
5. La administración del velódromo indicará el procedimiento para explicar este protocolo a todos los atletas de ciclismo de pista para los periodos de entrenamiento en las instalaciones.
6. La administración del velódromo define 10 zonas específicas para el manejo del protocolo dentro de las instalaciones, estas son:
 - a. Zona 1 - Portón de entrada principal
 - b. Zona 2 - Área entre Sala Multiusos-Bici bodega
 - c. Zona 3 - Bici Bodega
 - d. Zona 4 - Servicio sanitario de mujeres
 - e. Zona 5 - Servicio sanitario de hombres
 - f. Zona 6 - Entrada al túnel
 - g. Zona 7 - Bancas
 - h. Zona 8 - Pista interna
 - i. Zona 9 - Pista de entrenamiento
 - j. Zona 10 - Graderías costado sur
7. Toda persona usuaria del velódromo deberá respetar en todo momento el Reglamento de Uso del velódromo aprobado por la Asociación de Ciclismo de Pista.
8. La administración del velódromo contará con al menos una persona en las instalaciones, la cual velará por que se cumpla el distanciamiento de 2 metros entre atletas, personas entrenadoras y acompañantes, en el caso de personas menores de edad o en condición de discapacidad que requieran ser acompañadas.
9. Toda persona atleta que vaya a realizar la práctica o entrenamiento tiene que haber realizado la reservación previa ante la administración del velódromo.
10. Las personas entrenadoras o preparadoras que tienen a cargo 5 o más ciclistas, tal puede ser el caso de Comités Cantonales de Deportes, asociaciones deportivas, academias, escuelas de ciclismo, equipos; tienen que coordinar para que los entrenamientos se realicen de forma individual.
11. Las personas usuarias del velódromo deberán recoger todo el material usado durante el entrenamiento o competencia y desinfectarlo.
12. En caso de que se generen desechos de basura, estos se deben guardar en una bolsa cerrada y depositarla en el basurero ubicado en la zona central del velódromo.
13. Mantener la distancia de 2 metros entre personas y dirigirse a la entrada del túnel del velódromo.

14. Las y los ciclistas que deben dejar las bicicletas de pista en la bici-bodega, se dirigirán a esta instalación y la persona de seguridad anotará los datos de la devolución en la hoja respectiva. Posteriormente se debe dirigir a la zona de la salida del velódromo ya sea caminando o con la bicicleta con la que llegó y reportar su egreso con el oficial. Si esta o este ciclista tiene otro vehículo para salir, lo hará desde la bici-bodega, dirigiéndose hacia el área de parqueo donde dejó su vehículo.
15. Las y los ciclistas que llevan en sus vehículos la bicicleta (s) deberán dirigirse al parqueo por la calle que está al frente de los servicios sanitarios, y de ahí hacia el portón de salida, donde se reportarán con el oficial de seguridad antes de salir del velódromo.

11.1.7.1 Zona 1 - Portón de entrada principal.

1. En el portón de la entrada principal (zona 1) el oficial de seguridad verificará si la o el ciclista y personal de apoyo autorizado cuentan con la respectiva reservación para su ingreso a las instalaciones del velódromo.
2. Se llevará una bitácora de ingreso con los nombres, identidades y otros datos personales de ciclistas y acompañantes en caso de menores de edad o personas en condición de discapacidad.
3. El o la oficial de seguridad, le indicará a cada persona que ingrese a las instalaciones del velódromo, que debe lavarse las manos con agua y jabón en la zona 4 o 5 (servicios sanitarios).
4. Si la o el atleta llega a la práctica en bicicleta, debe lavarse las manos y pasar a la zona 2 entre el salón multiusos y la bici bodega.
5. Si las personas usuarias llegan en vehículo, deben estacionarlo al costado sur de la bici bodega y deberán dejar una distancia de 5 metros entre cada vehículo. Posteriormente se deben lavar las manos y pasar con el equipo a utilizar a la zona 2.

11.1.7.2 Zona 2 - Entre sala multiusos y bici bodega.

1. En esta zona se debe desinfectar con toallas húmedas, aerosoles o líquidos antisépticos, todo el material que se va a utilizar en el entrenamiento (bicicletas, rodillos y demás equipo que traen las y los ciclistas). El material desechable utilizado para la limpieza debe ser depositado en bolsas plásticas que se desecharán posteriormente.
2. No se permite el ingreso de las bicicletas de ruta en que las y los ciclistas llegan al velódromo. Si la bicicleta de ruta viene en un vehículo y se desinfecta, puede ser utilizada sólo para los momentos de recuperación.
3. Al regreso del entrenamiento, los y las ciclistas deben pasar por esta misma zona y cumplir con el protocolo establecido antes de salir del velódromo.
4. Si el espacio no es suficiente, se podrán utilizar el frente de la bici-bodega y el salón multiuso.
5. Deben existir al menos 3 metros de distancia entre las personas ciclistas que estén desinfectando las bicicletas. Esta zona de desinfección estará demarcada para ese fin.
6. La persona encargada de la administración o personal de seguridad del velódromo estará supervisando que estas actividades se hagan adecuadamente y que se cumpla con el lavado de manos para luego autorizar a ciclistas y acompañantes (en caso de

menores de edad o personas en condición de discapacidad) a ingresar por el túnel al centro del velódromo.

11.1.7.3 Zona 3 - Bici bodega.

1. Las y los ciclistas que fueron autorizadas a utilizar el velódromo y las bicicletas de la Asociación de Ciclismo de Pista, podrán ingresar a retirarlas y el personal de seguridad tomará nota (en hojas de control brindadas por la administración) del número de la bicicleta y a quién se le entrega.
2. Luego de sacar la bicicleta, deberán cumplir con el proceso indicado en zona 2.

11.1.7.4 Zona 4 y 5 - Servicios sanitarios.

1. Consultar punto 8.4.3 Servicios Sanitarios

11.1.7.5 Zona 6 - Entrada al túnel.

11.1.7.6 Zona 7 - Bancas del centro del velódromo.

1. Al llegar a la zona de bancas de metal, solamente se puede utilizar una banca de por medio para respetar el distanciamiento de 2 metros entre personas.
2. En caso de utilizar toldos, sillas, mesas, hieleras rodillos, motos o cualquier otro artículo, se deben desinfectar en su totalidad.

11.1.7.7 Zona 8 - Pista interna del velódromo.

1. Esta pista deberá ser utilizada por ciclistas, usando el lado izquierdo de la misma para evitar accidentes, pues él o la ciclista que alcance a otro u otra, deberá hacerlo por el lado derecho.
2. El o la ciclista, utiliza esta pista después de terminar su entrenamiento para su recuperación y así ceder espacio a otras personas ciclistas que requieran utilizar la pista principal del velódromo.
3. Las personas ciclistas y participantes de las prácticas no deben gritar, sacudirse la nariz o escupir en ningún momento del desarrollo de la práctica.

11.1.7.8 Zona 9 - Pista de entrenamiento.

1. Será utilizada con el fin de ejecutar los planes de entrenamientos de los y las ciclistas.
2. Todos los entrenamientos de velocidad deberán realizarse con una sola persona ciclista en la pista y al terminar deberá ingresar de inmediato a la pista de recuperación o a la banca donde está el o la entrenadora.
3. Los entrenamientos de resistencia se pueden realizar con la misma burbuja de equipo, respetando el aforo y turnos de práctica de la pista y posteriormente al haber concluido se ingresa a la pista de recuperación o a la banca de su burbuja de equipo.
4. Esta pista deberá ser utilizada por ciclistas, usando el lado izquierdo de la misma para evitar accidentes, pues él o la ciclista que alcance a otro u otra, deberá hacerlo por el lado derecho.

5. Esta pista el o la ciclista la utiliza después de terminar su entrenamiento para su recuperación y así ceder espacio a otras personas ciclistas que requieran utilizar la pista principal del velódromo.
6. Las personas ciclistas y participantes de las prácticas no deben gritar, sacudirse la nariz o escupir en ningún momento del desarrollo de la práctica.

11.1.8 Disposiciones específicas para el entrenamiento de proceso de Juegos Deportivos Nacionales.

1. Se permite el entrenamiento individualizado para las categorías infantil, prejuvenil y juvenil (personas ciclistas comprendidas entre los 13 a 18 años).
2. En toda práctica o entrenamiento en la que él o la ciclista tenga que interactuar con alguna otra persona que no sea de su burbuja social, debe mantener el distanciamiento físico de 2 metros.
3. Evitar tocarse la cara, para ello puede utilizar una bandana para evitar que baje el sudor a la cara.
4. Respetar la legislación nacional de tránsito, utilizar los dispositivos de seguridad que son de uso obligatorio y no transitar por vías no autorizadas para ciclistas.
5. Tener respeto y cortesía con todas las y los actores que son parte del uso de las vías nacionales.
6. Las personas preparadoras o entrenadoras que tienen a cargo a 3 o más personas ciclistas en el caso de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, tienen que coordinar para que los entrenamientos se realicen de forma individual.
7. Se autorizan los entrenamientos de las modalidades de ciclismo de ruta y ciclismo de montaña, siguiendo las disposiciones indicadas en este protocolo.

11.1.9 Antes del entrenamiento de todas las modalidades de ciclismo:

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 **30 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.
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 temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.
 - 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.

11.1.10 Durante el entrenamiento de todas las modalidades de ciclismo:

1. Mantener siempre la distancia mínima de 2 metros entre personas.
2. Mantener la distancia de 2 metros entre personas durante momentos de hidratación y pausas.

11.1.11 Después del entrenamiento de todas las modalidades de ciclismo:

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 30 minutos.
3. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar el entrenamiento.

11.2 Competencia

11.2.1 Disposiciones generales para la competencia de todas las modalidades de ciclismo:

1. Para cada modalidad descrita en este protocolo, se definirá el número máximo de participantes por categoría de acuerdo con las disposiciones sanitarias y características de las pruebas:

Modalidad	Máxima cantidad de corredores y corredoras por categoría
1. Ruta en línea	130
2. Contrarreloj individual	130
3. MTB Cross Country Olímpico	130
4. MTB Cross Country /Eliminatorio	130
5. MTB Cross Country Marathon	130
6. MTB Downhill	130
7. MTB Enduro	130
8. BMX Racing	50
9. BMX Freestyle	40
10. Pista	40
11. Juegos Deportivos Nacionales	150

2. **Las modalidades de ciclismo de ruta y montaña solamente se pueden desarrollar en espacios cerrados o controlados.** Las actividades deportivas en vías públicas están prohibidas debido a las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud (a menos que exista algún permiso especial por parte de las autoridades).

3. En toda actividad organizada o avalada por Federación Costarricense de Ciclismo en sitios públicos o privados, se debe garantizar la atención médica de cualquier incidente durante el evento.
4. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la competencia.
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. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después de la competencia.
8. **La competencia se realizará sin presencia de público** y respetando los lineamientos establecidos en este protocolo y por el Ministerio de Salud.
9. Las personas preparadoras y entrenadoras promoverán entre las personas atletas que tienen a cargo, las buenas prácticas de higiene personal y el conocimiento de los protocolos establecidos por las autoridades nacionales, los cuales pueden ser consultados en el sitio web del Ministerio de Salud.
10. No se debe compartir o intercambiar equipo de competencia, accesorios o alimentación.
11. Asegurarse de conocer los informes dados a conocer por las autoridades nacionales para la localidad donde se tiene programado el evento, tales como conocer si hay restricciones o cuarentenas obligatorias. De forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales.
12. Las reuniones con personas entrenadoras o preparadores, se recomienda realizarlas de forma virtual. En caso de ser necesario brindar algunas instrucciones de forma presencial antes de la competencia, se debe mantener un distanciamiento de 2 metros.
13. En caso de que las y los ciclistas requieran trasladarse a las competencias en vehículos con personas que no son de la misma burbuja social o en transporte público; deberán utilizar mascarilla en todo momento.
14. Finalizada la competencia, las y los atletas deben realizar un cambio de vestimenta. No se recomienda el uso de vestidores comunes o públicos. La ropa utilizada en la actividad física debe ser retirada y preferiblemente depositada en una bolsa sellada.
15. Se debe mantener la distancia de 2 metros entre personas en todas las zonas de salida, espera y meta.
16. La desinfección de la bicicleta queda bajo la responsabilidad de cada atleta o equipo, tanto previo a la salida como a la llegada.
17. Las y los ciclistas deben llevar limpios sus implementos deportivos como rodilleras, coderas, bolso de hidratación, etc.
18. Las personas ciclistas, asistentes y personal de organización, no deben realizar acciones como gritar, sacudirse la nariz o escupir, en ningún momento durante el desarrollo de la competencia.

-
19. Las competencias se realizarán a puerta cerrada y con la mínima cantidad de personas en áreas operativas, que garanticen el cumplimiento del presente protocolo.

11.2.2 Disposiciones específicas de competencia para Juegos Deportivos Nacionales:

1. Se permite las competencias para las categorías infantil, prejuvenil y juvenil.
2. Se realizará la etapa final donde se disputen competencias solamente de las modalidades de ciclismo de ruta donde se incluye ruta en línea y contrarreloj individual o por equipos y ciclismo de montaña.
3. El proceso de inscripción será el indicado en las Normas Específicas por Deporte de la disciplina de ciclismo de ruta y ciclismo de montaña.
4. La competencia se realizará en un solo grupo con una cantidad máxima de 150 corredores.
5. Se seguirán las disposiciones de competencia de ciclismo de ruta y montaña indicadas en este protocolo.
6. Las sede y fechas de competencia de Juegos Deportivos Nacionales serán las establecidas y comunicadas por las fuentes oficiales del ICODER.
7. No se permite el acceso al público.

11.2.3 Disposiciones específicas de competencia de ciclismo de ruta.

1. La organización de cada evento garantizará las condiciones para el lavado de manos con agua y jabón tanto en la zona de salida como de llegada.
2. Cada organización en coordinación con FECOCI, deberá implementar los mecanismos necesarios para la revisión de licencias y entrega de paquetes de competencia. Esto para evitar cualquier tipo de aglomeración el día del evento.
3. Se debe contar con 2 ambulancias o servicios de paramédicos.
4. Previo a la competencia, queda prohibido el uso de vestidores y otras áreas comunes de acceso público. Las personas ciclistas deben llegar listas (uniformadas) al lugar de inicio de la competencia.
5. Las personas corredoras pueden utilizar una bandana o gorrilla que impida que el sudor baje a la cara.
6. Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la competencia, en especial los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
7. Las personas preparadoras y entrenadoras que tienen a cargo a un grupo mayor a 5 ciclistas (como comités cantonales de deportes, asociaciones deportivas, academias, escuelas de ciclismo, equipos) deben tener en cuenta el aforo máximo de participación en las competencias e informar en cualquier momento si se presenta alguna irregularidad con alguno de sus ciclistas.
8. En las áreas de salida y llegada, las personas participantes de la competencia deben portar mascarilla y respetar los 2 metros de distancia.

9. La desinfección de la bicicleta queda bajo la responsabilidad de cada atleta o equipo, tanto previo a la salida como a la llegada.
10. Ciclistas, asistentes, personal de organización y demás funcionarios, no deben gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida, meta, así como en cualquier momento del desarrollo de la competencia.
11. Los toldos de equipos deberán ubicarse con al menos 10 metros de distancia entre otros toldos, respetando la burbuja de equipo. Cada toldo es exclusivo para las y los corredores y su personal de apoyo. Esto no exime mantener el distanciamiento de 2 metros entre personas.
12. En caso de un accidente en la carretera, solamente el personal médico de carrera en conjunto con los servicios de primeros auxilios debe abordar la situación. La organización procurará resguardar la escena para la debida atención.
13. En la línea de meta solamente podrán estar las personas corredoras y personal técnico en el área.
14. Las personas corredoras deben desinfectar su bicicleta al momento del arribo a la zona de meta. Además, deben lavarse las manos con agua y jabón, colocarse la mascarilla y buscar inmediatamente su vehículo o toldo.
15. Ninguna persona podrá acceder a la zona de juzgamiento o cronometraje para consultar los resultados. Estos serán publicados posteriormente de forma digital.
16. No existirá zona de entrevistas (para evitar aglomeración entre ciclistas y prensa). Cada medio de comunicación deberá tener su propio toldo para realizar entrevistas individuales, respetando el distanciamiento y protocolos respectivos.
17. Se llamarán sólo a los 3 primeros lugares a premiación. Las demás personas corredoras se deben retirar del lugar (máximo 30 minutos después de la competencia).

11.2.4 Disposiciones específicas de competencia de ruta en línea

1. En el caso de las pruebas de ruta en línea, se implementará un programa de competencias distribuido en 2 días, organizado estratégicamente con horarios por categorías. Cada categoría no podrá tener a más de 100 personas compitiendo.
2. Las personas corredoras deberán portar su mascarilla hasta el momento que sean llamadas a la línea de salida, faltando 2 minutos para la salida oficial se retiran la mascarilla y la deben guardar en una bolsa sellada y mantenerla en los bolsillos de la camisa del uniforme.
3. Las personas corredoras serán llamadas manteniendo su burbuja de equipo en la zona de salida.
4. En la línea de salida y meta solamente deberán ubicarse personas corredoras y personal de juzgamiento.
5. La prensa debe ubicarse con mínimo 15 metros de distancia desde el punto de salida.
6. Todo producto alimenticio que se entregue en el momento de apertura de asistencia o en puntos pie en tierra, debe ir sellado y previamente desinfectado, así como las ánforas o botellas.

7. No es permitido tirar de forma voluntaria ánforas o botellas de asistencia a la orilla de la carretera.

11.2.5 Disposiciones específicas de competencia de contrarreloj individual y por equipos

1. Por las características de esta modalidad, las personas corredoras o burbuja de equipo son llamadas de una en una, manteniendo una distancia entre ellas de 2 metros. Para la prueba por equipos la burbuja de equipos estará conformada por un máximo de 6 personas.
2. Se tendrán un máximo de 6 personas corredoras en fila o máximo de una burbuja de equipo en la zona de toldos para la revisión de la bicicleta.
3. Faltando 2 minutos previo a la salida, la persona corredora se retira la mascarilla y la guarda en una bolsa sellada y se la entrega a su asistente para que la guarde y posteriormente en la zona de llegada se la coloca nuevamente.
4. En la zona de salida podrán estar únicamente el personal de organización, juzgamiento, asistentes y atletas.
5. Se contará con personal de organización para la desinfección continua de las áreas como toldos y rampas de salida.
6. Se permite solamente una persona por vehículo que acompañe a la o el corredor o a la burbuja de equipo.
7. La prensa en la competencia debe mantener una distancia mínima de 3 metros con la persona corredora.
8. Si una persona corredora o burbuja de equipo va a rebasar a otra, debe mantener la distancia de 2 metros con respecto a la otra persona corredora o burbuja de equipo, tal y como se indica en el procedimiento de las regulaciones de la Unión Ciclista Internacional.
9. Se debe desinfectar todo el equipo de ciclismo utilizado en la competencia.
10. Al finalizar las competencias, la organización del evento debe realizar la limpieza de todas las áreas comunes de las instalaciones siguiendo el lineamiento de limpieza y desinfección del Ministerio de Salud.

11.2.6 Disposiciones específicas de competencia de ciclismo de montaña o MTB

1. La organización de cada evento garantizará las condiciones para el lavado de manos con agua y jabón tanto en la zona de salida como de llegada.
2. Colocación de este protocolo en un lugar visible.
3. Cada organización en coordinación con FECOCI, deberá implementar los mecanismos necesarios para la revisión de licencias y la entrega de paquetes de competencia. Esto para evitar aglomeraciones el día del evento.
4. Se debe contar con dos ambulancias o servicios de paramédicos en el evento.
5. La o el corredor puede utilizar una bandana o gorrilla que impida que el sudor baje a la cara.

-
6. Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la competencia, en especial los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
 7. Las personas entrenadoras o preparadoras que tienen a cargo un grupo superior a 5 ciclistas (Comités de Deportes, asociaciones deportivas, academias, etc) deben tener en cuenta el aforo máximo de participación en las competencias e informar en cualquier momento si se presenta alguna irregularidad con alguno de sus corredores.
 8. En los eventos, disponer de personal de apoyo que realizará, con intervalos de tiempos sugeridos por las autoridades de salud, limpieza o desinfección del mobiliario utilizado en el evento.
 9. Los toldos de equipos deberán ubicarse al menos 10 m de distancia entre los otros toldos, respetando la burbuja de equipo. Cada toldo es exclusivo para las personas atletas y su personal de apoyo. Esto no exime mantener el distanciamiento de 2 m entre personas.
 10. Se debe minimizar el riesgo de accidentes con el fin de no sobrecargar los esfuerzos médicos de atención.
 11. La organización evitará realizar en el evento cualquier reunión de personas y fomentará la publicación de información a través de canales electrónicos.
 12. Ninguna persona podrá acceder a la zona de juzgamiento o cronometraje a consultar los resultados, estos serán publicados posteriormente de forma digital.
 13. Únicamente se puede habilitar una próxima competencia si todas las personas competidoras han finalizado la competencia que se está desarrollando en ese momento.
 14. Modalidad de Cross Country:
 - a) En el caso de ciclismo de montaña en la modalidad de **Cross Country Olímpico** que se desarrolla en un circuito cerrado de aproximadamente 4 kilómetros, se implementará un programa de competencias distribuido en dos días, organizado estratégicamente con horario por categorías. Cada categoría no podrá tener más de 130 personas compitiendo.
 - b) Se establecerá un perímetro en el área de salida y meta de forma que permanezcan únicamente los y las ciclistas respectivos de acuerdo con el programa de competición.
 - c) El ingreso al perímetro del área de salida y meta será autorizado hasta que los y las ciclistas del evento o categoría anterior se hayan retirado del perímetro por completo
 - d) Los y las ciclistas cuya competencia no haya iniciado no podrán ingresar al lugar del evento hasta que la organización lo indique o en cuyo caso si la competencia ya finalizó. Deben ubicarse en un área externa o en el área de parqueo del evento (si dicha área cumple las condiciones para mantener el distanciamiento).
 - e) En el caso del ciclismo de **Cross Country Marathon** se implementará un programa de competencias distribuido en dos días, organizado estratégicamente con horario por categorías. Cada categoría no podrá tener más de 130 personas compitiendo.

-
- f) De ser necesario, la organización de los eventos limitará la cantidad de inscritos en las diferentes categorías, esto basado en un mecanismo indicado en la guía técnica del evento.
 - g) Reducir al mínimo la interacción entre ciclistas y cuerpo técnico con el personal de la organización del evento, para lo cual se toman las siguientes medidas:
 - i. Realizar el proceso de revisión de licencias de forma previa y virtual, por medio de información que la organización provea a los comisarios del evento, más la información de inscripciones de que dispone la organización.
 - ii. Toda transacción de pago producto de la participación en el evento debe ser realizada previamente de forma electrónica, de acuerdo con lo establecido en el documento de guía técnica del evento
 - iii. En caso de que las y los ciclistas requieran realizar algún trámite con la organización, como retiro de números u otros, se debe mantener el distanciamiento físico.
 - iv. La organización dispondrá de toldos en el evento con diferentes funciones, lo cuales se encontrarán en un perímetro delimitado por un cordón o cinta de seguridad y cuyo ingreso será controlado y con previa aplicación del protocolo de limpieza de manos.

11.2.6.1 Área de Salida.

1. Se organizarán parrillas de salida para las revisiones previas, con una capacidad de máximo 10 ciclistas por box, manteniendo el distanciamiento de 2 metros. El ingreso a boxes debe ser con mascarilla.
2. Se implementará una mayor separación en la parrilla, con máximo 4 ciclistas por parrilla y una separación de al menos 2.5 metros entre el inicio de una parrilla y la siguiente.
3. Las mascarillas deben mantenerse colocadas adecuadamente y deberán ser retiradas, previo a la salida, en el momento que sea anunciado por la organización o personas comisarias.

11.2.6.2 Puestos de Asistencia

1. Se establecerán puestos más amplios y se fortalecerá el control de ingreso a dichos puestos de asistencia, impidiendo la presencia de personas no autorizadas y manteniendo las medidas de distanciamiento físico y uso de mascarilla.
2. Es obligatorio tener el material de asistencia de forma separada o personalizada para cada ciclista, con identificación de las botellas o cualquier otro artículo.

11.2.6.3 Disposiciones específicas de competencia de Downhill

1. El lanzamiento de las y los atletas se realizará de manera individual manteniendo una distancia temporal de 1 minuto entre atletas.
2. Las personas operadoras de los vehículos encargados de proceso de reciclaje, así como las personas que colaboran con el proceso, deberán utilizar en todo momento mascarilla.
3. Todos los vehículos del proceso de reciclaje deberán disponer de alcohol en gel.

11.2.6.4 Disposiciones específicas de competencia de Enduro

1. La salida de las y los atletas se realizará de manera individual manteniendo una distancia temporal de 1 minuto entre atletas. Las y los corredores deben realizar solos y solas los recorridos.
2. Durante la salida del primer enlace se estaría realizando la revisión de asistencia de los y las participantes.
3. Las y los corredores una vez que terminen su descenso deben inmediatamente continuar con el siguiente tramo de enlace. Esto para evitar aglomeraciones.
4. El congresillo técnico se va a realizar a través de un medio digital el día antes de la carrera.
5. Además de cumplir con este protocolo, se deberá cumplir con la reglamentación específica de la fecha de enduro y del lugar en donde se desarrolla el evento.

11.2.7 Disposiciones específicas de competencia de BMX Racing y freestyle

1. Para las pistas de **BMX Racing** se respetará el aforo máximo de 60 personas (30 atletas y de ser necesario una persona acompañante o entrenadora por ciclista).
2. Para las pistas de **BMX Freestyle** se respetará el aforo máximo de 30 personas (15 atletas y de ser necesario una persona acompañante o entrenadora por ciclista).
3. Colocación de este protocolo en un lugar visible.
4. Al ingresar se debe cumplir con el protocolo:
 - Chequeo de inscripción y pago.
 - Se deben desinfectar la manivela, pedales y asiento de la bicicleta.
 - Lavado correcto de manos
5. Se debe llevar una bitácora o registro de personas presentes al evento, de acuerdo con el formato de anexo 4, la misma será archivada por la administración de la pista.
6. Las administraciones de las pistas deben establecer áreas técnicas en donde se ubicarán las y los entrenadores.
7. Todo pago de inscripción que indique la organización del evento de BMX Racing o BMX Freestyle, deberá realizarse por medio de transferencia electrónica.
8. La administración de las pistas nombrará a un comité fiscalizador que verifique el distanciamiento de 2 metros entre personas, así como el aforo máximo permitido.
9. Cada administración de las pistas de BMX Racing y BMX Freestyle, serán responsable de establecer los horarios de competencias en intervalos de 2 horas por categorías,

-
- para respetar el máximo de aforo permitido. Dicha programación se definirá de acuerdo con la inscripción dada por categorías.
10. La organización demarcará los espacios donde cada atleta se va a situar durante la competencia, respetando los dos metros de distanciamiento.
 11. Una hora antes de iniciar las competencias, miembros del comité fiscalizador realizará una revisión del recinto
 12. Se establecerá un área de toldos separados por 2 metros de distancia entre cada uno, donde estará cada burbuja de equipo.
 13. Se contará con un lavamanos en el área de toldos.
 14. Cada uno de los toldos deberá de tener su kit de limpieza que incluya alcohol, jabón de manos, bolsa de basura, papel higiénico.
 15. Tanto en la zona del partidador como en la rampa de acceso habrá señalización con un cono para que las y los corredores puedan ir ingresando, respetando el distanciamiento de 2 metros entre ellos.
 16. De requerir el congresillo de corredores, se llevará a cabo en la zona de explanada del partidador (primera recta), donde se mantenga el distanciamiento de 2 metros.
 17. Se designará 2 personas del comité fiscalizador, quienes deberán ir a cada toldo para realizar la revisión técnica. Este personal se limitará a verificar el cumplimiento del protocolo y anotar en la bitácora.
 18. El equipo de juzgamiento contará con toldo con capacidad para mantener el distanciamiento físico de 2 metros.
 19. Se contará con servicios médicos cumpliendo con los lineamientos de Ministerio de Salud.
 20. Solo pueden estar en la zona de espera aquellas personas atletas que les corresponde la salida a competencia.
 21. Al momento del llamado a la zona de salida, las y los ciclistas se pueden retirar la mascarilla y depositarla en los recipientes destinados para tal fin. Al finalizar la competencia, se deben de retirar a su zona de equipo y deben colocarse una mascarilla nueva, mientras esperan el turno para su siguiente participación.
 22. Las y los corredores de la categoría de balance podrán ser asistidos por su acompañante en la zona de salida. Su acompañante debe portar mascarilla.
 23. En caso de un accidente en pista, solamente los servicios de primeros auxilios deben abordar la situación. La organización procurará resguardar la escena para la debida atención.
 24. No existirá zona de entrevistas para evitar aglomeración entre atletas y prensa. Para ello cada medio de comunicación deberá tener su propio toldo para realizar entrevistas individuales, respetando la distancia de 2 m entre las personas y los protocolos respectivos de desinfección de equipo.
 25. Se prohíbe visitar los toldos de burbujas ajenas.
 26. Cada burbuja de equipo debe recolectar los desechos sólidos de su toldo.
 27. La vestimenta y equipo utilizado en la competencia debe ser cambiada y guardada adecuadamente, preferiblemente en bolsa sellada.

28. Ninguna persona podrá acceder a la zona de juzgamiento o cronometraje a consultar los resultados, estos serán publicados posteriormente de forma digital.
29. Únicamente se puede habilitar el siguiente evento si todas las personas competidoras han finalizado la competencia que se está desarrollando en ese momento.

11.2.8 Disposiciones específicas de competencia de ciclismo de Pista

1. La administración del velódromo definirá los procesos de inscripción para competencias, así como el proceso del préstamo de bicicletas para los eventos que corresponda de ciclismo de pista y que cumplirá con los respectivos protocolos de desinfección.
2. Colocación de este protocolo en un lugar visible.
3. La administración del velódromo define 10 zonas específicas para el manejo del protocolo dentro de las instalaciones, estas son:
 - a. Zona 1 - Portón de entrada principal
 - b. Zona 2 - Área entre Sala Multiusos-Bici bodega
 - c. Zona 3 - Bici Bodega
 - d. Zona 4 - Servicio sanitario de mujeres
 - e. Zona 5 - Servicio sanitario de hombres
 - f. Zona 6 - Entrada al túnel
 - g. Zona 7 - Bancas
 - h. Zona 8 - Pista interna
 - i. Zona 9 - Pista de entrenamiento
 - j. Zona 10 - Graderías costado sur
4. Toda persona usuaria del velódromo deberá respetar en todo momento el reglamento de uso del velódromo aprobado por la Asociación de Ciclismo de Pista.
5. Todas las personas que ingresen a las instalaciones del velódromo deben utilizar mascarilla en todo momento, en el caso de las y los corredores se explicará el mecanismo del uso de mascarilla en el evento más adelante en este protocolo.
6. La administración del velódromo contará con al menos una persona en las instalaciones, la cual velará por que se cumpla el distanciamiento de 2 metros entre personas.
7. Todo atleta que vaya a realizar una competencia debe haber realizado la inscripción correspondiente con la organización de esta.
8. Desinfectar la bicicleta antes de llegar al evento, en especial lo que son los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
9. Las personas preparadoras o entrenadoras que tienen a cargo a 5 o más ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; tienen que prever el cupo máximo por categoría de participación en el evento.

11.2.8.1 Medidas en Zona 1 - Portón de entrada principal

1. En el portón de la entrada principal (zona 1), el oficial de seguridad verificará si la o el ciclista y personal de apoyo autorizado cuentan con la respectiva inscripción al evento para su ingreso a las instalaciones del velódromo.
2. Se llevará una bitácora de ingreso de acuerdo con el formato del anexo 6. Dicha información la archivará la administración del velódromo.
3. El personal de seguridad les indicará a todas las personas que ingresen, que deben lavarse las manos con agua y jabón en la zona 4 o 5 (servicios sanitarios).
4. Todo ciclista debe presentarse a la instalación listo con su uniforme de competencia.
5. Si la o el atleta llega al velódromo en bicicleta, posteriormente del lavado de manos pasa a la zona 2 entre el Salón Multiusos y la Bici bodega.
6. Si las personas usuarias llegan en vehículo deben estacionarlo al costado sur de la Bici Bodega y deberán dejar una distancia de 5 metros entre cada vehículo. Posteriormente se deben lavar las manos y pasar con el equipo a utilizar a la zona 2.

11.2.8.2 Medidas en Zona 2 - Entre sala multiusos y bici bodega

1. En esta zona todo el material a utilizar en la competencia se debe desinfectar, ya sean bicicletas y el equipo que traen las y los ciclistas (incluye rodillos) debiendo dejar el material usado en bolsas plásticas que se desecharán posteriormente.
2. Se podrán desarrollar eventos de ciclismo de pista en bicicleta de ruta, para esto las y los corredores que lleguen en bicicleta deben desinfectar la misma en esta área.
3. Las bicicletas transportadas en vehículo deben pasar por el proceso de desinfección.
4. Al terminar el evento, los y las ciclistas deben pasar por esta misma zona y cumplir con las medidas solicitadas antes de salir del velódromo. En caso de necesitar más espacio, se podrá utilizar el frente de la bici-bodega y el salón multiuso.
5. Los y las ciclistas que estén desinfectando las bicicletas, deberán estar separados por al menos 3 metros, por lo que la zona estará demarcada con las medidas respectivas.
6. El personal de seguridad o la persona encargada de la administración del velódromo estarán atentos y atentas para que estas actividades se hagan adecuadamente, para luego autorizar a las y los ciclistas a ingresar por el túnel al centro del velódromo, sin embargo, antes de hacerlo, deben pasar al servicio sanitario respectivo, para lavarse las manos nuevamente con agua y jabón.

11.2.8.3 Medidas en Zona 3 - Entre sala multiusos y bici bodega

1. Las personas ciclistas que fueron autorizados a utilizar las bicicletas de la Asociación de Ciclismo de Pista podrán ingresar a retirarlas y el personal de seguridad tomará nota del número de la bicicleta y a quién se le entregó. Esto lo hace en las hojas preparadas por la administración para este control.
2. Luego de sacar la bicicleta deberán hacer el proceso indicado en la zona N.º 2.

11.2.8.4 Medidas en Zona 4 y 5 - Servicios sanitarios

1. El servicio sanitario para mujeres (zona 4) y el servicio sanitario para hombres (zona 5) tendrá indicaciones escritas de cómo realizar el correcto lavado de manos, estornudos, saludos y los materiales necesarios para prevenir contagios con el SARS-COV-2.
2. Consultar punto 8.4.3 Servicios Sanitarios

11.2.8.5 Medidas sanitarias en Zona 6 - Entrada al túnel

11.2.8.6 Medidas en Zona 7 - Bancas del centro del velódromo

1. Se podrán utilizar las bancas de metal dejando una banca de por medio entre cada equipo.
2. Se permitirá un máximo de 40 ciclistas por evento y 20 personas en el centro del velódromo. Las y los demás acompañantes (en caso de menores de edad o personas en condición de discapacidad) se deberán ubicar en la gradería del velódromo.
3. Los toldos, sillas, hieleras, rodillos y demás artículos, podrán utilizarse siempre y cuando sean desinfectados en su totalidad.
4. Cada toldo es de uso exclusivo de 1 burbuja de equipo. Las y los corredores próximos a competir, si realizan su calentamiento en rodillo o en la pista interna, pueden retirarse la mascarilla. Toda otra persona que sea parte de la burbuja de equipo debe tener su mascarilla puesta en todo momento.
5. En la torre solamente podrán estar el personal de organización y de jueces del evento.
6. Cada atleta debe llevar su propio líquido hidratante, lo mismo que su alimentación.

11.2.8.7 Medidas en Zona 8 - Pista interna del velódromo

1. Esta pista deberá ser utilizada por las y los ciclistas usando el lado izquierdo para evitar accidentes, pues la o el ciclista que alcance a otro u otra, deberá hacerlo por el lado derecho.
2. Los y las ciclistas después de terminar el evento deberán ingresar a esta pista lo más pronto posible para su recuperación, pues habrá otras personas ciclistas que saldrán de inmediato para continuar con la siguiente competencia.
3. Finalizada la competencia, el o la corredora debe colocarse su mascarilla.
4. Las personas ciclistas participantes del evento nunca deben realizarse acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida, área de finalización, así como en cualquier momento del evento.

11.2.8.8 Medidas en Zona 9 - Pista de competencias

1. Será utilizada con el fin de ejecutar las competencias oficiales que deben hacer las y los ciclistas.
2. Se podrán realizar todos los tipos de pruebas de ciclismo de pista, siempre y cuando se respete el aforo máximo de acuerdo con el reglamento de uso de instalaciones y el reglamento internacional de la UCI.

11.2.8.9 Medidas en Zona 10 - Gradería costado sur

1. Las personas acompañantes en el caso de ciclistas menores de edad o en condición de discapacidad que ingresen al velódromo tendrán el mismo proceso de desinfección que las y los ciclistas, excepto que seguirán hacia los parqueos del lado oeste si llegan en vehículo y luego se acomodarán en la gradería y con una distancia mínima de 2 metros entre personas.
2. Las personas que se ubiquen en esta zona deberán respetar toda la reglamentación interna del velódromo, así como los protocolos sanitarios establecidos.
3. Las personas usuarias del velódromo deberán de recoger todo el material usado durante la competencia y desinfectarlo.
4. En caso de que de que generen desechos de basura, estos se deben guardar en una bolsa cerrada y depositarla en el basurero ubicado en la zona central del velódromo.
5. Mantener la distancia de 2 metros entre personas, y dirigirse a la entrada del túnel del velódromo.
6. Los y las ciclistas que deben dejar las bicicletas de pista en la bici-bodega, se dirigirán a ella y el oficial de seguridad anotará los datos de la devolución en la hoja respectiva. Posteriormente se debe dirigir a la zona de la salida del velódromo ya sea caminando o con la bicicleta con la que llegó y reportar su egreso con el oficial. Si esta persona ciclista tiene otro vehículo para salir, lo hará desde la bici-bodega, dirigiéndose hacia el área de parqueo donde dejó su vehículo.
7. Los y las ciclistas que llevan en sus vehículos la bicicleta(s) deberán dirigirse por la calle que está al frente de los servicios sanitarios, al parqueo y de ahí hacia el portón de salida, donde se reportarán con el oficial de seguridad, antes de salir del velódromo.
8. Se debe dar mantenimiento de limpieza a todo el equipo de ciclismo utilizado en la competencia.
9. Al finalizar el evento se realizará la desinfección de las instalaciones siguiendo los lineamientos indicados por el Ministerio de Salud.

11.2.9 Antes de la competencia (aplica para todas las modalidades)

1. La persona involucrada en la competencia debe presentarse 20 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 la persona asignada previo a la competencia.
5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la competencia 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.

11.2.10 Durante la competencia (aplica para todas las modalidades)

1. Mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas.
2. Mantener la distancia de 2 metros entre personas durante momentos de hidratación y pausas.
3. En el caso de celebraciones durante la competencia deportiva se prohíbe el choque de palmas de manos, abrazos y besos.

11.2.11 Después de la competencia (aplica para todas las modalidades)

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

11.3 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.

11.3.1 Requerimientos para la instalación en donde se realice la premiación

1. La administración debe contar con 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.

11.3.2 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 de 2 metros 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.

11.3.3 Personas autorizadas en zona de premiación

1. Se debe realizar una lista en donde se indique la cantidad exacta de personas autorizadas para ingresar a la zona de premiación (ver anexos).
2. La lista debe indicar el nombre de las personas deportistas, cuerpo técnico y de las personas que conforman la delegación de premiación.
3. Esta lista debe estar disponible la premiación.
4. Se debe enviar la lista Federación Costarricense de Ciclismo para su debida aprobación.

11.3.4 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.

11.3.5 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 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.

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 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.

12.2 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: 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, seguimiento y evaluación de este protocolo serán la Comisión Médica Integral de la Federación Costarricense de Ciclismo 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 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.

Protocolo Específico para Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista

Versión No: 003

Karla Alemán Cortés
Ministra del Deporte
Visto Bueno

Oscar Ávila Kopper
Presidente
Federación Costarricense de Ciclismo

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 Quédese 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. Humedezca las manos con agua y cierre 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. Rotando 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 séquelas idealmente con una toalla desechable
11. Use la toalla para cerrar la llave

Forma correcta de toser y estornudar

- CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTITAS 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 SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

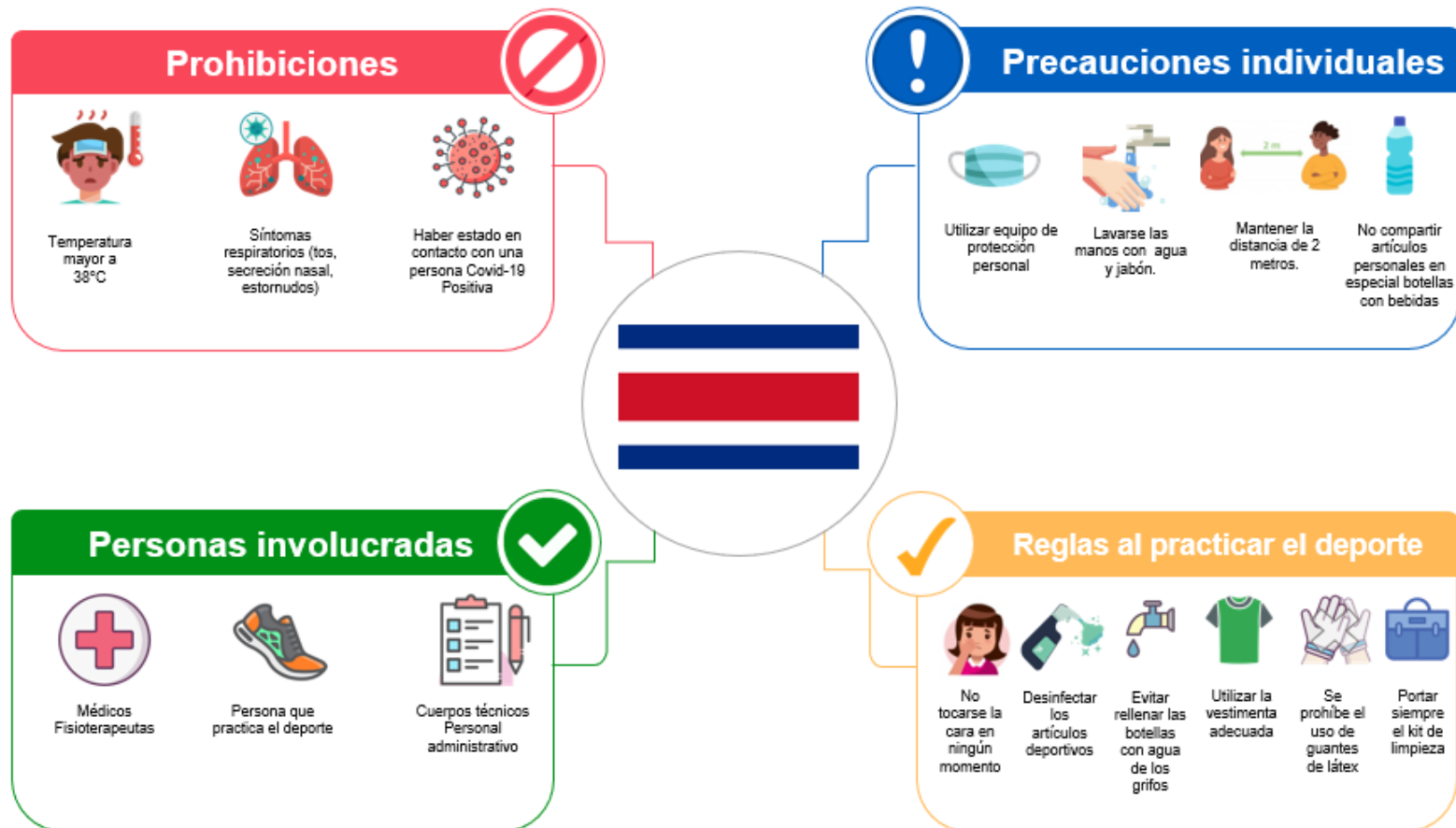
¡DETENGA EL CONTAGIO!

¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- 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 Especifico



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

Protocolo Específico para Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista

Versión No: 003

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 Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista

Versión No: 003

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
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
4- ¿El participante posee su kit de desinfección personal?			

Protocolo Específico para Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista

Versión No: 003

Anexo 7. Lista 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 Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista

Versión No: 003

Anexo 8. Lista de comprobación 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 Federación Costarricense de Ciclismo 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				
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				

**Protocolo Especifico para Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista**

Versión No: 003

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 Federación Costarricense de Ciclismo dispone de cuerpo médico en el evento				
6.2	La Federación Costarricense de Ciclismo 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 Federación Costarricense de Ciclismo 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 Federación Costarricense de Ciclismo garantizó una logística segura a nivel de protocolos contra COVID 19 para el inicio de la competición				
6.5	La Federación Costarricense de Ciclismo garantizó que la finalización de la competición se hace bajo el resguardo de protocolos contra COVID19				

**Protocolo Específico para Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista**

Versión No: 003

6.6	La Federación Costarricense de Ciclismo 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 Federación Costarricense de Ciclismo tuvo una logística clara para el manejo de desechos como mascarillas desechables, shims, envases de hidratación o similares, personas encargadas y frecuencia del desecho de los residuos generados dentro de la competición. Levantamiento de bitácora de desechos.				
8	Actuación ante casos confirmados con COVID-19				
8.1	La Federación Costarricense de Ciclismo 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				
9	COMUNICACIÓN				
9.1	Se establecen los mecanismos y servicios de comunicación que se manejarán para la difusión de información.				
10	Sitios oficiales de comunicación				

Protocolo Específico para Ciclismo sus
modalidades de ruta, Mountain Bike, BMX
Racing, Freestyle y Pista

Versión No: 003

10.1	Se indican los medios oficiales de comunicación aprobados por la Ministra del Deporte.				
-------------	--	--	--	--	--