



PROTOCOLO

La Federación Costarricense de Tenis de Mesa, presenta la Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, para la práctica del tenis de mesa

I. Disposiciones Generales

- a)** No podrán ingresar a las instalaciones, personas con síntomas de tos, dolor de garganta, temperatura, gripe, etc.
- b)** Comprometerse a aplicar los protocolos a seguir impuestos por el Ministerio de Salud y la Federación.
- c)** Cada persona que ingrese al recinto deportivo deberá portar un kit de higiene, que contenga: botella de alcohol en gel, pañuelos desechables y mascarilla de protección.
- d)** Todo deportista deberá portar 2 pares de zapatos, los que trae del exterior, que serán depositados en una bolsa plástica en la “zona contaminada” ubicada en el lobby o entrada del inmueble y los tenis que utilizará al ingresar a las zonas de juego.
- e)** Antes de ingresar a las instalaciones todas las personas deberán brindar los datos de registro de ingreso al encargado, quien tendrá una bitácora diaria con dicha información (nombre completo, hora, fecha, correo electrónico, número de celular y temperatura corporal).
- f)** La persona que ingrese a las instalaciones deberá permanecer en las mismas hasta el momento en que decida marcharse, es decir, no podrá salir y volver a ingresar.



-
- g)** Deportistas menores de edad únicamente se permite un acompañante que estará ubicado en el espacio asignado para eso. Se debe respetar los 2 metros de distanciamiento físico.
 - h)** No se permite el ingreso de público al recinto deportivo.
 - i)** No se permite compartir los implementos deportivos entre usuarios (raqueta, paños, etc...).
 - j)** Ninguna persona deberá limpiar el sudor de sus manos en la superficie de la mesa.
 - k)** Cada persona deberá portar botella de agua para su hidratación, ya que estará terminantemente prohibido consumir el agua directamente del grifo ni compartirla con otros participantes. Podrán llenar las botellas en los lugares establecidos.
 - l)** La hora de cierre de las instalaciones estará determinada por el horario vigente de la restricción vehicular. Su horario de funcionamiento estará en apego a las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud.
 - m)** El inmueble deberá estar desocupado al menos una hora y media antes de la restricción (por ejemplo, si la restricción está hasta las 7:00 p.m., las personas deberán abandonar a más tardar las 5:30 p.m. las instalaciones, ya que tanto los practicantes como el personal deberán asegurar que puedan llegar a tiempo a sus casas).

II. Acciones para seguir por la administración del inmueble

- a)** En las instalaciones deberán colocarse rótulos de lavado de manos, uso de alcohol en gel, protocolo de tos y estornudo, protocolo de no tocarse la cara y aplicar el distanciamiento social.



-
- b)** Demarcación correcta de distanciamiento para los espacios de espera e ingreso de las instalaciones (para ambas zonas, deberá haber un espacio mínimo de 2 metros entre cada persona)
 - c)** La persona encargada de vigilar el ingreso a las instalaciones (administrador, secretaria, guarda, entrenador, etc), verificará que los visitantes entren uno a uno, y cumplan con los siguientes protocolos (tomar la temperatura de cada usuario, Si la temperatura supera los 37.5° no se le permitirá ingresar a las instalaciones, se debe detectar que no tengan síntomas de gripe o enfermedad y asegurarse de que cada persona deposite en la “zona contaminada” el calzado que traen del exterior).
 - d)** Se comprobará al entrar que cada usuario porte un kit de higiene que contenga: botella de alcohol en gel, pañuelos desechables, 2 paños y mascarilla de protección.
 - e)** Se verificará que cada usuario deberá lavarse las manos y aplicar alcohol en gel antes de entrar a las zonas de juego. Así como portar la vestimenta adecuada para practicar el deporte (ropa deportiva). Misma con la que deberán salir del inmueble (no podrán cambiarse antes de salir, ni estará permitido usar las duchas).
 - f)** Se vigilará que toda persona que esté dentro de las instalaciones permanezca en la misma hasta el momento en que abandone el lugar, es decir, no podrá salir y volver a ingresar.
 - g)** Las medidas de una mesa de Tenis de Mesa son 2,74 metros de longitud por 1,52 metros de ancho, y cada mesa normalmente está separada entre si por 1,5 metros, por lo que en esta ocasión se aumentará el espacio entre mesa y mesa, como mínimo por 2 metros de distancia, para practica de los usuarios.
 - h)** Se permitirán solamente 2 personas por mesa.



-
- i) En el caso de los atletas que hagan uso de pelotas en común, las pelotas de entrenamiento serán lavadas antes y después de cada entrenamiento con los suministros de limpieza adecuados.
 - j) El cuerpo técnico y atletas en general deberán usar obligatoriamente mascarillas a la hora de dar entrenamientos.
 - k) En los periodos de descanso, los usuarios deberán mantener una distancia mínima de 2 metros entre ellos y deberán usar una única silla de descanso cada uno, misma que será desinfectada posteriormente.
 - l) Las áreas comunes serán desinfectadas y esterilizadas adecuadamente para la práctica del Tenis de Mesa, en períodos adecuados dependiendo de la afluencia de usuarios en el momento. (Se mantendrá una bitácora de limpieza).

III. Antes de la Reapertura

Antes de empezar a abordar los protocolos que se recomiendan en materia de limpieza e higiene de los gimnasios y centros deportivos para su reapertura tras el cierre decretado para frenar el contagio del COVID-19.

- a) Se implementará la capacitación de staff y personal de cada gimnasio con referente a los protocolos que se implementarán.
- b) Se realizará una limpieza profunda con desinfección de todas las áreas del inmueble.
- c) Se demarcarán las áreas con el fin de velar por el cumplimiento de las normas de higiene y distanciamiento social en todo momento en estos espacios.
- d) Se rotulará todo el inmueble velando por el cumplimiento de todos los protocolos de higiene y limpieza publicados por el Ministerio de Salud.



-
- e) Se colocarán en distintos lugares envases con alcohol en gel y se velará por siempre haya jabón líquido en los dispensadores. Así como garantizar los diferentes espacios para el lavado de manos.
 - f) Los lugares en los que los visitantes no pueden estar, serán demarcados con cinta amarilla de no ingreso.
 - g) Todas las vallas (para demarcar áreas) de tela serán sustituidas por vallas plásticas para poder implementar una buena desinfección.

IV. Principales zonas

Para la reapertura de cada instalación será necesario realizar con antelación la desinfección de todas las áreas comunes y los materiales que los usuarios puedan utilizar. Según las informaciones recabadas hasta la fecha, se sabe que el COVID 19 puede sobrevivir en algunas superficies durante cierto tiempo. Por tanto, se debe estar conscientes de ¿qué zonas deberemos priorizar y abordar con mayor atención en cuanto a su higiene y limpieza?

- a) Madera (gradería, mesas, mesas de arbitraje), vivirá 2 días.
- b) Cristales (ventanas), mobiliario y mostradores (vitrinas), de 2 a 4 días.
- c) Plástico (vallas). 7 días.
- d) Aceros, más de 7 días.
- e) Cobre y cartón, de 9 a 10 días
- f) Aluminio entre 2 y 8 horas

Por este motivo es poco probable que, después de los días en que los centros han estado cerrados, pueda haber rastro del COVID 19.

V. Acciones sanitarias

a) Limpieza

Remoción física de la materia orgánica y/o suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar. Se puede diferenciar una limpieza diaria de rutina, de una limpieza de mantenimiento que se planifica, diario, semanal o mensualmente de acuerdo a las necesidades.

b) Desinfección

Dstrucción de las bacterias ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente, pero no contempla a las esporas. Puede ser parcial o altamente efectiva, dependiendo de la cantidad de gérmenes y la concentración del producto utilizado.

c) Esterilización

Proceso por el cual se destruye cualquier forma de vida: virus, bacterias y sus esporas, hongos, que estén contenidos en líquidos, instrumentos, utensilios o dentro de diversas sustancias.

VI. Plan de mantenimiento

- 1.** Serán las medidas que se adopten sobre el uso de la instalación en función de los materiales, equipos y de instalaciones deportivas.
- 2.** Es fundamental, tener la instalación limpia, higiénica y en perfecto uso. Por lo tanto, un correcto mantenimiento alarga la vida de la instalación y de todos sus elementos, abarata costes y dignifica la instalación.
- 3.** Se debe destacar que para realizar un correcto mantenimiento de la instalación deberá existir un Plan o manual de mantenimiento de la instalación que recoja las características



fundamentales del mismo, las instalaciones básicas de utilización y las operaciones de mantenimiento a efectuar.

4. La utilización de los protocolos de actuación dentro del mantenimiento de los inmuebles, tiene como objetivo principal que un centro funcione correctamente, por lo que no se puede dejar ningún aspecto al azar. Cada empleado que forme parte del equipo debe conocer cuál es la filosofía del inmueble, quién se encarga de cada tarea y cómo resolver determinadas situaciones de emergencia que se puedan dar.
5. Las normas relativas a la higiene, el mantenimiento y utilización de los implementos deportivos, la vestimenta adecuada o el comportamiento en el espacio han de ser conocidas y aplicadas por cada trabajador en el nivel que a cada uno les corresponda. Pero éstas también deben ser trasladadas a los usuarios. Cuando un nuevo atleta llegue al gimnasio ha de recibir un breve manual de bienvenida que le explique sus derechos, deberes y cuál es el funcionamiento del centro. Las normas de comportamiento también deben estar visibles en cada instalación y en los vestuarios.
6. La limpieza y desinfección es la base de la higiene por esto se debe velar por la seguridad y la salud de las personas. El personal de la instalación debe tener ropa necesaria y adecuada, para que el trabajo sea eficaz y de manera higiénica.

VII. Requerimientos del personal que realiza la limpieza

- a) Verificar que todo el equipo a utilizar se encuentre en buenas condiciones de uso, de no ser así, debe sustituirse. Esto para garantizar trabajo realizado y ante todo la protección de la integridad física del personal de limpieza.



-
- b) No deben utilizar joyería, pulseras, anillos, aretes collares y otros.
 - c) No deben fumar ni consumir alimentos ni bebidas mientras se realiza las operaciones de limpieza y desinfección.

VIII. Zonas a aplicar las medidas de higiene

- a) Área administrativa
- b) Áreas de aseo personal (Servicios Sanitarios, Duchas, lavamanos).
- c) Áreas de juego (Mesas de juego, sillas, vallas, piso sintético).
- d) Sistema de control de accesos (Administración).

IX. Afluencia de limpieza de todas las zonas

La periodicidad de la limpieza de todo tipo de instalaciones de Tenis de Mesa, puede variar en función de la afluencia de los usuarios. El número de personas que trabajen o utilicen la instalación será determinante para conocer cada cuanto tiempo debe llevarse a cabo.

X. Uso de instalaciones

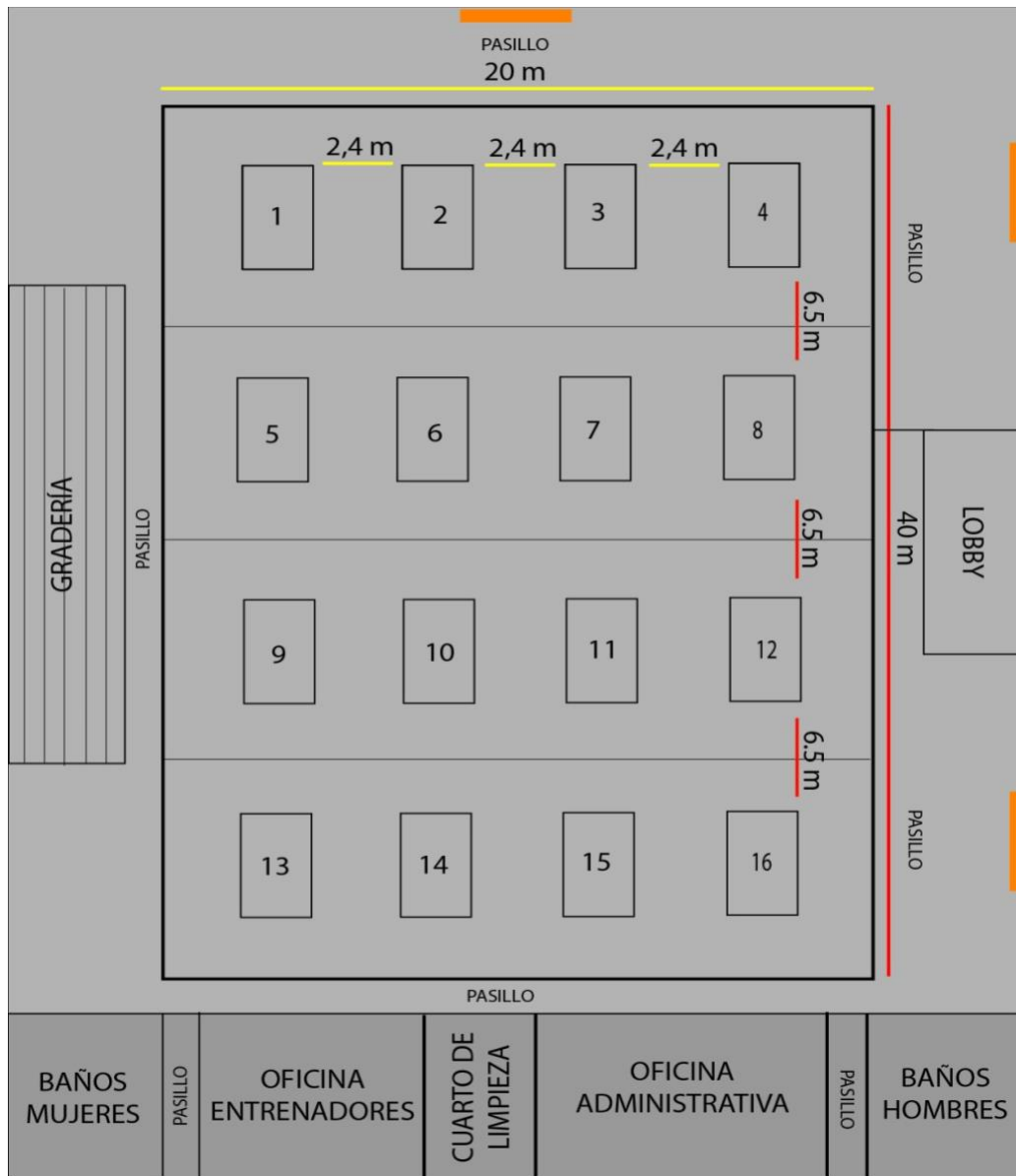
En una primera instancia el uso de las instalaciones de Tenis de Mesa, será de acuerdo al aforo establecido por las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud.

Se limita la cantidad de personas usuarias dentro de las instalaciones a la siguiente fórmula:

$$800 \text{ m}^2 / 5 = 160 \text{ personas}$$

En la entrada de la instalación o recinto deportivo debe haber una Estación de Limpieza, la cual debe contar con: lavatorio, jabón desinfectante, toallas desechables de papel, una

bandeja con desinfectante de suelas (“pediluvio”) o una botella con aplicador de aerosol. En la estación de limpieza, todas las personas que entrarán al establecimiento deberán lavar sus manos y cara con agua y jabón y luego aplicar la solución desinfectante a las suelas de sus zapatos.





XI. Modificaciones que se deben realizar para la reapertura de las instalaciones

- a) En el lobby o entrada se colocarán “zonas de seguridad” para el área contaminada del exterior, con la demarcación que esté al alcance para cada administración.
- b) Colocar alcohol en gel y toallas para la limpieza de las manos antes de entrar a las instalaciones.
- c) Colocar más dispensadores de jabón, toallas desechables y alcohol en gel.
- d) Colocar mampara acrílica en la recepción u oficina como barrera física, para la atención de deportistas.
- e) Adaptar la distribución de sillas o asientos del inmueble, cumpliendo con los 2 metros de distancia mínima entre personas.
- f) Adquirir un termómetro infrarrojo digital para medir la temperatura de cada persona que entre a las instalaciones.

XII. Responsabilidades de las personas dentro de la instalación deportiva

- a) Cada persona deberá contar con 2 toallas; una para limpieza de implementos y superficies (si fuera necesario) y otra para aseo personal durante la práctica deportiva. Estas toallas son de uso personal.
- b) No se puede saludar de beso, mano o cualquier otra forma que implique un acercamiento menor a los 2 metros. Tratar de restringir la estancia en la instalación únicamente para la práctica.
- c) Se recomienda utilizar mascarillas durante la estancia en el recinto incluso durante la sesión de entrenamiento.
- d) **NO** se permite el uso de guantes.



-
- e) Deberán seguir los protocolos de la forma correcta de toser y/o estornudar indicados por el Ministerio de Salud, los cuales deberán estar en lugares visibles.
 - f) Evite resoplar o utilizar cualquier técnica de expiración forzada. Así mismo, está prohibido escupir.
 - g) **NO SE PERMITE** compartir botellas de agua o hidratante. Se consideran de uso estrictamente personal.
 - h) Las evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor de 2 m, estarán suspendidas.

XIII. Responsabilidades durante el transporte para llegar a las diferentes instalaciones

- a) Durante el recorrido a la práctica se debe mantener una distancia de 2m con las demás personas
- b) No se debe saludar de beso o cualquier otra forma que sugiera un acercamiento menor a dicha distancia
- c) Sugerir lavarse las manos antes de ingresar al transporte o buscar tener el acceso a un dispensador de alcohol en gel (propio o de la instalación de transportes)
- d) Se utilizará mascarilla durante el traslado en autobús al recinto
- e) En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar únicamente con su burbuja social

XIV. Productos de desinfección

Para realizar la desinfección, los productos deben tener las siguientes características:

- a) Deben estar envasados, etiquetados y registrados ante el Ministerio de Salud.

- b) Deben garantizar que se encuentran en su plazo de validez.

Los productos químicos que se utilizarán para la limpieza y desinfección serán:

El jabón o detergente industrial, debe ser utilizado para limpiar y luego, después de enjuagar, se debe aplicar desinfectante doméstico que contenga hipoclorito de sodio al 0.5% (es decir, equivalente a 5000 ppm). No se deben mezclar productos desinfectantes.

XV. Implementos de trabajo

- a) a) Carro de Limpieza (arturito) de material plástico o metálico y con ruedas. b) 1 balde para lavar
- b) 1 recipiente con bolsa para residuos
- c) Palos de piso para piso mango aluminio o madera.
- d) Escobas plástica mango aluminio o madera.

XVI. Suministros

- a) Plumones para sacudir el polvo
- b) Guantes quirúrgicos desechables (para personal de limpieza)
- c) Detergente
- d) Desinfectante
- e) Cloro
- f) Jabón líquido para manos
- g) Esponjas para restregar
- h) Bolsas para residuos
- i) Paños para la limpieza de superficies
- j) Espátula



-
- k) Pastillas desodorantes
 - l) Pastillas desinfectantes

XVII. Manejo de residuos

Los Residuos se clasifican en: contaminados y no contaminados o comunes. Es por este motivo que debe existir un plan de trabajo que se adecue a las necesidades de las instalaciones y que cumpla con la reglamentación existente del Ministerio de Salud, a través del procedimiento de limpieza se obtienen dos productos: un área limpia y un “remanente de residuos” que debe ser abordado como tarea sanitaria.

XVIII. Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso sospechoso o confirmado

Caso probable:

Toda persona que cumpla el criterio de caso sospechoso con pruebas diagnósticas para el virus que causa COVID-19 inconclusas o pruebas con resultados positivos en el análisis de pan-coronavirus (pruebas para detección genérica de coronavirus).

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 hospitales públicos y privados que cuenten con una prueba de PCR-RT capaz de identificar los genes E, RdRP, y N, debidamente registrada ante el Ministerio de Salud, así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa.

- a) Se identificará a que equipo y en que horario entrena el afectado para informar formalmente en un plazo de menos de 24 horas, a todos los que tuvieron contacto con el paciente y enviarlos a cuarentena de 15 días.



-
- b) Se informará a las autoridades locales de salud y Federación Costarricense de Tenis de Mesa sobre el hecho en un plazo no mayor a 24 horas del evento.
 - c) Se deberá efectuar un proceso de limpieza profunda de las instalaciones antes de que los atletas puedan continuar con los entrenamientos.

XIX. Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso sospechoso

Bajo toda circunstancia se prohíbe la permanencia en entrenamientos de cualquier tenismesista que presente síntomas gripales o de infección de vías respiratorias superiores. Es responsabilidad de los entrenadores, padres y atletas informar a la administración cualquier caso positivo por COVID-19 que se detecte en ellos o personas con las que tuvieron contacto en los últimos 15 días para poder evaluar si es necesario aplicar las medidas de contención.

XX. Protocolo para dar atención a un caso sospechoso

Contar con un mecanismo de comunicación interna para mantener actualizado a todos los funcionarios, clientes o miembros, sobre cualquier modificación o actualización de las medidas internas y generales de las instalaciones. Se referirá de forma inmediata a las autoridades correspondientes.

XXI. Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso confirmado

Hacer el llamado a las autoridades correspondientes.

El presente “Protocolo Guía para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias en las instalaciones para la práctica del Tenis de Mesa” contempla las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud con el fin de minimizar el riesgo de contagio de COVID -19. Dicho protocolo



está sujeto a modificaciones, según así lo requiera el Ministerio de Salud en futuros lineamientos y recomendaciones. Asimismo, este Protocolo podrá ser complementado con otras medidas adicionales cuando la administración y organización deportiva, así lo requieran. Con independencia de la fecha de habilitación emitida por el Ministerio de Salud, corresponderá a cada instalación para la práctica del Tenis de Mesa, de forma exclusiva definir la fecha, forma y demás condiciones para su re-apertura.

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Ricardo Castro Torres
Presidente
Federación Costarricense de Tenis de Mesa