

PROTOCOLO

La Federación Costarricense de Tenis de Mesa, presenta la Guía de procedimientos específicos, para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para el desarrollo de competencias de categorías menores (U-9, U-11, U-15, U-18), categoría mayor y categoría Máster, todas en ambas ramas, sin apertura al público, en el deporte del Tenis de Mesa.

- a) El presente protocolo está en estricto apego a los documentos y lineamientos de las Disposiciones generales del Ministerio de Salud de Costa Rica:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineam_generales_r_eactivar_activ_hum_medio_covid_19_v2_28042020.pdf
- a) Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v15.1_30072020.pdf
- b) LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliarpore COVID-19:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_ordenes_sanitarias_12082020.pdf
- c) Protocolo Sectorial Deporte y Recreación:
<https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19/func-startdown/2465/>
- d) 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>

Disposiciones generales.

- El Tenis de Mesa, es un deporte de no contacto, donde es posible realizar las competencias en total apego a los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud. También es un deporte individual, y según la Asociación Española de Deportes, los deportes individuales, tienen bajo riesgo de contagio, por tanto, el Tenis de Mesa, es un deporte de bajo riesgo de contagio.
- El Tenis de Mesa, se practica de forma individual, donde cada persona cuenta distancia suficiente entre cada una, gracias al tamaño de la mesa y la distancia del área de juego, por tanto, no tiene contacto físico con el otro jugador.
- La mayor parte de los gimnasios en donde se practica el Tenis de Mesa, son propiedades privadas, por lo que el control del ingreso se hace de manera

meticulosa.

- El protocolo de limpieza y desinfección se realiza de manera diaria, en todas las áreas que se hayan utilizado (sanitarios, lavatorios, salas de espera, salas comunes y recolección de basura).
- Toda persona que ingrese al recinto deportivo tiene cita previa, por lo que la organización siempre está al tanto con antelación de las personas usuarias que estarán presentes.
- Toda persona que ingrese a las instalaciones, debe cumplir con el protocolo de acuerdo con las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud y los lineamientos establecidos por FECOTEME, que incluye uso obligatorio de mascarillas o cubrebocas y careta (opcional), lavado de manos con agua y jabón, cambio de calzado que viene del exterior, limpieza de las tenis de práctica en los pediluvios y aplicación de alcohol en gel.
- Al ingresar al recinto deportivo, se debe tomar la temperatura a las personas que ingresen, esto debe ser con un termómetro infrarrojo. Es mandatorio incluir ese dato en el registro de ingreso. Se debe llevar una bitácora o registro de personas presentes en donde se indica la persona a cargo del ingreso.

No.	Nombre completo	Número de cédula	Teléfono	Residencia	Hora	Temperatura	Encargado
1							
2							

- Si al ingresar a las instalaciones, algún usuario o el acompañante presenta síntomas relacionados con el Covid-19, no se le permitirá el ingreso, si durante la estadía en el lugar, presenta algunos de los síntomas, deberá retirarse de las instalaciones y seguir las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Para competencias, los atletas menores de edad, podrán asistir con un acompañante perteneciente a su burbuja social, que sea mayor de edad (no está permitido acompañantes menores de edad).
- Todos los usuarios que ingresen deben portar el kit personal de higiene (alcohol en gel, toallas desechables).
- Es obligatorio el uso de mascarilla o cubrebocas y careta (opcional) de todos los usuarios, siempre y cuando no se encuentren en el área de juego.
- Todo recinto deportivo deberá colocar la rotulación de los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud, de forma visible (Lavado de manos (antes, durante y después), toser o estornudar en el ante brazo, distanciamiento físico (al menos dos metros) o pertenecer a la burbuja social, uso de alcohol en gel o líquido, uso obligatorio de mascarillas o cubrebocas y caretas (opcional)).
- Cada asociación, club y/o Comité de Deporte y Recreación, está obligado antes,



FEDERACION COSTARRICENSE DE TENIS DE MESA

CÉDULA JURÍDICA NÚMERO 3-002-056136

INSCRITA EN LA GACETA No. 14, JUEVES 20 DE ENERO DEL 2000.

durante y después del evento en velar por el cumplimiento de las medidas establecidas en este Protocolo, para ello, cada asociación, club y/o Comité de Deporte y Recreación debidamente adscrita a la Federación Costarricense de Tenis de Mesa, deberá formar un Comité fiscalizador contra Covid-19 conformado por 4 miembros de su Asociación.

Protocolo de Competencia.

- Todos los eventos se realizarán en la Sala Nacional de Tenis de Mesa, a puerta cerrada y con la mínima cantidad de personas, que garantice el cumplimiento del presente Protocolo.
- El organizador, deberá demarcar los espacios donde las pertenencias de cada atleta se van a situar durante la competencia, respetando al menos dos metros de distanciamiento.
- La Organización deberá regular el ingreso, limitándolo a: 5 personas del personal administrativo, 18 personas del personal de organización (2 jueces y 16 árbitros), 2 personas del personal de aseo, 50 atletas que participarán en la competencia, y 25 personas entre acompañantes adultos solamente para los menores de edad o chaperones y entrenadores de los clubes debidamente autorizados ante la Federación (estará en apego al cumplimiento del distanciamiento establecido y la no aglomeración).
- Toda persona que ingrese a las instalaciones, deberá portar obligatoriamente la mascarilla o cubrebocas y careta (opcional), así como el kit de higiene.
- En la entrada el encargado tomará la temperatura a todos los que ingresen al recinto. La medición de temperatura igual o mayor a 37.5 ° no podrá ingresar.
- Toda persona que ingrese a las instalaciones deberá brindar sus datos, cambiar su calzado, y hacer el uso correcto del pediluvio y el alcohol en gel.
- En las zonas de espera, se debe de respetar al menos dos metros de distancia.
- Los jueces del evento deberán estar en un área designada para tal efecto, en donde deberán mantener el distanciamiento físico mínimo de 2 metros entre sí.
- De realizarse premiación, se deberá instalar la estructura de podio de manera que cada puesto (1, 2 y 3), mantenga mínimo los dos metros entre cada uno. El orden de la premiación será llamando de uno en uno, de forma que no estén al mismo tiempo los 3 atletas en el podio.

TELÉFONO: +506 2226-2826 INFO@FECOTEME.COM / WWW.FECOTEME.COM

PARQUE DE LA PAZ, SALA NACIONAL DE TENIS DE MESA, CONTIGUO A LAS CANCHAS DE TENIS DE CAMPO
AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA, UNIÓN LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA Y CONFEDERACIÓN
CENTROAMERICANA DE TENIS DE MESA.



FEDERACION COSTARRICENSE DE TENIS DE MESA

CÉDULA JURÍDICA NÚMERO 3-002-056136

INSCRITA EN LA GACETA NO. 14, JUEVES 20 DE ENERO DEL 2000.

Personal de la Federación.

- Solo podrán ingresar cuatro personas para la fiscalización del evento, bajo cumplimiento del presente protocolo.

Personal del Despacho del Ministro del Deporte, Icoder y Ministerio de Salud.

- Podrán visitar para fiscalización bajo cumplimiento del presente protocolo.

Durante la Competencia.

- Solo pueden estar en el área de juego, aquellos atletas que en ese momento vayan a competir y su entrenador. Los acompañantes deberán permanecer en las zonas designadas para este fin.
- Los entrenadores que tengan la autorización para ingresar al área de juego durante la competencia (mascarilla o cubrebocas obligatorio y careta opcional), deberán mantener la distancia de al menos 2 metros en relación con demás presentes.
- No se debe saludar al contrincante con apretones de manos.
- Cada jugador deberá permanecer del mismo lado de la mesa durante todo el partido.
- No se debe limpiar el sudor de las manos en la superficie de la mesa. (Se debe utilizar una toalla diferente por cada partido).
- Se recomienda limpiar el área de la superficie de la mesa después de cada partido.
- Colocar un recipiente con agua y jabón líquido, para después de cada partido depositar y desinfectar las bolas utilizadas para la competencia.
- Colocar toallas y producto desinfectante para desinfectar la mesa, después de cada set y cada partido.
- El sorteo de monedas debe ser realizado por el árbitro en el asiento y con los jugadores de lado.
- No se colocará señal de tiempo de espera en la mesa de juego; solo será indicado por el árbitro y un pequeño cartel colocado en la mesa del árbitro.
- La regla de toalla podrá ser más relajada, dado que será recomendable que los jugadores puedan secar su sudor más constante.
- Las toallas no deben usarse para limpiar ninguna superficie, sino solo las manos y la cara. Se designarán implementos en cada área de juego para la limpieza y desinfección de las áreas comunes.
- Asegurar el distanciamiento físico en el campo de juego. (Esto incluye: considerar un diseño con menos mesas para garantizar una distancia de al menos 2 metros,

TELÉFONO: +506 2226-2826 INFO@FECOTEME.COM / WWW.FECOTEME.COM

PARQUE DE LA PAZ, SALA NACIONAL DE TENIS DE MESA, CONTIGUO A LAS CANCHAS DE TENIS DE CAMPO
AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA, UNIÓN LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA Y CONFEDERACIÓN
CENTROAMERICANA DE TENIS DE MESA.



CÉDULA JURÍDICA NÚMERO 3-002-056136

INSCRITA EN LA GACETA NO. 14, JUEVES 20 DE ENERO DEL 2000.

entre las canchas de juego).

- Asegurarse de que la distancia entre los entrenadores y sus jugadores en el área de juego siempre debe ser de al menos 2 metros, esto puede significar colocar las sillas de los entrenadores más lejos del área de juego.

Después de la Competencia.

- Si el/la atleta no continúa en competencia, debe abandonar el recinto deportivo en un lapso de no más de 10 minutos.
- No despedirse con cercanía física.
- No trasladar a nadie que no pertenezca a su burbuja social.
- Uso obligatorio de mascarilla o cubrebocas y careta (opcional) en todo momento una vez concluida su participación.

El presente “Protocolo Específico para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias para el desarrollo de competencias sin apertura al público de las competencias de Tenis de Mesa, en donde 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 organización de la competencia lo requiera. Con independencia de la fecha de habilitación emitida por el Ministerio de Salud, corresponderá a la organización del evento, 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

TELÉFONO: +506 2226-2826 INFO@FECOTEME.COM / WWW.FECOTEME.COM

PARQUE DE LA PAZ, SALA NACIONAL DE TENIS DE MESA, CONTIGUO A LAS CANCHAS DE TENIS DE CAMPO
AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS DE MESA, UNIÓN LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA Y CONFEDERACIÓN
CENTROAMERICANA DE TENIS DE MESA.



Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



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

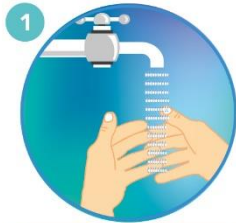
¡DETENGA EL CONTAGIO!



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



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



9 Enjuague abundantemente con agua



10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

-Use la mascarilla correctamente-

REGLA DE ORO



Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

COLOCACIÓN CORRECTA



Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla.
Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.



Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla.

MANIPULACIÓN



Evite tocar la mascarilla mientras la usa.
Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

REEMPLAZO



Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda.
La mascarilla quirúrgica no es reutilizable.

DISPOSICIÓN



Al retirarse la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente y deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

El uso de mascarillas NO reemplaza las medidas de distanciamiento social, el protocolo de estornudo/tos, el lavado de manos y el quedarse en casa tanto como sea posible.

Detenga el contagio de 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 1.8 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 o careta como barreras de protección

