



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

MARCO JURÍDICO

1. Instrucción UNA-R-CINS-004-2020 de fecha 09 de marzo del 2020, referente a las acciones preventivas, informativas y de vigilancia a realizar con el fin de asegurar las condiciones de higiene de todas las personas en la Universidad Nacional para la prevención del COVID-19.
2. Instrucción UNA-R-CINS-005-2020 de fecha 10 de marzo del 2020, referente a la emisión de lineamiento para la puesta en práctica de teletrabajo, suspensión de eventos masivos, evitar viajes institucionales fuera del país y a realizar giras siempre y cuando se garanticen las condiciones de higiene como el acceso a agua, jabón, alcohol en gel, entre otros implementos.
3. Decreto Ejecutivo 42227-MP-S, el 16 de marzo del 2020 del Presidente de la República, el Ministro de Salud y la Ministra a.i. de la Presidencia, mediante el cual se declara Estado de Emergencia Nacional por efecto de la pandemia producida por el virus COVID-19.
4. Directriz No. 077-S-MTSS-MIDEPLAN del 25 de marzo del 2020 sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19, que establece un plan de servicio básico de funcionamiento que garantice la continuidad de las tareas necesarias para asegurar el fin público institucional, pudiéndose requerir la asistencia máxima del 20% del total de su planilla.
5. Instrucción UNA-R-DISC-015-2020 de fecha 12 de abril del 2020, referente a las medidas de prevención en la Universidad Nacional a partir del lunes 13 de abril del 2020, hasta que el Ministerio de Salud disponga otras disposiciones, entre ellas la disminución de presencialidad de funcionarios, implementación del plan de contingencia remota por medio de apoyo tecnológico.
6. Decreto Ejecutivo 42317-MTSS-S. de fecha 20 de abril del 2020, referente a la Activación de protocolos y medidas sanitarias en los centros de trabajo por parte de las comisiones y oficinas o departamentos de salud ocupacional ante el COVID-19.
7. Instrucción UNA-R-DISC-017-2020 de fecha 30 de abril del 2020, referente a la continuación de las medidas de prevención de contagio de la enfermedad COVID-19 en la Universidad Nacional durante el mes de mayo 2020, entre ellas la suspensión de eventos masivos.
8. Instrucción UNA-R-DISC-019-2020, sobre la responsabilidad de las jefaturas de velar por el acatamiento en los centros de trabajo de los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y otras Instituciones, durante la pandemia por el COVID-19 en la UNA.



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

9. Instrucción UNA-R-DISC-020-2020, de fecha 08 de mayo del 2020, referente a los acuerdos del COE-UNA sobre temas de interés General durante la pandemia por COVID-19 en la UNA, respuesta a la circular UNA-R-DISC-017-2020 de fecha 30 de abril del 2020, entre ellos temas referentes a residencias estudiantiles, no realización de giras institucionales y la no autorización de presencialidad estudiantil.
10. Recomendaciones del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social para personas trabajadoras en puestos no teletrabajables (CP-010-2020 MTSS).
11. Instrucción UNA-R-DISC-021-2020, de fecha 21 de mayo del 2020 referente a la elaboración de protocolo de actividades laborales que requieren la presencialidad durante la pandemia por COVID-19 del 21 de mayo de 2020.
12. Declaratoria de Alerta Naranja en la Gran Área Metropolitana, de fecha 10 de junio del 2020, con motivo del aumento de casos y avance de la Pandemia COVID- 19.
13. Instrucción UNA-R-DISC-024-2020, de fecha 20 de julio del 2020, referente al protocolo de comunicación sobre el manejo de los casos en investigación, probables o sospechosos y los casos confirmados de COVID-19 en el Marco de la Alerta Sanitaria por el Coronavirus (COVID-19) en la Universidad Nacional.
14. Instrucción UNA-R-DISC-025-2020 de fecha 20 de julio del 2020, referente a la actualización de Medidas Institucionales de Prevención por la Pandemia del COVID-19, referentes a la disminución de la presencialidad de funcionarios en la institución, el teletrabajo y los puestos no teletrabajables. Esta circular instrucción deja sin efecto la instrucción UNA-R-DIS-022-2020 de fecha 10 de junio del 2020.
15. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19 Costa Rica, 30 de Julio 2020, Versión N°15.1.
16. Instrucción UNA-R-DISC-026-2020, de fecha 03 de agosto del 2020, referente a la comunicación interna y oficial de los casos COVID-19 con el fin de mantener la privacidad de las personas trabajadoras que puedan verse afectadas por la enfermedad COVID-19.

GENERALIDADES

Debido a la situación actual que enfrentamos con la pandemia provocada por el virus COVID-19 y la amenaza que representa la interacción de las personas por el contagio de esta enfermedad, prevalece un reto para las organizaciones públicas, privadas y sociedad civil, de tomar las medidas necesarias para mitigar los posibles contagios que se puedan dar al realizar sus labores diarias, de



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

ahí que se vislumbra una oportunidad por parte de estos actores, según los lineamientos anunciados por el Ministerio de Salud, de realizar una serie de protocolos que salvaguarden la integridad física de las personas y la sociedad en general.

Por tanto, en los siguientes apartados se hace necesario la implementación de un protocolo, en el que se integren las diferentes variables de incidencia y prevención, con el propósito de brindar una respuesta eficaz y evitar los posibles casos de contagio que se puedan presentar dentro de las instalaciones deportivas de la Universidad Nacional.

El uso del gimnasio durante la alerta sanitaria por el Covid 19 será exclusivo para los entrenamientos y competencias universitarias - federadas y actividades recreativas autorizadas por la dirección del Departamento Promoción Estudiantil y que están dentro del marco del convenio de CONARE y las Federaciones Deportivas de Representación Nacional, para lo cual será distribuido el uso de horarios de acuerdo a la implementación del presente protocolo.

Para la realización de actividades deportivas tales como: fútbol sala, voleibol, taekwondo, karate do, tenis de mesa, baloncesto y donde concurren grupos de entre 10 a 20 personas, la seguridad es uno de los elementos primordiales para asegurar el desarrollo óptimo de las actividades.

Objetivo General

Ejecutar un protocolo de prevención de contagio del COVID-19, que permita brindar una respuesta eficaz y coordinada entre los diferentes actores, que garantice la seguridad integral de todos los estudiantes y funcionarios en el uso de las instalaciones deportivas.

INSTRUCCIONES GENERALES

A cada equipo representativo de la UNA tiene asignado desde inicio de año, un horario fijo de entrenamiento y competencias, a partir de la pandemia se realiza una distribución dejando una hora entre cada entrenamiento para la desinfección, el cual debe ser respetado.

El equipo deportivo representativo de la UNA que hará uso de la instalación tendrá una semana antes del primer entrenamiento, una sesión virtual con el Coordinador del Área Deportiva para conocer y aclarar dudas sobre la implementación del presente documento.

Antes de ingresar a las instalaciones, es responsabilidad de cada persona conocer el presente protocolo siguiendo el orden de los lineamientos:



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

- 1.- La persona responsable del entrenamiento (entrenador o estudiante asistente) le tomará la temperatura con un termómetro digital. Si la temperatura registrada es 38° C o más, no podrá hacer ingreso a las instalaciones y se recomendará al estudiante que regrese a su casa y lleve un control de tomas de temperatura y otros síntomas relacionados con el COVID-19. Además, se prohíbe la entrada, permanencia y uso de las instalaciones de personas que presenten cualquier sintomatología sugestiva de un cuadro respiratorio, sea esto fiebre, dolor de garganta, dolor de cuerpo, diarrea, mocos, tos, problemas de olfato y gusto. En caso necesario se comunicará al Departamento de Salud de la UNA o bien a través de la línea 1322 o 911. Si el paciente es menor de edad deberá coordinarse con sus padres o tutor.
- 2.- Las personas que ingresen deben de lavarse las manos con agua y jabón, por lo que, a la entrada a las instalaciones, serán dirigidos a un lavatorio que cuenta con estos implementos de limpieza, además, deberán limpiar su calzado en el dispositivo de desinfección que estará en la entrada y por ninguna razón podrán ingresar a realizar la práctica deportiva o recreativa si no cumplen con estos requisitos. Asimismo, el Departamento de Promoción Estudiantil proporcionará para uso de las personas usuarias alcohol en gel (80%), toallas desechables de papel para el secado de manos y basureros de pedal.
- 3.- Posterior al lavado de manos y desinfección del calzado, deberá ser registrado en la bitácora por la persona responsable, donde quede consignado el nombre completo, temperatura reportada, fecha y hora de ingreso, teléfono, correo electrónico y nombre del equipo deportivo que pertenece.
- 4.- Una vez cumplido el protocolo de limpieza podrá hacer ingreso al gimnasio cada atleta de forma individual. El estudiante debe preferiblemente venir con el vestuario para la práctica deportiva puesto.
- 5.- Todo el personal que de alguna manera esté en contacto con los atletas en algún momento del proceso de entrenamiento o que se encargue de hacer cumplir estos protocolos, deberá hacer uso de su respectivo equipo de protección personal (mascarilla y alcohol en gel).
- 6.- No se permitirá en ningún momento la realización de torneos, fogueos y actividades masivas hasta que el Ministerio de Salud lo autorice.
- 7.- No se permite el ingreso de acompañantes a la instalación.
- 8.- Se establece un plan de mantenimiento sanitario que sea acorde con las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud. Solo se autoriza el uso de graderías demarcadas, servicios sanitarios y áreas de juego, estas áreas serán desinfectadas entre cada entrenamiento y sin presencia de las personas de los equipos representativos (ver tabla 2).



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

9. Las actividades deben de desarrollarse dentro de las horas que el gobierno establezca y respetando el horario establecido por el Departamento de Promoción Estudiantil y las autoridades universitarias, el cual es desde las 6:00hrs hasta las 22:00 hrs. de lunes a domingo.
- 10-. Todo contacto entre atletas, entrenadores y asistentes queda completamente prohibido.
- 11-. Obligatoriedad de desinfección por parte del personal de consejería de las áreas de entrenamiento antes, durante y después de cada uso.
- 12-. Este plan se ira revisando y ajustando a lo que el gobierno informe en base a los avances o retrocesos del COVID-19.
- 13-. La rotulación con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud estará visible en la entrada del recinto, en el área de lavado y en las baterías de baños.
- 14-. Se aplicará limpieza en máquinas, implementos deportivos, servicios sanitarios, pisos y zonas sometidas a alto contacto por parte de los usuarios, como llavines, pasamanos y otras, de forma regular. De acuerdo con las recomendaciones y directrices del Ministerio de Salud, las cuales se indican en el último apartado del presente protocolo (ver tabla 2).
15. En las instalaciones se colocan rotulaciones con indicaciones recomendadas sobre como estornudar, lavado de manos, transitar por las áreas y otros.

DISPOSICIONES PARA LAS PERSONAS QUE HACEN USO DE LAS INSTALACIONES

- 1 -. Deben acatar todas las disposiciones emitidas en apego a estos lineamientos.
- 2-. Es requisito que cada jugador(a) llegue listo con su ropa deportiva y llevar todo lo necesario para la práctica de su deporte: hidratación, paño para secarse el sudor, entre otros, no es permitido compartir los mismos.
- 3-. Se debe llegar a la instalación portando mascarilla y con un máximo de veinte minutos (20 min) antes del entrenamiento y ubicarse en el área de espera establecida, manteniendo una distancia de dos metros entre jugadores, para iniciar con el protocolo establecido (lavado de manos, desinfección de la suela de los zapatos, toma de temperatura y registro de ingreso). Para permitir el ingreso al gimnasio, el entrenador o persona encargada, debe asegurarse que el grupo anterior se haya retirado de la instalación y que el personal de consejería haya hecho limpieza del área de juego o entrenamiento y de los baños a utilizar.
- 4-. Cada deportista debe utilizar una toalla para aseo personal durante la práctica deportiva. Esta toalla es de uso personal y no pueden ser transferible o usada por otras personas.



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

- 5-. En todo momento se debe mantener una distancia de 2 metros o más con las demás personas. No se puede saludar de beso, mano o cualquier otra forma que implique un acercamiento menor a los 2 metros. El entrenador o funcionario responsable deberán garantizar que no se promuevan aglomeraciones.
- 6-. Se recomienda utilizar mascarilla durante la estancia en la instalación deportiva. Cuando se utiliza mascarilla, u otro medio de protección personal, es importante que lo haga siguiendo estrictamente el presente protocolo y otros protocolos específicos de cada disciplina deportiva de las Federaciones Deportivas de Representación Nacional avaladas por el ICODER. En anexo 1 se adjuntan los protocolos de cada disciplina deportiva.
- 7-. Seguir los protocolos de la forma de controlar al toser y/o estornudar indicados por el Ministerio de Salud, los cuales pueden ser observados en las paredes de la instalación. Se debe evitar tocarse la cara mientras se entrena.
- 8-. Antes del período de hidratación (antes de tomar sus respectivos envases con hidratante) los usuarios deben desinfectarse las manos con alcohol en gel o líquido. Para esto cada usuario debe portar su kit de desinfección (mascarilla, alcohol en gel y pañito) y en el caso de los baños sanitarios la universidad dispondrá de dispensadores de jabón líquido y papel.
- 9-. Es terminantemente prohibido escupir en las instalaciones, sus alrededores, parqueo o zonas verdes.
- 10-. No se permite compartir alimentación, botellas con agua, o cualquier botella con cualquier líquido que se desee beber durante la actividad física o entrenamiento; así mismo como las toallas. Estos insumos se consideran de uso estrictamente personal.
- 11-. Las evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor de 2 metros estarán suspendidas durante el período de la pandemia y sujeto a las disposiciones del Ministerio de Salud y protocolos de las respectivas Federaciones Deportivas de Representación Nacional.
- 12-. El no cumplir las normas anteriores será causal para que se le pida que abandone la instalación deportiva.
- 13-. Los entrenamientos son a puerta cerrada y solo ingresarán los jugadores y miembros del cuerpo técnico.
- 14-. Si el equipo debe realizar una reunión o congregaciones de personas deben ser virtuales siempre que sea posible, si son presenciales, no deben superar 30 minutos y respetar las medidas de distanciamiento mínima de 2 metros entre cada persona.



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

DISPOSICIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

- 1.- Los atletas deben presentarse 20 minutos antes de la hora de inicio del entrenamiento pues el protocolo de preparación tomará un tiempo adicional; sin embargo, debe respetarse el distanciamiento físico y evitar cualquier aglomeración fuera y dentro del recinto.
- 2.- Todos los espacios deben funcionar con un aforo de acuerdo con lo que establezca la Universidad Nacional, el Ministerio de Salud y los protocolos de cada Federación Deportiva de Representación Nacional.
- 3.- Las instalaciones deberán contar con abastecimiento del servicio de agua, caso contrario se suspende toda actividad deportiva hasta que se restablezca el suministro.
- 4.- A cada persona se le asignará un espacio de aproximadamente 1x1 metro para poner sus objetos personales (maletines, botellas, etc). Estos espacios tendrán una distancia mínima de 2 metros entre sí y serán ubicados en la gradería destinada y demarcada para tal fin.
- 6.- Los cuerpos técnicos deben garantizar que no se promuevan aglomeraciones. Los miembros del cuerpo técnico deberán utilizar mascarilla durante cada sesión.
- 7.- Los camerinos serán de uso estrictamente necesario. La cantidad de atletas permitida en ellos deberá ser de acuerdo con las posibilidades del espacio de permitir una distancia de 2 metros entre cada persona. Deberán ser desinfectados adecuadamente antes y después de ser utilizados por los conserjes de acuerdo con su horario laboral. Los conserjes reciben instrucciones para ello del Coordinador de Área.

DESPUES DEL ENTRENAMIENTO

Al finalizar el tiempo de entrenamiento cada una de las personas participantes debe:

1. Cada equipo representativo cuenta con 15 minutos después del horario asignado para desalojar el gimnasio por la puerta de emergencia sur.
2. Lavarse las manos y desinfectarlas con alcohol en gel.
3. No realizar despedidas que incluyan contacto físico.
4. Al retirarse los atletas del recinto deportivo, se deberá proceder con la limpieza del área donde se realizó la actividad deportiva, por parte de los conserjes. Además de la desinfección (ver tabla 2) de las duchas, servicios sanitarios y área de gradería utilizada durante la actividad. Para ello, en la distribución de los horarios de uso del gimnasio, se dispondrá de 45 minutos mínimo entre una actividad y otra para la desinfección.



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

6. Cada entrenador o profesional responsable debe realizar la desinfección del material deportivo recreativo utilizado, para lo cual se le suministrará una bomba de aspersion con una solución de cloro al 0.2% disuelto en agua, la cual debe ser preparada por día y según instrucciones del Ministerio de Salud. Posteriormente, el material deportivo debe ser almacenado en la bodega respectiva.

DESINFECCIÓN DE INSTALACIÓN

La limpieza de los camerinos se realiza con jabón en polvo disuelto en agua y la desinfección se realiza con hipoclorito de sodio (cloro comercial) disuelto en agua al 0,2% preparado diariamente, según las especificaciones que da el Ministerio de Salud.

Las indicaciones del Ministerio de Salud dictan que la preparación de líquido desinfectante se prepare de la siguiente forma:

Tabla N° 1

Preparación de disoluciones de cloro para **desinfección de superficies:**

Volumen de cloro comercial a utilizar para preparar una solución 0,2% (aproximación)		
Para preparar	Agregar	Agregar (Otras medidas)
1 litro	30 mL (mililitros) con jeringa	6 cucharaditas
500 mL	15 mL	3 cucharaditas
250 mL	7 mL	1,5 cucharaditas

- Los camerinos se desinfectarán luego de cada entrenamiento, para asegurarnos áreas seguras y desinfectadas para los usuarios.

Tabla N° 2

Rutina de limpieza

No.	Descripción	Frecuencia	Responsable
1	Agarraderas en general (puertas principales de ingreso, baños y salidas de emergencia (Limpieza y Desinfección)	Después de cada entrenamiento	Personal de Limpieza



UNIVERSIDAD NACIONAL
VICERRECTORIA VIDA ESTUDIANTIL
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN ESTUDIANTIL



PROTOCOLO GIMNASIO PROMOCION ESTUDIANTIL Y COMPLEJO ARTISTICO DEPORTIVA

Versión. 1.4 del 8 de julio, 2021.
Aprobado: Área de Salud Laboral

2	Servicios Sanitarios (Limpieza y Desinfección)	Después de cada entrenamiento	Personal de Limpieza
3	Grifos de lavamanos, grifos de baños y palanca de servicios sanitarios (Limpieza y Desinfección)	Después de cada entrenamiento	Personal de Limpieza
4	Limpieza y desinfección el área deportiva (piso deportivo)	Una vez al día	Personal de Limpieza
5	Espacio de graderías en uso	Después de cada entrenamiento	Personal de Limpieza
6	Áreas externas de ingreso	Dos veces al día	Personal de Limpieza
7	Escritorio, silla y termómetro digital en el ingreso a instalación	Tres veces al día	Personal de limpieza

ANEXO 1: PROTOCOLOS DE FEDERACIONES DEPORTIVAS DE REPRESENTACION NACIONAL APROBADOS POR ICODER

Voleibol: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2716/>

Futbol sala: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2732/>

Competencias torneo de copa: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2509/>

Porrismo: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2757/>

Taekwondo: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2731/>

Tenis de mesa: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2738/>

Recreación: <https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2709/>