

**COSTA RICA**  
**BOWLING**



# **Protocolo Específico para Boliche**

**Versión: 005**

<u>Fecha de elaboración:</u>	1/03/2021
<u>Fecha de la última actualización:</u>	07/09/2021
<u>Aprobado por:</u>	Karla Alemán Cortés Ministra del Deporte
<u>El usuario es responsable de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.</u>	

Bolicho

---

Contenido

1.0	Propósito .....	3
2.0	Objetivo.....	3
3.0	Alcance .....	3
4.0	Documentos de Referencia.....	4
5.0	Definiciones.....	6
6.0	Principios .....	9
7.0	Pre - requisitos de implementación .....	10
8.0	Higiene y desinfección.....	14
9.0	Actuación ante casos confirmadas con COVID -19.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
10.0	Logística específica para práctica deportiva o recreativa.....	17
12.0	Comunicación .....	21
13.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	22
14.0	Anexos .....	24

## Boliche

**10.0 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:

<b>Participantes</b>	<b>Organización</b>
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
Lic. Martin Faba	Presidente de la Federación Costarricense de Boliche

**11.0 Objetivo**

La aplicación de este documento va dirigido a la práctica deportiva y competitiva del Boliche, sin contacto, 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.

**12.0 Alcance**

El presente documento es dirigido a las personas relacionadas directamente al Boliche.

- Personas que practican el deporte de forma profesional o permanente.
- Cuerpos técnicos: Personas que se dedican a la preparación física, técnica, táctica, mental e integral de deportistas.
- Personal administrativo: Dirigentes de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa, contratación de servicios y otros.

## Bolicho

**13.0 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](https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos%20normativa%20reglamentaria/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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/decretos%20cvd/directriz%20077%20s%20mtss%20mideplan%20funcionamiento%20instituciones%20publicas.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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/docs/medidas%20administrativas%20temporales%20atencion%20actividades%20concentracion%20masiva%2009102020.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 d negocio v1 21042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/docs/guia%20continuidad%20negocio%20v1%2021042020.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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/caja%20herramientas/requisito%20protocolos%20sectoriales%2013052020.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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/docs/lineamiento%20general%20servicios%20atienden%20publico%20v1%2017032020.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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/docs/ls%20cs%20009%20lineamiento%20general%20propietarios%20administradores%20centros%20trabajo%2008072020%20v7.pdf)

---

## Bolicho

---

- 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\\_Versi on\\_17\\_Vigilancia\\_COVID19\\_22\\_12\\_2020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_001_Versi on_17_Vigilancia_COVID19_22_12_2020.pdf)
- LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliario por COVID-19, en su versión actual: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_se guimiento\\_os\\_aislamiento\\_v9\\_03022021.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_se guimiento_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\\_linea mientos\\_generales\\_uso\\_EPP\\_19102020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_ss_006_linea mientos_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\\_resp onsabilidades\\_individuales\\_06072020\\_v1.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_007_resp onsabilidades_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\\_limp ieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limp ieza_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\\_atlet as\\_para\\_atletas\\_alta\\_competicion\\_23112020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_011_atlet as_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\\_centr os\\_acondicionamiento\\_fiisico\\_22052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_cs_006_centr os_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\\_versi on\\_19\\_vigilancia\\_covid19\\_31032021.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_vs_001_versi on_19_vigilancia_covid19_31032021.pdf)

## Bolicho

## 14.0 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 es un virus que no había sido identificado previamente en humanos (Ministerio de Salud, 2021).
- **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 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).

## Bolicho

---

- **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  $\geq 90$  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  $\geq 45$  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.

## Bolicho

---

### Caso confirmado:

1. 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).
- **Alto rendimiento:** En el ámbito deportivo el alto rendimiento se refiere a la compensación o grado de beneficio que un deportista aporta a su disciplina. El alto rendimiento se vincula, o asocia, con el estado físico en el deporte y hace referencia a la optimización de los recursos corporales y técnicos. (<https://amerike.edu.mx>)



## Bolicho

---

### 6.0. Abreviaturas

- Asociación Solidarista de Empleados del Tecnológico (ASETEC).
- Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
- Coronavirus 2019 (COVID-19).
- Equipo de protección personal (EPP).
- Equipos Básicos de Atención Integral de Salud (EBAIS).
- Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA).
- Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
- Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR).
- Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG).
- Ministerio de Educación Pública (MEP).
- Ministerio de Salud (MS).
- Ministra del Deporte (MIDEPOR).
- Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS).
- Reacción en cadena de la polimerasa con transcriptasa inversa (PCR-RT)
- Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU (FDA).
- Federación Costarricense de Bolicho (FECOBOWL).

### 7.0 Principios

El sector del deporte y la recreación, y sus subsectores se compromete 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:

- Rendición de cuentas
- Transparencia
- Comportamiento ético
- Construcción colectiva con las partes interesadas
- Respeto al principio de legalidad
- Respeto a los derechos humanos

## Bolicho

---

### 8.0 Pre - requisitos de implementación

#### 8.1 Disposiciones Generales

- Este protocolo servirá como guía específica, complementaria durante todo el tiempo que dure la pandemia, para regular la reapertura de las actividades deportivas en las que se practica el Bolicho en cumplimiento con los lineamientos dictadas por el Ministerio de Salud con relación a la Pandemia del COVID-19.
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de **ACATAMIENTO OBLIGATORIO** por parte de las Bolerías y la Federación Costarricense de Bolicho; y se velará por su cumplimiento en todas las actividades del Bolicho que esta FECOBOWL organice o avale dentro del territorio nacional.
- 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.
- Cada instalación deportiva deberá tener el permiso sanitario de funcionamiento vigente.
- Cada organización deportiva (equipos, academias, asociaciones, 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 FECOBOWL. 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.
- Las personas usuarias son responsables de obtener la versión vigente antes del uso de este documento.
- 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.
- Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
- Se trabajará con programación de asistencia, de modo que solamente asistan las personas que hayan sacado cita previamente.
- Se debe informar que cualquier persona con síntomas respiratorios no podrá ingresar a las instalaciones deportivas.
- Rotular con las medidas de distanciamiento físico de 2 metros, los espacios donde las personas ingresan a la instalación deportiva.
- Considerar la instalación de pantallas acrílicas transparentes para garantizar el aislamiento de las personas y garantizar el distanciamiento físico: 1. En la recepción. 2. Espacios de práctica deportiva. 3. En otras áreas donde concurren personas para comunicarse. Dichas pantallas acrílicas deberán ser fabricadas con un material sólido protector contra el Covid 19; que se pueda limpiar y desinfectar de manera constante, con una medida en altura mínima de un metro y ochenta centímetros (1,80 mt), y un largo suficiente para aislar un par de canchas o “herradura”, separando las mesas del área de juego de las otras pistas o “herraduras” contiguas y hasta el inicio del

## Bolicho

---

approach, evitando así el contacto con otros usuarios, se permite el uso de ambas pistas del par de canchas aislado por las mamparas.

### 8.2 Prohibiciones

Se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus COVID-19 a través de actividades relacionadas a la práctica del Bolicho.

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 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 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:

- Respetar la burbuja social (donde la convivencia es por personas que cohabitan juntas y no por visitantes; ya sean familiares o amigos).
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas, ya sean de su núcleo familiar o personas conocidas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.
- Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta, entre otros) relacionados con esta enfermedad.
- Cubrirse cuando tose o estornude, utilizando el protocolo de estornudo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- 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°.
- Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico.
- Asegurarse 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.

## Bolicho

---

- 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*

- Cada staff de entrenadores debe agendar con las personas usuarias, citas según los cupos disponibles para la actividad física en su instalación.
- Cada administración de la instalación deportiva debe tener al menos una persona encargada de limpieza y mantenimiento y contar con una bitácora de cumplimiento que permita dejar evidencia de los procedimientos y periodos de limpieza.
- La instalación deportiva debe contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón anti-bacterial líquido y/o alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel desechable para todas las personas que ingresen a la instalación deportiva
- Posterior a cualquier entrenamiento o competencia las instalaciones deben ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
- Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como sus personas colaboradoras (Ver anexos).
- Previo al ingreso a la instalación 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.
- Se deben lavar las manos al ingreso, durante la estadía y a la salida de la instalación deportiva (ver anexos).
- 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.
- En el caso de contarse con parqueo en la instalación deportiva, se debe comunicar a los usuarios el parquear en posición de salida.
- Se debe desinfectar todos los equipos deportivos necesarios para la práctica del deporte antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización.
- La administración de las instalaciones deportivas debe garantizar que poseen agua potable durante los horarios de entrenamiento, esto para asegurar el constante lavado de manos los atletas y miembros de cuerpo técnico, y para 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.

## Bolicho

---

- La administración de la instalación deportiva debe garantizar el contar con su respectiva póliza de seguro que cubra servicios de emergencia en caso de un accidente de personas atendiendo, competencias deportivas o asistiendo al centro bajo cualquier condición autorizada para su permanencia en el sitio.
- 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.
- 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.
- Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación.

### 8.4.2 Servicios Sanitarios

- 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.
- La administración de la instalación 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.
- Los servicios sanitarios deben ser limpiados y desinfectados constantemente. Evidenciar en la bitácora de desinfección las horas en las cuales se ejecutan las limpiezas.
- Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente, como pasamanos, perillas o barras de puertas, mostradores, equipo, entre otros.
- 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).
- 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.
- 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.
- Verificar que al terminar la limpieza los drenajes (desagües) estén despejados.

## Bolicho

---

- Se debe procurar que TODAS LAS VENTANAS Y PUERTAS ESTEN ABIERTAS A LO MÁXIMO QUE SE PUEDA con el fin de que haya la mejor ventilación posible y corrientes de aire para que así no se concentren gotículas y aerosoles respiratorios contaminados con virus, pues el aire se las lleva.

### 8.4.3 Grifos

- Evitar en la medida de lo posible el rellenado de botellas.

## 9.0 Higiene y desinfección

1. Se debe utilizar mascarilla (ver anexo).
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. En ningún momento se deben tocar los ojos, boca ni nariz (ver anexos).
5. Se debe toser o estornudar siempre en el antebrazo según lo establece el protocolo de tos y estornudo del Ministerio de Salud.
6. Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón anti-bacterial para manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas en bolsas selladas (ver anexos).
7. Una vez finalizada la actividad física se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
8. 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.

## Bolicho

---

### 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, pero 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.
- La persona o personas a cargo de esta labor deberán lavarse y desinfectar las manos después de colocar la (s) bolsa (s) 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.

## Bolicho

---

- 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, caso contrario, realizar la contratación para tal fin.

### c. Manejo de residuos peligrosos:

- Los residuos peligrosos deben manipularse utilizando el equipo de protección personal requeridos.
- Deben ser almacenados específicamente en bolsas de color rojo.
- El acopio de los residuos peligros debe realizarse en lugares techados y alejados de los centros de acopio de los demás residuos.

*8.1.2 Los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección, tales como utensilios de limpieza y EPP desechables, deben ser eliminados.*

*8.1.3. Colocar recipientes con tapa y pedal (preferiblemente) para el depósito de cada uno de los diferentes tipos de residuos valorizables y no valorizables.*

*8.1.4. 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 deberán estar cerradas y no se deberán presionar para hacer más espacio.
- b. Después del descarte de las bolsas, se procede al lavado de manos.
- c. La limpieza debe ser registrada, ya sea, en un formato o en una bitácora y será definida según el área y la presencia de alto tránsito de usuarios.

Cada subsector, Federación, Asociación, organización deportiva o recreativa deportiva deberá tener un plan de manejo de residuos específico, ya sea para su instalación, para competencia o para la práctica del deporte o actividad recreativa deportiva.



---

**Bolicho****10.0 Logística específica para práctica deportiva****10.1. Entrenamiento****10.1.1. Disposiciones generales para entrenamiento:**

1. Se autoriza el entrenamiento **individual sin Contacto** de todas las preselecciones nacionales mayores y juveniles en categorías sub21 y sub16 (en la rama masculina y femenina).
2. Se debe utilizar mascarilla en todo momento.
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.

**10.1.2. Antes de la práctica deportiva**

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 20 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 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.
6. Durante el ingreso a las instalaciones es obligatorio el uso de mascarilla.

**10.1.3. Durante la actividad deportiva**

- Se permite el uso de pistas adyacentes en una misma herradura siempre y cuando haya un máximo de dos jugadores por pista y se respete la distancia de 2 metros entre las personas deportistas. Las personas deportistas deben respetar en todo momento, que haya una pista libre a cada lado de la pista donde ejecuta sus lanzamientos.

## Bolicho

- Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas deportistas.
- Si se van a utilizar implementos deportivos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante y después.
- En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante el entrenamiento.

**Tabla. Frecuencia de desinfección de implementos**

• Implementos deportivos	• Frecuencia
• Planta física: pisos, paredes, puertas	• Cada vez que es utilizado
• Mobiliario y equipamiento: sillas mesas	• Cada vez que es utilizado
• Bolas	• Cada vez que es utilizado

- El uso de mascarilla será obligatorio para el personal de atención al público de la bolera y para los deportistas en cualquier modalidad y categorías.

### 10.1.4. Después de la actividad deportiva

- Concluida la actividad deportiva se debe salir rápido del área de entrenamiento, la permanencia en esta área no debe superar los 5 minutos para proceder con la desinfección de esta por parte del personal del centro.
- Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar el entrenamiento.

## 10.2. Competencia

### 10.2.1. Disposiciones de la competencia

- La competencia está avalada para eliminatorias de: Selecciones Nacionales, Campeonatos Nacionales y demás Eventos Organizados por la Asociación Costarricense de Bolicho, la Asociación Juvenil de Bolicho y la Federación Costarricense de Bolicho y sus eventos oficiales en las categorías (ambas ramas): adulto, juveniles sub-23 (21 a 23 años), infantiles Sub16 (12 a 16 años) y pwee sub-11 (6 a 11 años).
- En toda actividad organizada o avalada por Federación Costarricense de Bolicho o sus asociados Acobol y Ajubol, en sitios públicos o privados se debe garantizar la atención médica de cualquier incidente durante el evento.
- Se debe utilizar mascarilla en todo momento.
- 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.
- 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.

**Bolicho**

- Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después de la competencia.

**10.2.2. Antes de la competencia**

1. La persona involucrada en la competencia debe presentarse 30 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 parte de la persona responsable asignada previo a la competencia (ver anexo).
5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la competencia 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 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.

**10.2.3. Durante la competencia**

- Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas deportistas.
- El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento: al ingresar al centro, durante la práctica del bolicho y cuando se abandona el recinto. La excepción será mientras se ingiere un líquido o alimento. Sin embargo, apenas se toma el líquido o se ingiere el bocado la mascarilla se debe volver a colocar inmediatamente, y así sucesivamente con cada ingesta (trago o bocado) de líquido o alimento.
- Se permite el uso de pistas adyacentes en una misma herradura siempre y cuando haya un máximo de dos jugadores por pista y se respete la distancia de 2 metros entre los deportistas y el cuerpo técnico. Aplica para eventos organizados por: Asociación de Bolicho (Acobol), Asociación Juvenil de Bolicho (Ajubol, Federación Costarricense de Bolicho.
- En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante el entrenamiento.

**Tabla. Frecuencia de desinfección de implementos**

• Implementos deportivos	• Frecuencia
• Planta física: pisos, paredes, puertas	• Cada vez que es utilizado
• Mobiliario y equipamiento: sillas mesas	• Cada vez que es utilizado
• Bolas	• Cada vez que es utilizado

## Bolicho

---

- En el caso de celebraciones durante la competencia deportiva se prohíbe el choque de palmas de manos, abrazos y besos.

### 10.2.4. Después de la competencia

- Concluida la competencia se debe realizar el cambio de la ropa que fue utilizada al practicarse la actividad física.
- Concluida la competencia, el personal se debe salir rápido de las instalaciones. La permanencia no debe superar:
  - a. Atletas: 30 minutos máximo.
  - b. Cuerpo técnico: 30 minutos máximo.
  - c. Personal de logística y operaciones: 60 minutos máximo.
- Una vez finalizada la competencia se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
- En el caso de celebraciones después de la competencia deportiva se prohíbe el choque de palmas de manos, abrazos y besos.
- Al concluir la competencia, cada persona debe cumplir con el protocolo de lavado de manos.
- Las personas deben portar su equipo de protección personal en todo momento.

### 10.3. 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.

#### 10.3.1. Requerimientos para la instalación en donde se realice la premiación

- Debe garantizar que su instalación tiene el aforo limitado a la cantidad de personas que puedan estar separadas entre sí por dos metros dentro de la instalación.
- Se debe delegar a una persona de la administración encargada de coordinar la logística de premiación.

#### 10.3.2. Zona de premiación

- La cantidad de personas encargadas de realizar la instalación de la zona de premiación es una persona máximo.
- Se debe delimitar la zona de premiación.
- Se debe respetar la distancia de 2 metros entre todas las personas involucradas en la premiación.
- Se deben demarcar los espacios dentro de la zona de premiación en donde deben estar delegados y deportistas respectivamente.
- Se debe demarcar el espacio designado para la colocación de los reconocimientos.

## Bolicho

---

- Antes de ingresar a la zona de premiación las personas deben haber cumplido con el protocolo de lavado y desinfección.
- En la zona de premiación todas las personas deberán de utilizar su equipo de protección personal.

### **11.4.3 Personas autorizadas en zona de premiación**

- Se debe realizar una lista en donde se indique quienes son las personas autorizadas a ingresar a la zona de premiación (ver anexo).
- La lista debe indicar el nombre de las personas deportistas, cuerpo técnico y de las personas que conforman la delegación de premiación.
- Esta lista debe estar disponible 10 minutos previo a la premiación.
- Se debe enviar la lista a FECOBOWL para su debida aprobación.

### **11.4.4. Entrega de reconocimientos**

- La entrega se hará únicamente a los deportistas y miembros de cuerpo técnico inscritos.
- Los deportistas y cuerpo técnico se deben dirigir en orden a los banquillos, deben ser llamados y cada uno tomar una medalla para colocársela a sí mismos.
- En caso de realizar una fotografía grupal, se debe hacer en el lugar establecido para la misma y retirarse de la zona de premiación.

### **11.4.5. Prohibiciones en la premiación.**

- Los reconocimientos (trofeos, copas, medallas, etc.) no pueden ser compartidos entre las personas deportistas.
- Los reconocimientos de índole grupal (trofeos, copas, entre otros) no pueden ser besados.
- No se permite romper el protocolo de distanciamiento en la zona de premiación.
- No se permite más personas de las autorizadas en la zona de premiación.
- Las personas acreditadas no pueden ceder su lugar a otra persona.
- No se permite la celebración en ningún espacio del recinto deportivo.

## **11.0 Comunicación**

### **11.1 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.

## Bolicho

---

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.

### 11.2. Sitios oficiales de comunicación

Los medios de publicación del protocolo, una vez aprobado por la Ministra del Deporte, serán:

1. ICODER página principal: <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](mailto:protocolos.covid19@icoder.go.cr)

### 12.0 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 Bolicho 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.

Bolicho

---

Karla Alemán Cortés

Martin Faba Castro

Ministra del Deporte

Presidente

Visto Bueno

Federación Costarricense de Bolicho

Bolicho

13.0 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** Quétese 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.



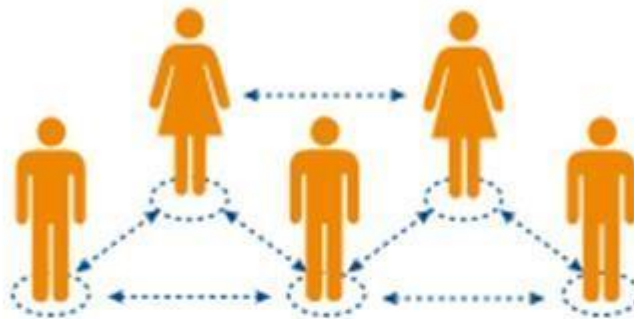


Bolicho

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



Bolicho

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. Humedece las manos con agua y cierra el tubo
2. Aplique suficiente jabón
3. Frota sus manos palma con palma
4. Frota la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
5. Frota las manos entre sí, con los dedos entrelazados
6. Apoya el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
7. Redondea el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa
8. Frota 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 igualmente con una toalla desechable
11. Use la toalla para cerrar la llave

Ministerio de Salud

---

### Forma correcta de toser y estornudar

- CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTTITAS 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 SINO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Ministerio de Salud

### ¿Cuándo hay que lavarse las manos?

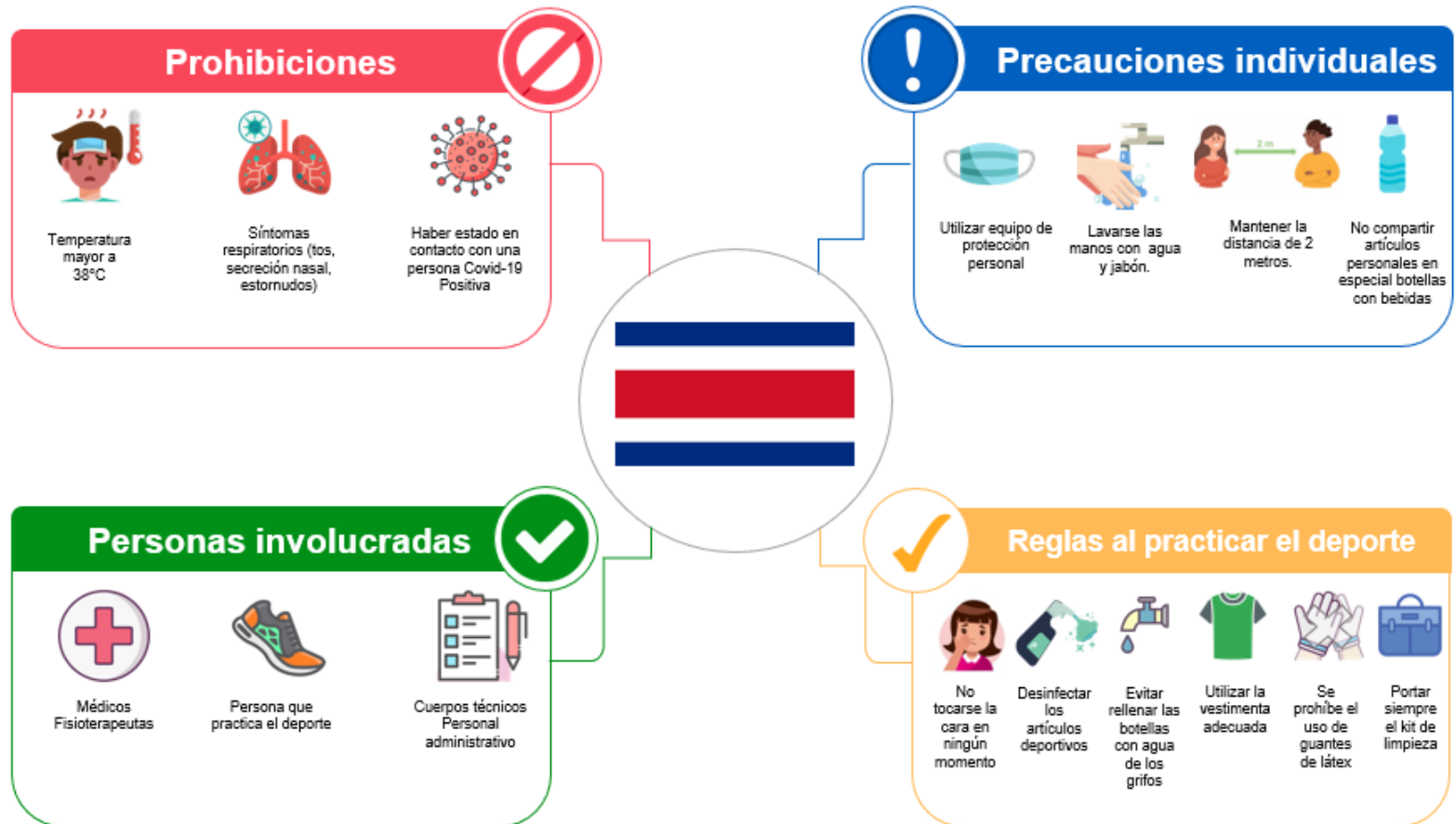
- Antes de tocarse la cara
- Antes de preparar y comer los alimentos
- Después de ir al baño
- Antes y después de cambiar pañales
- Después de toser o estornudar
- Después de visitar o atender una persona enferma
- Después de tirar la basura
- Después de utilizar el transporte público
- Después de estar con mascotas
- Luego de estar en zonas públicas
- Después de tocar dinero o billetes
- Después de tocar pesamanos o manijas de puertas

Ministerio de Salud

Bolicho

Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos

Infografía de Protocolo Específico



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



Bolicho

Anexo 6. Entrevista médica previa a entrenamiento

Fecha: \_\_\_\_\_

Actividad: Entrenamiento

Nombre Completo	Nº 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?			

**Bolicho**

---

Anexo 7. Lista de personas admitidas en la zona 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	

Bolicho

Anexo 8. Lista de comprobación de Seguimiento a Protocolo Específico de Competencia

Lista de comprobación de Seguimiento a Protocolo Específico de Competencia					
<b>Nombre del protocolo revisado:</b>					
<b>Fecha de la competición:</b>					
<b>Elaborado por:</b>					
N°	REQUISITO	Cumplimiento			OBSERVACIONES (Indicar si No Aplica y el tipo de evidencia)
		SÍ	NO	N/A	
<b>1</b>	<b>Inscripción</b>				
1	La organización deportiva responsable promovió una divulgación e inscripción de la competición por medios digitales o virtuales, con el fin de evitar la propagación del COVID-19				
<b>2</b>	<b>Medidas de higiene y sanitización de Delegaciones</b>				
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.				
<b>3</b>	<b>Hospedaje Delegaciones</b>				
3.1	Hospedaje de las delegaciones fue de máximo 2 personas por habitación y tiene amplitud de pasillos y ventilación para los grupos deportivos.				
<b>4</b>	<b>Alimentación de las Delegaciones</b>				
4.1	La logística del hospedaje garantizó que la alimentación de las delegaciones cumple con lo solicitado en el protocolo.				
<b>5</b>	<b>Desinfección y uso de materiales</b>				

**Boliche**

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	<b>Durante de la Competición</b>				
6.1	La organización deportiva responsable dispone de cuerpo médico en el evento				
6.2	La organización deportiva responsable 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 organización deportiva responsable 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 organización deportiva responsable garantizó una logística segura a nivel de protocolos contra COVID 19 para el inicio de la competición				
6.5	La organización deportiva responsable garantizó que la finalización de la competición se hace bajo el resguardo de protocolos contra COVID19				
6.6	La organización deportiva responsable garantizó que la hidratación de las personas atletas y participantes no tuvo riesgos importantes como foco de contagio.				



**Boliche**

6.7	Todo el cuerpo técnico, médico, o ayudantes dentro de la competición mantuvieron las medidas sanitarias pertinentes para evitar ser focos de contagio				
<b>7</b>	<b>Manejo de residuos</b>				
7.1	La organización deportiva responsable 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.				
<b>8</b>	<b>Actuación ante casos confirmados con COVID-19</b>				
8.1	La organización deportiva responsable 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				
<b>9</b>	<b>COMUNICACIÓN</b>				
9.1	Se establecen los mecanismos y servicios de comunicación que se manejarán para la difusión de información.				
<b>10</b>	<b>Sitios oficiales de comunicación</b>				
10.1	Se indican los medios oficiales de comunicación aprobados por la Ministra del Deporte.				