



PROTOCOLO

La Federación Costarricense de Deportes de Montaña, presenta la Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el COVID-19 **para la práctica de las disciplinas deportivas de Deportes de Montaña** con el fin de minimizar los riesgos de salud para todas las personas involucradas.

Introducción

El 06 de marzo del año en curso, el Presidente de Costa Rica declaró el Estado de Emergencia Nacional disponiendo las medidas de aislamiento social obligatorio, por las graves circunstancias que afectan la vida del país a consecuencia del brote de COVID-19. Dadas estas circunstancias La Federación Costarricense de Deportes de Montaña, en adelante “la Federación”, ha decidido implementar estrategias operativas alineadas con las disposiciones del Gobierno de la República y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

La situación actual ha obligado a ajustar las operaciones diarias de nuestra federación con el objetivo de garantizar la protección adecuada de los y las atletas y personal a cargo; ya que la salud debe de tener prioridad.

Durante esta situación del Covid-19, los atletas, organizadores, entrenadores y colaboradores deben cumplir con estas disposiciones de manera obligatoria.

Estos lineamientos tienen como finalidad determinar las estrategias operativas a ser adoptadas por La Federación Costarricense de Deportes de Montaña, en relación con la pandemia SARS-CoV-2 (en adelante, COVID-19), de manera que se propicie un retorno seguro, gradual y equilibrado a la práctica individual de los Deportes de Montaña en Costa Rica en etapa no competitiva. Incorpora el protocolo de referencia y de acatamiento obligatorio para ser cumplido por todas las personas que practican deportes de montaña.



I. Disposiciones generales

1. El presente protocolo está en estricto apego a los documentos y lineamientos de las Disposiciones generales del Ministerio de Salud: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineam_general_es_reactivar_activ_hum_medio_covid_19_v2_28042020.pdf, de las Disposiciones del Protocolo Sectorial de Deporte y Recreación <https://covid19.go.cr/wp-content/uploads/2020/06/Versio%CC%81n-1.0-26.06.2020-Protocolo-sectorial-Deporte-y-Recreacio%CC%81n.pdf>
2. Toda persona participante, asistente, organizador o colaborador debe mantener el distanciamiento físico antes, durante y después de la actividad, durante las distintas etapas definidas en este protocolo y hasta que, por una directriz emitida por el Ministerio de Salud, se autorice el levantamiento de dicha norma. Es importante la distancia de dos metros de distanciamiento físico social y el protocolo del Ministerio de Salud para saludo, estornudo y tos.
3. Toda persona participante, organizador o colaborador debe contar con el equipo de protección personal, con un mínimo de: mascarilla (cuando se realiza la práctica o entrenamiento no se utiliza), guantes desechables, desinfectante de manos o alcohol isopropílico mínimo al 60%, para ser utilizado cuando se requiera. Durante la actividad física no se debe utilizar el cubre bocas, salvo casos específicamente indicados en este protocolo.
4. Toda persona participante, asistente, organizador o colaborador en las actividades descritas en este protocolo, está sujeta a la aplicación de posibles sanciones por incumplimiento a las normas establecidas, según lo indicado en los artículos 147 y 378 de la Ley General de Salud, así como los Estatutos y Reglamentos de la Federación Costarricense de Deportes de Montaña.



-
5. Cuando se trate de actividades que se realicen por más de una persona distinta a la burbuja social definida por el Ministerio de Salud, se debe poner a disposición de las personas participantes, asistentes y colaboradores, instrucciones escritas en el lugar de la actividad y, colocar avisos que contengan, como mínimo, los protocolos de saludo, estornudo y tos, así como el procedimiento sobre el reporte en caso de presentar síntomas. Esta información podrá hacerse llegar vía electrónica a los participantes, previo a la actividad, dejando constancia de ello ante la Federación. La forma como se deberá llevar el control de asistencia, la respectiva toma de información y quienes el responsable de la actividad con la información de contacto, se especifican en cada actividad debido a las diferencias particulares.
 6. Para actividades que no se realicen al aire libre, debe aplicar lo indicado en el apartado específico para el tipo de actividad, definido en este documento. En caso de realizarse en instalaciones no indicadas en este protocolo, se debe cumplir con los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud para la realización de actividades en el tipo de instalación definida con motivo de la situación relacionada con el COVID-19.
 7. Cuando en un mismo sitio concurren más de 2 personas, se debe aplicar un distanciamiento mínimo de 2 metros entre cada persona, y si se trata de un establecimiento cerrado el período no debe ser mayor a 60 min.
 8. Durante los períodos de descanso o intermedios, se debe mantener el respeto a la distancia mínima de 2 metros entre cada persona, y entre las personas no se deben compartir alimentos, bebidas equipo o utensilios.
 9. A toda persona participante en una actividad, vía electrónica se le debe remitir información de clara comprensión sobre la situación actual, incluyendo lo relativo al reconocimiento de los síntomas de la enfermedad. Además, cada persona debe completar un documento de compromiso asegurando que no asistirá a los lugares de la actividad, reuniones presenciales, entrenamientos y otros de similar naturaleza en caso de presentar síntomas o tener sospecha de haber contraído la enfermedad,



aceptando que es un acto de responsabilidad reportar oportunamente su condición a los organizadores y a la Federación, así como buscar la valoración médica respectiva. La Federación llevará el control de los formularios que deben ser completados por los deportistas, así como el control de recepción y custodia con el recibido documentado con la información del contacto mediante el personal administrativo y delegados oficiales de la Federación.

- 10.** Toda persona que participe en una actividad deportiva o recreativa de montaña definida en este protocolo debe lavar sus manos cada vez que vaya al servicio sanitario, toque algún equipo que no sea de su propiedad y al iniciar y finalizar la práctica deportiva según el protocolo del Ministerio de Salud; además de cumplir en todo momento con el protocolo de saludo, tos y estornudo.
- 11.** Al inicio de la actividad, se debe realizar un registro de participantes que contenga la siguiente información, nombre completo, número de teléfono, correo electrónico, fecha y el registro de la temperatura obtenido a través de un termómetro digital infrarrojo. Este control será ejercido por los delegados oficiales acreditados ante la Federación Costarricense de Deportes de Montaña, la cual custodiará el archivo de datos de cada participante en sus oficinas. En caso de que una persona manifieste algún síntoma de la enfermedad o por sospecha justificada, se debe proceder de la siguiente forma:
 - Utilizar un tapabocas y remitir a su casa con la indicación de contactar al Ministerio de Salud mediante la línea telefónica 1322. En caso de encontrarse en un lugar rural que requiera la interacción con otras personas, llamar al 1322.
 - No suministrar ningún medicamento, el centro de salud se encargará de brindar las indicaciones correspondientes.
 - Activar el procedimiento de limpieza y desinfección inmediatamente en el lugar donde tuvo posible contacto la persona, así como aquellas áreas comunes y sitios que haya visitado. En caso de existir más de un lugar o puesto, se debe comunicar a las personas en dichos lugares.
 - Informar a las autoridades del Ministerio de Salud y a la Federación sobre el caso presentado. El delegado de la Federación deberá suministrar el formulario con los datos de la persona para que se le dé el seguimiento pertinente.



-
12. Para toda práctica deportiva, debe designarse al menos a una persona a cargo de la comunicación antes, durante y posterior a la práctica o entrenamiento, la cual será responsable de mantener y actualizar la información y dar información sobre la aplicación del protocolo. Estas personas deben estar acreditadas ante la Federación, dentro de los plazos definidos por esta para la oficialización de eventos.
 13. El personal designado por la Federación realizará las inspecciones que considere necesarias para verificar el cumplimiento del protocolo definido para cada actividad específica, definida en este documento. De la misma forma, el Ministerio de Salud como ente rector en su campo, podrá efectuar inspecciones aleatorias para la verificación del cumplimiento de los protocolos, así como de los lineamientos generales emitidos por el COVID-19. (Ver Anexo: Ficha de evaluación del protocolo).
 14. Los deportistas deben contar con la identificación de miembro federado emitida por la Federación Costarricense de Deportes de Montaña. Esta debe estar vigente, en buen estado y portarse en todo momento en que se realice la actividad, con el fin de ser presentada a las autoridades competentes, cuando se requiera.
 15. En caso de que se presenten situaciones o personas que atenten contra la práctica de la actividad deportiva en los términos que se establecen en este protocolo, deberá ser reportado a la FECODEM vía correo electrónico, con atención a la Fiscalía, a efecto de dar trámite al debido proceso.
 16. Queda **prohibido** compartir con otras personas, elementos personales como: recipientes con líquido para consumo, toallas, implementos para alimentación personal, lentes, guantes, mascarillas, abrigos, relojes deportivos, productos para la piel, gorras (o similares), así como cualquier tipo de medicamento.
 17. En caso de que una persona registre una temperatura superior a 37,5° C o cualquier sintomatología sugestiva de un cuadro respiratorio, dolor de garganta, dolor de cuerpo, diarrea, mocos, tos, problemas de olfato y gusto, debe abstenerse de participar. Además, se deberá hacer el reporte e indicarle a la persona sobre la necesidad de visitar de manera inmediata un servicio de salud.



II. Elementos particulares de cada disciplina para el retorno a la actividad

Los deportes de montaña son actividades físicas en las cuales se requiere de un criterio experto para definir los elementos particulares que aplican dentro del protocolo de retorno a la actividad física. De esta forma, las actividades que se presentan a continuación mantienen elementos característicos que las diferencian tanto en el esquema operativo como en los períodos en los que se aplicarán las normas definidas para su práctica.

a. Entrenamientos Básicos

La definición y ámbito de aplicación de los entrenamientos para deportes de montaña parten de la base de que estos se refieren a las actividades de práctica, preparación, acondicionamiento y similares, que realizan las personas practicantes de estos, ya sea de forma individual o conjunta, con guía remota o presencial.

i. Estas actividades deben seguir los siguientes lineamientos:

Los entrenos pueden realizarse en parques naturales, caminos, senderos, trochas, trillos cauces de ríos, aristas, veredas, y similares. Se incluyen de manera diferenciada las instalaciones definidas como: plazas de deportes o polideportivos, las cuales deben acatar las indicaciones específicas emitidas por el ministerio de salud para ese tipo de centros deportivos, así como los aspectos generales establecidos en este protocolo. De la misma forma, cuando se ingrese a territorios dentro de los parques nacionales o reservas del Sistema Nacional de Areas de Conservación (SINAC) o privadas, se deben respetar las normas específicas que están definidas para estos lugares.

Las actividades definidas en este apartado se podrán realizar bajo los siguientes lineamientos:

1. Se deben acatar las normas de carácter general establecidas en este protocolo.



-
2. Los entrenos definidos en este apartado son actividades de corta duración, al aire libre, máximo 90 minutos, en distancias no mayores a los 10 km de desplazamiento.
 3. En caso de entrenamientos guiados, la persona responsable debe estar previamente acreditada ante la FECODEM y registrar la actividad vía correo electrónico, con los datos completos de la misma y de los participantes. La persona responsable (entrenador-a, coordinador-a, gestor-a, o similar) será responsable de verificar que cada participante cumpla con las normas establecidas en este protocolo, para lo cual deberá completar la guía de verificación (Ver anexo)
 4. Antes del inicio de la actividad, la persona responsable (acreditada ante la Federación) debe tomar la temperatura a las personas participantes, en condición de reposo con termómetro digital, que no implique contacto con la piel de las personas usuarias. El termómetro debe estar correctamente calibrado y ajustado. En caso de que una persona presente fiebre, se debe cumplir con lo indicado en el punto “P” de las Disposiciones Generales de este protocolo.
 5. Siempre que se realice una actividad con la guía o supervisión de un tercero de forma presencial, este deberá extremar las medidas de prevención y protección personal, por lo que deberá:
 - a. Cuando se requiera que las personas participantes ejecuten movimientos en un mismo sitio, la distancia mínima indicada debe contemplar la extensión de los movimientos a realizarse por parte de cada persona.
 - b. En caso de desplazamientos verticales, la persona que se encuentre en el punto de menor altitud respecto a la siguiente, deberá utilizar una careta de protección facial, y mantener consigo el equipo de protección personal indicado en el apartado de aspectos generales, el cual deberá ser utilizado cada vez que sea posible o entre interacciones con otras personas.



- c. En caso de que se requiera equipo especial para la actividad, este debe ser aportado por el participante, y en caso de que el mismo se requiera para uso colectivo, se debe limpiar y desinfectarlo entre cada interacción. Se exceptúa de ello, el equipo de seguridad (cuerdas, equipo metálico de seguridad, arneses) que es susceptible a deterioro si se le aplican agentes químicos, poniendo en peligro la integridad física de la persona usuaria.

b. Práctica de Trail y Sky running

Comprende la práctica de actividades conocidas como carreras de montaña, que pueden caracterizarse por ser de tipo Trail o Sky running. En este apartado específico, se incluyen las actividades de carácter no competitivo, de manera que se refiere a la práctica del tipo de actividad por las características del entorno y la modalidad de ejecución específica, pudiendo desarrollarse de manera individual o conjunta bajo los siguientes lineamientos:

- i. Se deben acatar las normas generales establecidas en este protocolo.
- ii. En caso de que una persona registre alta temperatura (según lo indicado en las normas generales) o síntomas claros de resfrío, debe abstenerse de participar. El personal a cargo de la actividad deberá hacer un reporte por control e indicarle la necesidad de visitar de manera inmediata un servicio de salud.
- iii. Los límites máximos de participantes definidos por la Federación, así como las fechas de vigencia de cada etapa deben respetarse estrictamente, y en caso de incumplimiento las personas que infrinjan estas disposiciones se exponen a la aplicación de las normas legales aplicables en cada caso.
- iv. Cada persona debe portar su equipo de protección personal, el cual deberá ser utilizado cuando confluyan en un mismo lugar más de 15 personas por más de 10 minutos, o en caso de que se requiera brindar o recibir atención médica o de auxilio básico.



- v. En caso de que un participante requiera de asistencia por parte de otra persona, se debe utilizar el equipo de protección personal indicado antes de traspasar la distancia mínima indicada.
- vi. Cuando una persona participante requiera rebasar a otra, deberá indicarlo verbalmente y efectuarlo en un punto con suficiente amplitud para ejecutarlo de forma segura para ambos. La otra persona que está siendo rebasada cederá el espacio ubicándose a un extremo de la ruta, de manera que dicha actividad se pueda efectuar de manera segura.
- vii. En caso de que en una misma ruta confluyan más personas que las autorizadas en la etapa específica de este protocolo, la últimas en llegar deberán cambiar su trayecto de manera que se garantice el respeto a lo establecido.

c. Para actividades colectivas, cuando sean autorizadas se deben respetar las siguientes normas

Se debe contar con el aval oficial de la Federación Costarricense de Deportes de Montaña, para lo cual se aplicará lo indicado en el Reglamento de Avals de la FECODEM.

- i. Antes del inicio de la actividad, en condición de reposo se debe tomar la temperatura a las personas participantes con un termómetro infrarrojo, que no implique contacto con la piel de las personas usuarias. El termómetro debe estar correctamente calibrado y ajustado. Los resultados se deben registrar en una bitácora indicando los datos de cada persona y los resultados de la medición de temperatura.
- ii. Los límites máximos de participantes, así como las fechas de vigencia de cada etapa deben respetarse estrictamente, y en caso de incumplimiento las personas



que infrinjan estas disposiciones se exponen a la aplicación de las normas legales aplicables en cada caso. Estos serán anunciados según corresponda al proceso de apertura deportiva.

- iii.** Para la salida de los participantes se deben establecer bloques de salida y utilizar un tipo de marcación en la zona de salida tipo tablero, en donde los participantes se deben colocar en diagonal entre sí, respetando los 2 metros de distancia entre uno y otro. El delegado de la Federación será el encargado de supervisar la aplicación correcta de este mecanismo, previo al inicio de la actividad.
- iv.** En caso de que un participante requiera de asistencia por parte de otro o del personal médico o paramédico del evento, se debe utilizar el equipo de protección personal indicado antes de traspasar la distancia mínima indicada entre personas.
- v.** Cuando un corredor requiera rebasar a otro, deberá indicarlo verbalmente y efectuarlo en un punto con al menos 2 metros de distancia lateral entre ambos.
- vi.** En las zonas de inicio y final deberán establecerse espacios de aislamiento que garanticen la separación de los participantes con relación a cualquier otra persona en el lugar.
- vii.** Los puestos de asistencia deben aplicar las siguientes normas:
 - 1.** 200 m antes y 100 m antes del puesto de asistencia se debe colocar una rotulación que avise al participante de la cercanía con el puesto de asistencia.
 - 2.** En los puestos solamente podrán ubicarse personas relacionadas con el evento, y reportadas de previo a la Federación, y los insumos deben colocarse en una mesa limpia de manera con implementos desechables y ser entregados de manera personal a los participantes.
 - 3.** Toda persona que se ubique en un puesto de asistencia debe contar con su equipo de protección personal y utilizarlo durante la actividad.
 - 4.** En cada puesto de asistencia debe existir un botiquín de primeros auxilios,



el cual debe contener al menos: 10 pares de guantes, 10 mascarillas desechables, 2 botellas de alcohol en gel de 500 ml, 100 toallas de papel desechables, 1 basurero con capacidad de al menos 50 litros; todo ello por cada 100 personas participantes, previa autorización de la cantidad máxima de personas según la etapa de apertura. Además de los demás implementos necesarios para la atención higiénica del puesto en todo momento.

5. En un mismo puesto de asistencia no deben permanecer más de 15 personas simultáneamente, por lo cual, se debe organizar la logística de manera tal que se facilite el flujo constante de los participantes.
 6. En caso de que un participante se mantenga por más de 10 minutos en un puesto de asistencia, deberá considerarse su retiro de la actividad, debiendo gestionarse su retiro del sitio de manera inmediata.
 7. Toda situación de salud que se presente en un puesto debe ser registrada en una bitácora que llevará la persona a cargo de este, y deberá ser reportado a la brevedad al director del evento y a la Federación.
- viii.** Las personas u organizaciones que organicen o participen de eventos deportivos que no cumplan con las disposiciones indicadas en este protocolo, serán reportadas por el delegado de la Federación a las autoridades nacionales competentes para que se proceda con los procesos legales aplicables. Pudiendo para ello activar los protocolos establecidos con participación de la policía municipal, fuerza pública, policía de tránsito, guardaparques, ministerio de salud y otros.
- ix.** Para los procesos de entrega de paquetes (dorsales, camiseta y otros), así como los procesos de registro de atletas (inscripciones o acreditación previa al evento) se deben realizar de manera remota, entrega a domicilio o en un sitio que permitan el distanciamiento social de al menos 2 metros entre cada persona. Al ingresar al sitio designado para tal efecto toda persona debe usar alcohol en gel, y en caso de que no se cuente con él, debe dirigirse al lavatorio más cercano



dentro del recinto para proceder a cumplir con el protocolo de lavado de manos. Si no hay agua o jabón para el lavado de manos o alcohol en gel, se debe suspender la actividad hasta que se restaure el servicio.

- x.** Si se utilizan camerinos o baterías sanitarias, estos deberán cumplir con los procesos de limpieza y desinfección completa al menos cada 60 minutos. Para esto se deben aplicar las recomendaciones y directrices del Ministerio de Salud. De igual manera el uso de camerinos o baterías sanitarias deberán estar marcados los espacios para espera cada 2 metros. Al terminar la actividad, el atleta deberá esperar su turno para retirar sus pertenencias y cambiarse su indumentaria en los camerinos o baterías sanitarias guardando las disposiciones de distanciamiento físico, ubicándose en las marcas establecidas para estos procesos.
- xi.** El organizador de la actividad deberá de llevar una bitácora de limpieza en aquellas áreas comunes que requieran limpieza y desinfección (Ver anexo).
- xii.** Al retirarse los atletas de las zonas comunes, se deberá proceder con la limpieza de las instalaciones, donde se incluyen lavatorios, camerinos, baterías sanitarias, bodegas y cualquier otra zona utilizada comúnmente durante la actividad deportiva.
- xiii.** Todo el personal que de alguna manera esté en contacto con los atletas en algún momento de la actividad o que se encargue de hacer cumplir con estos protocolos, deberá hacer uso de su respectivo equipo de protección personal, incluyendo (administradores, personal de seguridad, personal de limpieza, entrenadores, personal encargado del registro en la bitácora, etc.)
- xiv.** En los sectores de inicio y final se deben garantizar diferentes espacios para aplicar correctamente el lavado de manos y cara (agua y jabón desinfectante), y proporcionar alcohol en gel (al menos al 60%), toallas desechables para el secado de manos y dispositivos para el manejo de desechos (basureros de pedal).



-
- xv. Los elementos de información sobre lavado de manos, el protocolo para toser y estornudar y cualquier otro protocolo que en adelante el Ministerio de Salud indique, deben estar visibles en al menos la entrada de los recintos, y en las baterías de baños.
 - xvi. Cuando en un evento se cuente con presencia de personal de prensa o medios de comunicación, se debe contar con un sitio único, acondicionado para brindar declaraciones con distanciamiento físico social y en orden. El abordaje conjunto de personal de prensa o medios hacia los atletas o utilizando dispositivos que no hayan sido sometidos a procesos de limpieza y desinfección previo a la interacción con el atleta, se considerará como incumplimiento a lo establecido en este protocolo. En caso necesario podrá retirarse del sitio a cualquier persona que incumpla con estas condiciones, con el fin de salvaguardar la integridad de los deportistas.

d. Práctica de Senderismo y Trekking

A efecto de este protocolo el Senderismo y Trekking constituyen las actividades de caminatas pedestres en montaña o entornos de naturaleza y que no impliquen desplazamientos verticales que requieran técnicas y equipo específico.

Se deberá proceder según los lineamientos especificados en este documento, a saber:

- i. Se deben acatar las normas de carácter general establecidas en este protocolo.
- ii. Toda actividad debe contar con un gestor(a) o coordinador(a) acreditado ante la Federación, el cual será el responsable de presentar ante esta, la información de la actividad y de los participantes, incluyendo la información de contacto de cada uno, al menos 24 horas antes del inicio de la actividad.
- iii. Durante la actividad, debe mantenerse un distanciamiento de al menos 2 metros entre cada participante. Cuando se realicen períodos de descanso o de reunión, se deben realizar en espacios que garanticen el distanciamiento indicado.



-
- iv.** Los límites máximos de participantes, así como las fechas de vigencia de cada etapa deben respetarse estrictamente, y en caso de incumplimiento las personas que infrinjan estas disposiciones se exponen a la aplicación de las normas legales aplicables en cada caso. Los límites máximos autorizados serán definidos y actualizados por la Federación.
 - v.** Cada persona debe portar su equipo de protección personal. (Dos mascarillas faciales (para llegar al lugar, pero no para ser usada durante la práctica, dos pares de guantes desechables, al menos 50 ml de alcohol en gel por persona y una toalla pequeña de uso estrictamente personal). Las mascarillas no se deben utilizar en la práctica deportiva.
 - vi.** Cuando se trate de actividades colectivas en un mismo trayecto, el inicio debe realizarse de forma separada, de manera que se permita tener un distanciamiento de 2 metros entre cada participante.
 - vii.** En caso de que un participante requiera de asistencia por parte de otra persona, ambos deben utilizar el equipo de protección personal indicado antes de traspasar la distancia mínima indicada entre personas.
 - viii.** Cuando una persona participante requiera rebasar a otra, deberá indicarlo verbalmente y efectuarlo en un punto con suficiente amplitud para efectuarlo de forma segura para ambos. La otra persona que está siendo rebasada cederá el espacio ubicándose a un extremo de la ruta, de manera que dicha actividad se pueda efectuar de manera segura.
 - ix.** En caso de que en una misma ruta confluyan más personas que las autorizadas en la etapa específica de este protocolo, la últimas en llegar deberán cambiar su trayecto de manera que se garantice el respeto a lo establecido
 - x.** En cada actividad el coordinador o responsable de la misma y acreditado ante la Federación, debe contar con un botiquín general de primeros auxilios específico para la actividad. Además de los demás implementos necesarios para la atención higiénica del puesto en todo momento.



e. Práctica de Escalada en Roca

La escalada en roca comprende tanto la que se realiza a baja altura (Boulder), así como la de uno o más largos, que por sus características requiere de equipo especializado y personal de apoyo para su ejecución.

Se deberá proceder según los lineamientos especificados en este documento, a saber:

- i.** Se deben acatar las normas de carácter general establecidas en este protocolo.
- ii.** Toda actividad debe contar con un gestor(a) o coordinador(a) acreditado ante la Federación, el cual será el responsable de presentar ante esta, la información de la actividad y de los participantes, incluyendo la información de contacto de cada uno, al menos 24 horas antes del inicio de la actividad.
- iii.** En caso de desplazamientos verticales con asistencia, la persona que asiste al deportista en la parte baja, deberá utilizar una careta de protección facial, y mantener consigo el equipo de protección personal indicado en el apartado de aspectos generales, el cual deberá ser utilizado cada vez que sea posible o entre interacciones con otras personas.
- iv.** El equipo específico para la actividad debe ser aportado por el participante, y queda prohibido el uso compartido de: arneses, equipo metálico de seguridad (mosquetones, ascensores, ochos, guantes, cascos, bolsas para magnesio, pies de gato y artículos de higiene personal. Lo anterior debido a que el equipo de seguridad: cuerdas, arneses, equipo metálico para ascenso o descenso, anclajes y otros, es susceptible a deterioro si se le aplican agentes químicos, poniendo en peligro la integridad física del usuario. Las cuerdas de seguridad pueden usarse de forma colectiva, pero después de cada actividad deben seguir el proceso de limpieza recomendado por el fabricante.
- v.** Cuando un participante ejecute desplazamientos verticales, para las demás personas se deberá establecer un arco de seguridad de al menos 4 metros de radio respecto a la línea vertical de desplazamiento del deportista.



f. Práctica de Escalada indoor

La práctica de la Escalada deportiva en espacios físicos fijos constituye aquellas actividades que se realizan en una pared artificial para escalar a distintas altitudes y modalidades (Bloque, Dificultad, Velocidad) debe gestionarse según los siguientes lineamientos:

- i.** La actividad dentro de un local adaptado para este tipo de práctica deportiva debe cumplir con los lineamientos del ministerio de salud para el tipo de instalación específica.
- ii.** Se deben acatar las normas generales establecidas en este protocolo.
- iii.** Antes y después de cada actividad, los participantes deben desinfectar el calzado deportivo que utilizan.
- iv.** Toda actividad debe contar con un gestor(a) o coordinador(a) acreditado ante la Federación, el cual será el responsable de presentar diariamente ante esta, la información de la actividad y de los participantes, incluyendo la información de contacto de cada uno, así como mantener en aplicación los lineamientos indicados en este protocolo. En ausencia de una persona responsable de esta gestión, no se podrá continuar con la práctica deportiva
- v.** Antes del inicio de la actividad, el gestor o coordinador acreditado ante la Federación, debe tomar la temperatura a las personas participantes, en condición de reposo con cualquier termómetro digital, que no implique contacto con la piel de las personas usuarias de la instalación. El termómetro debe estar correctamente calibrado y ajustado. Los resultados se deben registrar en una bitácora indicando los datos de cada persona y los resultados.
- vi.** En caso de desplazamientos verticales con asistencia, la persona que asiste al deportista en la parte baja, deberá utilizar una careta de protección facial, y mantener consigo el equipo de protección personal indicado en el apartado de aspectos generales, el cual deberá ser utilizado cada vez que sea posible o entre interacciones con otras personas.



-
- vii.** El equipo específico para la actividad debe ser aportado por el participante, y queda prohibido el uso compartido de: arneses, equipo metálico de seguridad (mosquetones, ascensores, ochos, guantes, cascos, bolsas para magnesio y artículos de higiene personal. Lo anterior debido a que el equipo de seguridad: cuerdas, arneses, equipo metálico para ascenso o descenso, anclajes y otros, es susceptible a deterioro si se le aplican agentes químicos, poniendo en peligro la integridad física del usuario. Las cuerdas de seguridad pueden usarse de forma colectiva, pero después de cada actividad deben seguir el proceso de limpieza recomendado por el fabricante.
 - viii.** Cuando un participante ejecute desplazamientos verticales, para las demás personas se deberá establecer un arco de seguridad de al menos 4 metros de radio respecto a la línea vertical de desplazamiento del deportista.
 - ix.** Los colchones de protección deben limpiarse y desinfectarse cada vez que se van a utilizar por parte de un deportista. Es parte del protocolo de desinfección
 - x.** Cada participante debe poseer su propio equipo de protección personal, el cual además debe contener toallas desechables y al menos una reutilizable. Este equipo debe permanecer en espacio de seguridad definido y ser utilizado cada vez que se requiera y está prohibido compartirlo.
 - xi.** Cuando ingresa una persona debe lavarse las manos y la cara con agua y jabón, por lo que cerca de la entrada del recinto debe haber un lavatorio con jabón líquido y agua. Si no hubiere lavatorio en la entrada, la persona deberá usar alcohol en gel para dirigirse luego al lavatorio más cercano dentro del recinto para proceder a cumplir con el protocolo de lavado de manos.
 - xii.** Si no hay agua o jabón para el lavado de manos se debe suspender la práctica hasta que se restaure el servicio. Posterior al lavado de manos, deberá ser registrado en la bitácora por una persona encargada de este control.
 - xiii.** Si se utilizan camerinos o baterías sanitarias, estos deberán cumplir con un proceso de limpieza y desinfección general al menos cada 60 minutos, de igual



manera el uso de camerinos o baterías sanitarias deberán estar marcados los espacios para espera cada 2 metros. (Ver anexo)

- xiv.** Al terminar la práctica, el atleta deberá esperar su turno para retirar sus pertenencias y cambiarse su indumentaria en los camerinos o baterías sanitarias guardando las disposiciones de distanciamiento físico, ubicándose en las marcas establecidas para estos procesos.
- xv.** El atleta deberá reportar la hora de salida en la bitácora de usuarios, donde previamente se tuvo que anotar el nombre completo, número de teléfono, correo electrónico, fecha y registro de la temperatura que se tomó al ingresar al recinto.
- xvi.** Al retirarse todos los atletas del recinto deportivo, se deberá proceder con la limpieza de las instalaciones, donde se incluyen lavatorios, camerinos, baterías sanitarias, bodegas y cualquier otra zona utilizada comúnmente durante la práctica deportiva, así como los implementos deportivos utilizados durante la práctica. Es parte del protocolo de desinfección
- xvii.** Todo el personal que de alguna manera esté en contacto con los atletas en algún momento de la actividad o que se encargue de hacer cumplir con estos protocolos, deberá hacer uso de su respectivo equipo de protección personal, incluyendo (administradores, personal de seguridad, personal de limpieza, entrenadores, personal encargado del registro en la bitácora, etc.)
- xviii.** En la instalación o recinto deportivo se debe garantizar diferentes espacios para aplicar correctamente el lavado de manos y cara (agua y jabón desinfectante). Además, se debe proporcionar para uso de las personas usuarias, alcohol en gel (al menos al 60%), toallas desechables para el secado de manos (estas toallas no son para usar en la limpieza de equipos que debe hacer cada usuario(a), ya que para esto se deberá portar una toalla personal) y dispositivos para el manejo de desechos (basureros de pedal).



-
- xix.** El gestor o coordinador acreditado ante la Federación debe mantener una bitácora de limpieza de áreas comunes en las cuales se requiere realizar limpieza y desinfección entre cada sesión, y reforzar otras áreas.
 - xx.** Los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud (rotulación), deben estar visibles en al menos la entrada de los recintos, así como en las baterías de baños. Deben estar visibles como mínimo: este protocolo completo (las pautas para el sector de administración de la instalación o recinto deportivo y las pautas para la persona usuaria, el protocolo de lavado de manos, el protocolo para toser y estornudar y cualquier otro protocolo que en adelante el Ministerio de Salud indique).
 - xxi.** En la zona de ingreso a la instalación o recinto deportivo, se debe ubicar una barrera física que asegure una separación entre el personal del recinto y las personas usuarias, si esto no es posible por condiciones de la instalación, el personal del recinto (administrativo, de seguridad, como técnico deportivo), deberá portar en todo momento, equipo de protección personal (mascarillas), para cumplir con la separación física entre el personal del establecimiento y las personas usuarias para el proceso de registro y entrenamiento.
 - xxii.** La organización responsable de la práctica deportiva deberá mantener un registro diario de las personas usuarias (nombre completo, contacto (número de teléfono y correo electrónico), hora de ingreso y hora de salida como información mínima). Lo anterior para tener información a disposición del Ministerio de Salud en caso de un eventual caso positivo de COVID-19. Este registro debe remitirse diariamente a la Federación para su seguimiento y custodia.



III. Disposiciones finales

El presente **“Protocolo Específico para el cumplimiento de las disposiciones sanitarias para las disciplinas deportivas de Deportes de Montaña”** contempla las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud con el fin de minimizar el riesgo de contagio de COVID -19.

Este protocolo está sujeto a modificaciones, según así lo requiera el Ministerio de Salud en futuros lineamientos y recomendaciones. Asimismo, podría ser complementado con otras medidas adicionales cuando así lo requieran.

Los distintos materiales de comunicación de referencia emitidos por el Ministerio de Salud, así como los demás protocolos generales se encuentran en el siguiente enlace:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-comunicacion/protocolos-ms>

Con independencia de la fecha de habilitación emitida por el Ministerio de Salud, corresponderá a la Federación, de forma exclusiva definir la fecha, forma y demás condiciones para su re-apertura.

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Edgar Usaga Arguedas
Presidente
Federación Costarricense de Deportes de Montaña



2. Formulario de Informe de Cumplimiento de Protocolo Oficial FECODEM



INFORME DE CUMPLIMIENTO DE PROTOCOLO OFICIAL

NOMBRE DEL EVENTO: _____ FECHA: _____ DELEGADO DE FECODEM: _____ firma _____

ITEMS	Lugares Revisados	SI CUMPLE	NO CUMPLE	Hora de Revisión	Personal a cargo	Observaciones
Alcohol en gel						
Basureros						
Bitacora participantes						
Cantidad de participantes						
Control de temperatura						
Coordinador/encargado						
Distanciamiento físico						
Equipo personal						
Formularios para reportes						
Guantes						
Identificación participante						
Mascarillas / Caretas						
Personal Paramédico						
Protocolos impresos						
Rotulación						
Señalización						
Termómetro digital						
Toallas desechables						
Zonas de seguridad						
Otro						

