

Protocolo Específico de TENIS

Versión: 003

Fecha de elaboración:	22 / 03 / 2021
Fecha de la última actualización:	19 / 05 / 2021
Aprobado por:	Karla Alemán Cortés Ministra del Deporte
Las personas usuarias son responsables de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.	

TENIS

Contenido

Contenido	2
1.0 Propósito	4
2.0 Objetivo.....	5
3.0 Alcance	5
4.0 Documentos de Referencia.....	5
5.0 Definiciones.....	7
6.0 Abreviaturas	10
7.0 Principios	11
8.0 Pre - requisitos de implementación	11
8.1 Disposiciones generales.....	11
8.2 Prohibiciones.....	12
8.3 La convivencia	12
8.4 Reglas de uso de áreas comunes	13
8.4.1 Instalación deportiva	13
8.4.2 Vestidores	14
8.4.3 Servicios Sanitarios.....	14
8.4.4 Grifos.....	15
9.0 Higiene y desinfección.....	15
9.1. Manejo de residuos.....	15
9.1.1 Limpieza y desinfección de fluidos biológicos:	15
9.1.2 Procedimiento para el manejo y eliminación de residuos	16
9.1.3 Forma y la frecuencia de la limpieza de los contenedores de basura dentro de las instalaciones del lugar de trabajo.....	17
10.0 Actuación ante casos confirmados con COVID -19.....	17
10.1 Registro de los casos confirmados y contactos directos	18
10.2 Mecanismos para reportar a la dirección del área rectora.....	18
11.0 Logística específica para la práctica del Tenis.	18
11.1 Entrenamiento	18
11.1.1 Disposiciones generales.....	18
11.1.2 Antes del entrenamiento.....	20
11.1.3 Durante el entrenamiento.....	20
11.1.4 Después del entrenamiento.....	21
12.0 Competencia.....	21
12.1 Disposiciones generales para la competencia.....	21

TENIS

12.2	Consideraciones Etapa eliminatoria de Juegos Deportivos Nacionales:	22
12.3	Consideraciones Etapa Final de Juegos Deportivos Nacionales:	22
12.4	Antes de la competencia	23
12.5	Durante la competencia	23
12.6	Después de la competencia	24
12.7	Premiación de Juegos Deportivos Nacionales	24
12.8	Requerimientos para la instalación en donde se realice la premiación	24
12.9	Zona de premiación	24
12.10	Personas autorizadas en zona de premiación	25
12.11	Entrega de reconocimientos	25
12.12	Prohibiciones en la premiación	25
13.0	Comunicación	26
13.1	Estrategia de comunicación	26
13.2	Sitios oficiales de comunicación	26
14.0	Aprobación, seguimiento y evaluación	26
15.0	Anexos	28
15.1	Anexo 1. Detenga el contagio del COVID-19	28
15.2	Anexo 2. Indicaciones al salir de casa	29
15.3	Anexo 3. Indicaciones de la forma correcta de lavado de manos, tos y estornudo 30	
15.4	Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos	31
15.5	Anexo 5. Bitácora de cada entrenamiento	32
15.6	Anexo 6. Entrevista médica previa a entrenamiento	33
15.7	Anexo 7. Lista de personas admitidas en la zona de premiación	34
15.8	Anexo 8. Lista de comprobación	35

TENIS

1.0 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:

Participantes	Organización
Evelyn Arroyo Villalobos	MIDEPOR, Asesora de la Ministra del Deporte
Minor Monge Montero Grettel Córdoba López Andrés Carvajal Cartín Gustavo Castillo Quirós	ICODER, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Willy Gálvez Aguilar Jorge Lobo Di Palma Daniela Cruz Mejía	Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Pedro Cambronerero Orozco	MEP, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Junta Directiva y personal técnico-administrativo	Federación Costarricense de Tenis (FCT)
Jorge Salazar Sandi Xiomara Marchena Quirós	Estudiantes UCR TC487 Escuela de Ing. Industrial
Georgina González Chacón	Profesora UCR TC487 Escuela de Ing. Industrial

TENIS

2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va dirigida a la práctica deportiva colectivo sin contacto del Tenis. Específicamente a participantes, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19.

3.0 Alcance

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

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

4.0 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
- 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
- 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
- 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_negocio_v1_21042020.pdf

TENIS

-
- 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
 - 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
 - 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
 - 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_Version_17_Vigilancia_COVID19_22_12_2020.pdf
 - LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliar por COVID-19, en su versión actual:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_seguimiento_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_lineamientos_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
 - LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19). en su versión actual:
1. https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.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_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf
 - Protocolo Sectorial Deporte y Recreación, en su versión actual:
<https://www.icoder.go.cr/documentos/func-startdown/2465/>

TENIS

- 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_atletas_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_centros_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_version_19_vigilancia_covid19_31032021.pdf

5.0 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 persona 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).

TENIS

- **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).
- **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:
 - 2. Persona con o sin síntomas que haya sido positivo para SARS-CoV-2 por laboratorio y que en un lapso \geq a 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

TENIS

se demuestre que haya estado sin ningún síntoma relacionado a la enfermedad entre ambos episodios.

3. 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 a 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.
 - 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).

TENIS

- **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).
- **Deporte Tenis:** deporte que se practica entre dos personas jugadoras (individuales) o dos parejas (dobles) en una cancha rectangular en espacios abiertos o cerrados, la cual está dividida transversalmente por una red (Federación Internacional de Tenis).
- **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).
- **Modalidades de Tenis:** convencional, personas usuarias de silla de ruedas y tenis de playa, estas se dividen en categorías menores, adultos, superior y senior (Federación Costarricense de Tenis, 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. Esto puede suceder después de una descarga eléctrica, un ataque cardíaco o ahogamiento (MedlinePlus, 2021).

6.0 Abreviaturas

1. Asociación Solidarista de Empleados del Tecnológico (ASETEC).
2. Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
3. Coronavirus 2019 (COVID-19).
4. Equipo de protección personal (EPP).
5. Equipos Básicos de Atención Integral de Salud (EBAIS).
6. Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA).
7. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
8. Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR).
9. Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG).
10. Ministerio de Educación Pública (MEP).
11. Ministerio de Salud (MS).
12. Ministra del Deporte (MIDEPOR).
13. Técnico emergencias médicas (TEM).
14. Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
15. Organización Mundial de la Salud (OMS)
16. Organización Panamericana de la Salud (OPS).
17. Reacción en cadena de la polimerasa con transcriptasa inversa (PCR-RT)
18. Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU (FDA).
19. Federación Costarricense de Tenis (FCT).

TENIS

7.0 Principios

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

1. Rendición de cuentas.
2. Transparencia.
3. Comportamiento ético.
4. Construcción colectiva con las partes interesadas.
5. Respeto al principio de legalidad.
6. Respeto a los derechos humanos

8.0 Pre - requisitos de implementación

8.1 Disposiciones generales

1. 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 Tenis en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación a la Pandemia del COVID-19.
2. La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de **ACATAMIENTO OBLIGATORIO** de esta federación y se velará por su cumplimiento en todas las actividades del Tenis que esta federación organice o avale; así como todas las actividades realizadas por cualquier grupo organizado en torno al Tenis dentro del territorio nacional.
3. 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, así como de afluencia de personas.
4. Cada instalación deportiva debe tener el permiso sanitario de funcionamiento vigente.
5. Cada organización deportiva (polideportivos, academias, clubes, equipos, etc.), deberá tener una persona representante que coordine y brinde a la Comisión Médica Integral de la Federación Costarricense de Tenis cuando se solicite, un reporte de acatamiento y situación de contagio; dicho representante será la persona responsable de velar por el cumplimiento de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno, también deberá trabajar en la actualización y divulgación de nuevos lineamientos y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
6. Las personas usuarias son responsables de obtener la versión vigente antes del uso de este documento.
7. Es responsabilidad absoluta de cada organización deportiva, informar y educar atletas, familiares y miembros del cuerpo técnico sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud.

TENIS

8. Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
9. Se trabajará con programación de asistencia, de modo que sólo personas previamente autorizadas puedan ingresar a la instalación deportiva.
10. Se debe informar que cualquier persona con síntomas respiratorios no podrá ingresar a las instalaciones deportivas.
11. Rotular con las medidas de distanciamiento físico de 2 metros, los espacios donde las personas ingresan a la instalación deportiva.
12. Se permite ingerir alimentos a la hora de la práctica deportiva, sin embargo, es prohibido compartir dicho alimento.

8.2 Prohibiciones

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

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 temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.
 - ✓ 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 el compartir artículos personales.
4. Se prohíbe compartir envases de bebidas.
5. Se prohíbe escupir.
6. Se prohíbe el uso de guantes ajenos a la práctica deportiva (ver anexos).

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:

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

TENIS

7. 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°.
8. Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico.
9. Asegurar que se disponga de papel higiénico, jabón antibacterial, 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.
10. 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

1. Cada administración de la instalación deportiva debe agendar con las personas usuarias, citas según los cupos disponibles para la actividad física en su instalación.
2. Cada administración de la instalación deportiva debe tener al menos una persona encargada de limpieza y mantenimiento, y contar con una bitácora de cumplimiento de desinfección que permita dejar evidencia de los procedimientos y periodos de limpieza (Ver anexo).
3. La instalación deportiva debe contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón anti bacterial líquido, alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel desechable para todas las personas que ingresen a la instalación deportiva.
4. Posterior a cualquier actividad física, las instalaciones deben ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
5. Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar y no tocarse la cara, deben colocarse en espacios visibles para conocimiento de las personas usuarias y personas colaboradoras (ver anexos).
6. Al ingreso a la instalación deportiva, 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.
7. Se deben lavar las manos al ingreso, durante la estadía y a la salida de la instalación deportiva (ver anexos).
8. 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.
9. Las personas involucradas en la actividad física deben ir sin acompañantes; sin embargo, las personas menores de edad o en condición de discapacidad que requieran ser acompañadas, lo podrán hacer por una persona mayor de edad y perteneciente a la misma burbuja.
10. Con relación al punto anterior, las instalaciones deportivas deben disponer un espacio específico para las personas acompañantes en donde se respeten las disposiciones del Ministerio de Salud.

TENIS

11. Se debe desinfectar todo el material deportivo necesario para la actividad física, antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización.
12. 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.
13. 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.

8.4.2 Vestidores

Si la instalación deportiva cuenta con vestidores a su disposición, se procede a tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. Se deben limpiar y desinfectar cada 45 minutos, todas las superficies dentro de los vestidores, con productos que demuestren su eficacia ante el virus.
2. Se podrán utilizar los vestidores con una distancia mínima de 2 metros entre las personas usuarias. Dicha distancia debe estar debidamente demarcada.
3. 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.
4. 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.
5. Verificar que al terminar la limpieza los drenajes (desagües) estén despejados.

8.4.3 Servicios Sanitarios

1. 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.
2. La administración de la instalación deportiva 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.
3. Los servicios sanitarios deben ser limpiados y desinfectados con una frecuencia de 45 minutos. Evidenciar en la bitácora de desinfección las horas en las cuales se ejecutan las limpiezas.
4. Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente (pasamanos, perillas, entre otros).
5. 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).

TENIS

6. 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.
7. 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.
8. Verificar que al terminar la limpieza los drenajes (desagües) estén despejados.
9. 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.

8.4.4 Grifos

1. 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. Se debe mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas (ver anexos).
5. En ningún momento se deben tocar los ojos, boca ni nariz (ver anexos).
6. Se debe toser o estornudar siempre en el antebrazo según lo establece el protocolo de tos y estornudo del Ministerio de Salud.
7. Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón antibacterial para manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas en bolsas selladas (ver anexos).
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%.

TENIS

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.

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:

3. *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. 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.
- Las personas a cargo de esta labor deberán lavarse y desinfectar las manos después de colocar las bolsas de basura en el punto de acopio determinado.

TENIS

b.3. Acopio y almacenamiento:

- Los residuos valorizables y los residuos no valorizables deben almacenarse de manera separada, evitando que puedan mezclarse.
- 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 realizar la contratación para tal fin.

c. Manejo de residuos peligrosos:

- Los residuos peligrosos deben manipularse utilizando el equipo de protección personal requerido.
- Deben ser almacenados específicamente en bolsas de color rojo.
- El acopio de los residuos peligrosos debe realizarse en lugares techados y alejados de los centros de acopio de los demás residuos.
- Los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección, tales como utensilios de limpieza y EPP desechables, deben ser eliminados.
- Colocar recipientes con tapa y pedal (preferiblemente) para el depósito de cada uno de los diferentes tipos de residuos valorizables y no valorizables.

9.1.3 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 deben estar cerradas y no se deben presionar para liberar espacio.
- b. Después del descarte de las bolsas, se procede al lavado de manos.
- c. La limpieza debe ser registrada en un formato o bitácora, y será definida según el área y tránsito de personas usuarias.

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

10.0 Actuación ante casos confirmados con COVID -19

1. Toda persona que ha estado con síntomas de resfrío y que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados como COVID-19, debe acudir al centro médico de la empresa o EBAIS correspondiente para la valoración médica respectiva. Durante este período, el centro médico le otorgará una incapacidad por el tiempo que sea necesario.

TENIS

2. Si una persona es diagnosticada como caso “probable” o “confirmado” por contagio dentro o fuera del centro de trabajo, debe seguir las instrucciones suministradas por el establecimiento de salud o el protocolo definido por el Ministerio de Salud para estos casos y comunicarlo de manera inmediata a la organización.
3. La persona que ha sido diagnosticada con COVID19 por personal en medicina debe:
 - a. Mantenerse en “aislamiento domiciliar”
 - b. Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliar” oficializadas por el Ministerio de Salud.

10.1 Registro de los casos confirmados y contactos directos

Para el registro de los casos confirmados y contactos directos de la persona colaboradora para su documentación e información al Ministerio de Salud, se deberá seguir los siguientes pasos:

1. La autoridad asignada comunicará a todo el personal la situación y se realizará el monitoreo de las personas que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, aún si no mantuvieron contacto cercano con la persona afectada.
2. Si la persona confirmada tuvo contacto físico con personas compañeras, se les deberá comunicar de manera inmediata, estas personas deberán ser registradas y sometidas al personal médico para valorar el caso y considerar medidas de aislamiento e informar a la autoridad sanitaria a nivel local.

10.2 Mecanismos para reportar a la dirección del área rectora

Para reportar a la dirección de área rectora más cercana del Ministerio de Salud en caso de presentarse casos confirmados, la persona colaboradora que presenta síntomas por COVID-19 actúa de acuerdo con los siguientes pasos:

1. Comunicarse inmediatamente al Sistema de Emergencias mediante la línea telefónica 1322 para efectos de coordinar asistencia, sujeto al protocolo de manejo clínico de los casos sospechosos o confirmados de COVID-19 del Ministerio de Salud o de la CCSS.
2. No suministrar ningún medicamento. El centro de salud se encargará de brindar las indicaciones correspondientes.
3. Se llevará a cabo una limpieza profunda de todas las áreas de las instalaciones o infraestructura física cuando se confirme el caso, por lo que se enviará a todo el personal a sus casas.
4. La autoridad asignada se hará cargo de levantar una lista de las personas que estuvieron en contacto directo con la persona que presenta síntomas por COVID-19, indicando nombre completo, número de teléfono y correo electrónico, para ser enviado al Ministerio de Salud.

11.0 Logística específica para la práctica del Tenis.**11.1 Entrenamiento****11.1.1 Disposiciones generales**

1. Aplica para todas las modalidades de tenis y las diferentes categorías que por edad y por nivel cuentan con práctica deportiva.

TENIS

-
2. Se permiten los entrenamientos individuales y de equipos, manteniendo siempre las distancias con un mínimo de 2 metros por persona (jugadores, personal técnico y de apoyo).
 3. Las personas involucradas en la actividad física deben ir sin acompañantes; sin embargo, las personas menores de edad o en condición de discapacidad que requieran ser acompañadas, lo podrán hacer por una persona mayor de edad y perteneciente a la misma burbuja.
 4. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la práctica deportiva o actividad física.
 5. 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.
 6. 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.
 7. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después del entrenamiento.
 8. Toda organización deportiva que cuente con canchas de tenis debe comunicar a la Federación Costarricense de Tenis mediante correo electrónico la siguiente información:
 - ✓ Horarios de entrenamientos.
 - ✓ Nombres de las personas que conforman el cuerpo técnico y su número telefónico.
 - ✓ Lugar en donde se realizarán los entrenamientos, nombre de las instalaciones, dirección exacta, distrito y cantón.
 - ✓ Contacto de la persona administradora de las instalaciones (teléfono y correo electrónico).
 - ✓ Nombre completo, número de identificación (cédula, NITE, DIMEX), teléfono, correo electrónico y puesto dentro de la organización del encargado o representante del equipo ante la Federación Costarricense de Tenis.
 - ✓ Evidencia de la preparación de las instalaciones para realizar entrenamientos mediante fotografías, videos, entre otros, que incluya:
 - Kit de desinfección que utilizarán al ingreso a las instalaciones
 - Espacio utilizado como servicios sanitarios y/o camerinos
 - Lavatorio colocado al ingreso de las instalaciones
 - Espacio definido para la estancia de las personas atletas y acompañantes
 - Anexos impresos del Ministerio de Salud colocados a la vista de las personas participantes.
 - Documento firmado por la persona encargada o representante de la instalación deportiva ante la FCT donde se indique que se mantendrá la bitácora de ingreso y entrevista médica impresa para realizar a las personas participantes del entrenamiento, competencia o cualquier uso

TENIS

de las canchas (ver anexos). Estas bitácoras deben permanecer en adecuado almacenaje para revisión de los entes rectores de este protocolo cuando sea necesario.

- Documento firmado por la persona encargada o representante de la instalación deportiva ante la FCT donde se indique que se mantendrá la Bitácora de procesos de desinfección impresa, entre otras. Estas bitácoras deben permanecer en adecuado almacenaje para revisión de los entes rectores de este protocolo cuando sea necesario.
9. Este correo debe ser enviado Federación Costarricense de Tenis al menos 7 días naturales antes de la fecha establecida para comenzar los entrenamientos.

11.1.2 Antes del entrenamiento

1. La persona involucrada en el entrenamiento debe portar siempre su EPP en el medio de transporte que utilice.
2. Las personas deben saludarse evitando contacto físico, según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
3. La persona involucrada en el entrenamiento debe presentarse 10 minutos antes de cada entrenamiento.
4. 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 en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.
5. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten al entrenamiento (ver anexos).
6. Se debe realizar una breve entrevista por parte de la persona responsable asignada previo al entrenamiento.
7. 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 temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.
 - 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.
8. Es requisito que cada usuario llegar listo a la instalación (con ropa deportiva puesta) y llevar todo lo necesario para la práctica de este deporte: artículos personales e implementos deportivos (raquetas, bolas, kit de limpieza, entre otros según sea la modalidad), no se permite compartir estos implementos.

11.1.3 Durante el entrenamiento

1. Mantener la distancia dos metros entre las personas deportistas (ver Anexos).

TENIS

2. Mantener la distancia de dos metros entre las personas deportistas y el cuerpo técnico.
3. No compartir artículos personales.
4. Si se van a utilizar implementos deportivos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante y después.
5. En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante el entrenamiento. (Llenar en caso de que aplique al deporte).

Tabla 1. Frecuencia de desinfección de implementos deportivos para la práctica de Tenis.

Implementos deportivos	Frecuencia
Implementos deportivos: conos, cintas, líneas, cuerda, entre otros.	Antes y después del entrenamiento.
Sillas de descanso	Antes y después del entrenamiento.

Fuente: Federación Costarricense de Tenis.

6. Se establece como frecuencia de lavado de manos antes y después del entrenamiento.

11.1.4 Después del entrenamiento

1. Concluido el entrenamiento se debe salir rápido de las instalaciones deportivas, la permanencia no debe superar los 15 minutos.
2. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar el entrenamiento, o aplicación de alcohol en gel.

12.0 Competencia

12.1 Disposiciones generales para la competencia

1. Aplica para todas las modalidades de tenis y las diferentes categorías que por edad y por nivel cuentan con práctica deportiva.
2. Se permiten los entrenamientos individuales y de equipos, manteniendo siempre las distancias con un mínimo de 2 metros por persona (jugadores, personal técnico y de apoyo).
3. Las personas involucradas en la actividad física deben ir sin acompañantes; sin embargo, las personas menores de edad o en condición de discapacidad que requieran ser acompañadas, lo podrán hacer por una persona mayor de edad y perteneciente a la misma burbuja.
4. Se permite la presencia del entrenador o preparador físico del jugador manteniendo el distanciamiento mínimo de 2 metros y utilizando siempre el equipo de protección personal.
5. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la competencia.

TENIS

6. 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.
7. 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.
8. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes y después de la competencia.
9. En toda competencia organizada o avalada por la FCT debe existir la presencia de una persona médica o paramédica (TEM Y AEM) para la atención médica de cualquier incidente durante el evento. Garantizando siempre que se cuente con los certificados vigentes de RCP básico y avanzado.
10. Para Juegos Deportivos Nacionales, las categorías son de 12 años a 18 años, masculino y femenino, modalidades: sencillos, dobles y mixtos.

12.2 Consideraciones Etapa eliminatoria de Juegos Deportivos Nacionales:

1. En caso de ser necesaria la programación de una jornada doble, la segunda debe iniciar no antes de tres horas de finalizado el primer partido y los atletas involucrados deben retirarse de la instalación y regresar no antes de 15 minutos de que inicie el segundo partido y así sucesivamente en caso de ser 3 partidos.
2. Durante la competencia la comunicación del personal técnico del torneo con los atletas relacionado con atrasos de programación debe ser eficiente, con el fin de no generar aglomeración de personas en la instalación. Es decir, si la programación va atrasada el fiscal o referee debe informar una hora estimada de llegada a la sede para los atletas con un mensaje de texto y WhatsApp para verificar veracidad de la información.
3. Las zonas de espera de los atletas para ingresar a partido y las zonas para los acompañantes deben estar debidamente marcadas de manera fija (que no se borre o quite con facilidad) y estas serán numeradas por cancha.
4. Las oficinas administrativas o tiendas estarán abiertas para venta de artículos deportivos, alimentación e hidratación, para el ingreso en estas áreas es obligatorio el uso de mascarilla.

12.3 Consideraciones Etapa Final de Juegos Deportivos Nacionales:

1. Las llaves serán de 8 clasificados, en todas las categorías de 12 a 18 años, sencillos, dobles y mixtos.
2. Una llave de sencillos y otra de dobles la modalidad de silla de ruedas según cantidad de inscritos, no más de 20 en individual y de 10 en dobles, los eventos serán sin público, sede de competencia Academia de Tenis Naranjo, la cual cumplirá con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud.
3. En toda competencia organizada o avalada por agregar nombre de la entidad debe existir la presencia de una persona médica o paramédica (TEM Y AEM) para la atención médica de cualquier incidente durante el evento. Garantizando siempre que se cuente con los certificados vigentes de RCP básico y avanzado.

TENIS

4. En toda actividad organizada o avalada por la entidad deportiva en sitios públicos o privados se debe garantizar la atención médica de cualquier incidente durante el evento.

12.4 Antes de la competencia

1. La persona involucrada en la competencia debe presentarse 10 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:
 - 5.1 Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
 - 5.2 Presenta temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.
 - 5.3 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. La persona involucrada en la competencia debe portar al menos dos mascarillas en bolsas con cierre hermético para su respectivo cambio.
7. Previo al ingreso a la instalación deportiva 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 en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.
8. Al ingresar a la instalación deportiva será imprescindible la toma de la temperatura corporal de las personas atletas, cuerpo técnico y cualquier otra persona que ingrese a las instalaciones. Esta se debe hacer con un termómetro digital.
9. Es requisito de que cada atleta llegar listo a la instalación (con ropa deportiva puesta) y llevar todo lo necesario para la práctica de este deporte: artículos personales e implementos deportivos (raquetas, bolas, kit de limpieza, entre otros según sea la modalidad), no se permite compartir estos implementos.

12.5 Durante la competencia

1. No compartir artículos personales.
2. Si se van a utilizar implementos deportivos de Tenis, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante y después de la competencia.
3. Se establece como frecuencia de lavado de manos antes y después de competencia.
4. En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos de Tenis y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante la competencia.

TENIS

Tabla 2. Frecuencia de desinfección de implementos deportivos

Implementos deportivos	Frecuencia
Sillas descanso	Antes y después de competencia
Marcadores	Antes y después de competencia

5. En el caso de celebraciones durante la competencia deportiva de Tenis se prohíbe que exista un acercamiento menor de dos metros, tal y como indica el protocolo sectorial.
6. En caso de requerir fiscal durante el partido este mantendrá un mínimo de 8 m de distancia con los atletas.

12.6 Después de la competencia

1. Concluida la competencia, el personal se debe salir rápido de las instalaciones. La permanencia no debe superar:
 - 1.1 Atletas: 30 minutos máximo.
 - 1.2 Cuerpo técnico: 30 minutos máximo.
 - 1.3 Personal de logística y operaciones: 60 minutos máximo.
2. En el caso de celebraciones después de la competencia deportiva se prohíbe el choque de palmas de manos, abrazos y besos.
3. Al concluir la competencia, cada persona debe cumplir con el protocolo de lavado de manos, o aplicación de alcohol en gel.
4. Las personas deben portar su equipo de protección personal en todo momento.

12.7 Premiación de Juegos Deportivos Nacionales

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.

12.8 Requerimientos para la instalación en donde se realice la premiación

1. La administración debe contar con 4 oficiales de seguridad privada.
2. Se debe brindar un espacio específico en donde resguardar los reconocimientos (trofeos, medallas, entre otros).
3. Se debe reservar el espacio requerido para los materiales de la zona de premiación.
4. Se debe delegar a una persona de la administración encargada de coordinar la logística de premiación.
5. Debe garantizar que su instalación tiene el aforo limitado a la cantidad de personas que puedan estar separadas entre sí por dos metros de distancia dentro de esta instalación.

12.9 Zona de premiación

TENIS

1. La cantidad de personas encargadas de realizar la instalación de la zona de premiación es de tres personas.
2. Se debe delimitar la zona de premiación.
3. Se debe respetar la distancia de dos metros entre todas las personas involucradas en la premiación.
4. Se deben demarcar los espacios dentro de la zona de premiación en donde deben estar la delegación y las personas deportistas respectivamente.
5. Se debe demarcar el espacio designado para la colocación de las medallas y/o trofeos.
6. Antes de ingresar a la zona de premiación las personas deben haber cumplido con el protocolo de lavado y desinfección.
7. En la zona de premiación todas las personas deberán de utilizar su equipo de protección personal (EPP).

12.10 Personas autorizadas en zona de premiación

1. Se debe realizar una lista en donde se indique quienes son las personas autorizadas a ingresar a la zona de premiación (ver anexos).
2. La lista debe indicar el nombre de las personas deportistas, cuerpo técnico y de las personas que conforman la delegación de premiación.
3. Esta lista debe estar disponible una semana antes del día de la premiación.
4. Se debe enviar la lista a la Federación Costarricense de Tenis para su debida aprobación.
5. Una vez aprobada se debe divulgar y notificar quienes son las únicas personas autorizadas.
6. Al notificar a las personas autorizadas se les debe aclarar que la vestimenta es el uniforme completo o de presentación, no se permite pancartas, botellas, gorras, sombreros.

12.11 Entrega de reconocimientos

1. La entrega se hará únicamente a las personas deportistas y miembros del cuerpo técnico inscritos.
2. Las personas deportistas y miembros del cuerpo técnico, se deben dirigir en orden a las bases y esperar a ser llamados. Conforme toman su reconocimiento se van retirando de la zona de premiación.
3. En caso de realizar una fotografía grupal, se debe hacer en el lugar establecido para la misma.
4. La fotografía se hace una vez entregados todos los reconocimientos, debe estar claramente establecido el lugar para la misma.
5. En Juegos Deportivos Nacionales la entrega se hará únicamente a los deportistas y miembros de cuerpo técnico inscritos.

12.12 Prohibiciones en la premiación

TENIS

1. Los reconocimientos (trofeos, copas, medallas, etc.) no pueden ser compartidos entre las personas deportistas.
2. Los reconocimientos de índole grupal (trofeos, copas, entre otros) no pueden ser besados.
3. No se permite romper el protocolo de distanciamiento en la zona de premiación.
4. No se permiten más personas de las autorizadas en la zona de premiación.
5. Las personas acreditadas no pueden ceder su lugar a otra persona.
6. No se permiten celebraciones en ningún espacio del recinto deportivo.
7. No se permite el acceso de personas a las zonas restringidas de competencia a la hora de la premiación, solo aquellas acreditadas por la organización deportiva.

13.0 Comunicación

13.1 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.
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 a los turistas. (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 mantener y actualizar la información de manera oficial, o en su defecto designará a la persona que considere pertinente para el cargo y hará de conocimiento de todos.

13.2 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

14.0 Aprobación, seguimiento y evaluación

TENIS

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 Tenis y la administración de cada sede deportiva donde se desarrolle cada evento (ver anexos).

La persona encargada de aprobar las modificaciones o nuevas versiones de este documento es la Ministra del Deporte Karla Alemán Cortés.

La práctica 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.

Karla Alemán Cortés

Carlos Bravo Astúa

Ministra del deporte

Presidente

Visto Bueno

Federación Costarricense de Tenis

TENIS

15.0 Anexos

15.1 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).



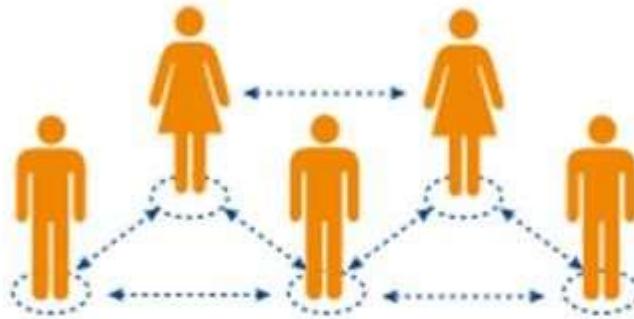
9 Use mascarilla como barrera de protección.



15.2 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



TENIS

15.3 Anexo 3. Indicaciones de la forma correcta de lavado de manos, tos y estornudo

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

1. Moja bien las manos, incluyendo el dorso y debajo de los dedos.
2. Aplique suficiente jabón.
3. Frote las manos palma con palma.
4. Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Pase el dorso de los dedos contra las palmas de los dedos, rozando los dedos.
7. Deduzca el pulgar fuertemente con la palma de la mano opuesta, frote con un movimiento de rotación y viceversa.
8. Frote fuertemente la palma de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.
9. Enjuague abundantemente con agua.
10. Seque muy bien las manos y séquelas abundantemente con una toalla desechable.
11. Use la toalla para cerrar la llave.

Ministerio de Salud

Forma correcta de toser y estornudar

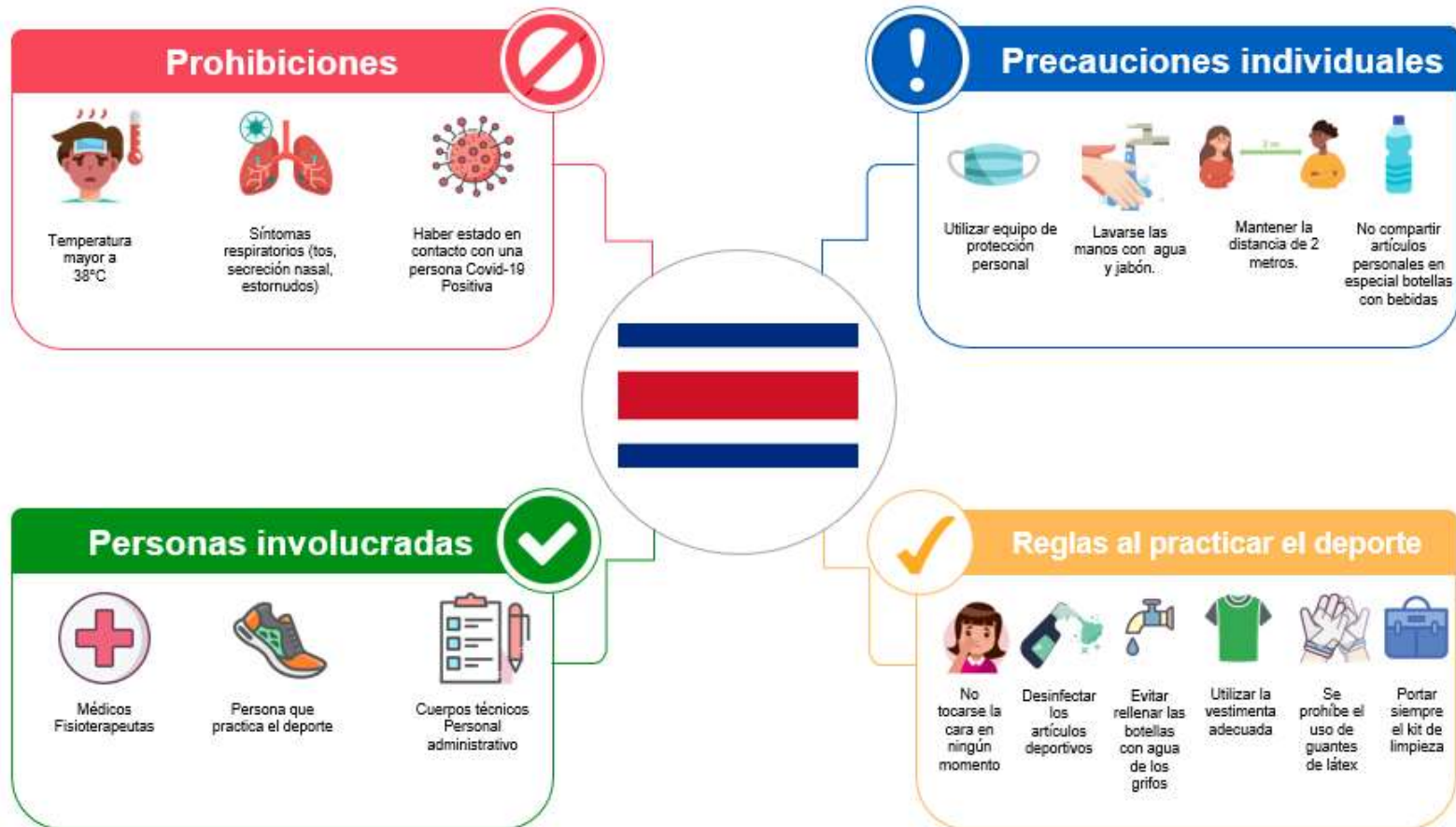
1. CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTITAS DE SALIVA.
2. O CUBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE.
3. DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE.
4. NUNCA SE TOQUE LA CARA SINÓ SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN.

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Ministerio de Salud

15.4 Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos

Infografía de Protocolo Específico



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

15.6 Anexo 6. Entrevista médica previa a entrenamiento

Protocolo Específico de TENIS			
15.0 Anexo 6. Entrevista médica previa a entrenamiento/competencia/reservaciones			
Fecha:	Actividad:	Entrenamiento () Competencia () Alquiler/Reservación/Otro ()	
Nombre Completo	N° de Identificación	Teléfono	Correo Electrónico
Nombre y #cédula del acompañante caso menores edad o persona con discapacidad	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?			

15.7 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 (as) 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	

15.8 Anexo 8. Lista de comprobación

Lista de comprobación de Seguimiento a Protocolo Específico de Competencia					
Nombre del protocolo revisado:					
Fecha de la competición:					
Elaborado por:					
N°	REQUISITO	Cumplimiento			OBSERVACIONES (Indicar si No Aplica y el tipo de evidencia)
		SÍ	NO	N/A	
1	Inscripción				
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				
2	Medidas de higiene y sanitización de Delegaciones				
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.				
3	Hospedaje Delegaciones				
3.1	Hospedaje de las delegaciones fue de máximo 2 personas por habitación y tiene amplitud de pasillos y ventilación para los grupos deportivos.				
4	Alimentación de las Delegaciones				
4.1	La logística del hospedaje garantizó que la alimentación de las delegaciones cumple con lo solicitado en el protocolo.				
5	Desinfección y uso de materiales				

TENIS

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	Durante de la Competición				
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 presenten ningún tipo de sintoma 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.				

TENIS

6.7	Todo el cuerpo técnico, médico, o ayudantes dentro de la competición mantuvieron las medidas sanitarias pertinentes para evitar ser focos de contagio				
7	Manejo de residuos				
7.1	La organización deportiva responsable tuvo una logística clara para el manejo de desechos como mascarillas desechables, ships, envases de hidratación o similares, personas encargadas y frecuencia del desecho de los residuos generados dentro de la competición. Levantamiento de bitácora de desechos.				
8	Actuación ante casos confirmados con COVID-19				
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				
9	COMUNICACIÓN				
9.1	Se establecen los mecanismos y servicios de comunicación que se manejarán para la difusión de información.				
10	Sitios oficiales de comunicación				
10.1	Se indican los medios oficiales de comunicación aprobados por la Ministra del Deporte.				