



# Protocolo Específico para METEGOL HUMANO

La Unión de Canchas de Fútbol Sintético, 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 deportiva del Metegol Humano con el fin de minimizar todos los riesgos de Salud para todas las personas involucradas

**Versión: 001**

<u>Fecha de elaboración:</u>	16 / 09 / 2020
<u>Fecha de la última actualización:</u>	<u>15 / 10 / 2020</u>
<u>Aprobado por:</u>	Hernán Solano Venegas Ministro del Deporte
<u>Firma del aprobador:</u>	
El usuario es responsable de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.	

METEGOL HUMANO

## Tabla de contenido

1.0	Propósito	3
2.0	Objetivo	4
3.0	Actores	4
4.0	Documentos de Referencia	4
5.0	Definiciones	5
6.0	Principios	8
7.0	Pre - requisitos de implementación	8
<b>7.1</b>	<b>Disposiciones Generales</b>	8
<b>7.2</b>	<b>Prohibiciones</b>	9
<b>7.3</b>	<b>Reglas de uso de áreas comunes</b>	9
7.3.1	Instalación deportiva	9
7.3.2	Vestidores	11
7.3.3	Servicios Sanitarios	12
7.3.4	Grifos	12
8.0	Higiene y desinfección	12
9.0	Actuación ante casos confirmadas con COVID -19	13
<b>9.1</b>	<b>Registro de los casos confirmados y contactos directos de la persona colaboradora para su documentación e información al Ministerio de Salud.</b>	14
<b>9.2</b>	<b>Mecanismo para reportar a la dirección de área rectora más cercana del Ministerio de Salud en caso de presentarse casos confirmados.</b>	14
10.0	Logística específica para práctica deportiva o recreativa	14
<b>10.1</b>	<b>Entrenamiento</b>	14
10.1.1	Antes del entrenamiento	14
10.1.2	Durante el entrenamiento	15
10.1.3	Después del entrenamiento	16
11.0	Comunicación	16
<b>11.1</b>	<b>Estrategia de comunicación</b>	16
<b>11.2</b>	<b>Sitios oficiales de comunicación</b>	17
12.0	Aprobación, seguimiento y evaluación	17
13.0	Anexos	18

METEGOL HUMANO

## 1.0 Propósito

En el marco de la declaratoria de estado 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, se han definido medidas sanitarias preventivas por parte del Ministerio de Salud, como ente rector en el contexto de esta fase de respuesta y ante un contagio en un centro de trabajo.

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
Karla Alemán Cortés	MIDEPOR
Minor Monge Montero, Vivian Ortega Chacón, Grettel Córdoba, Andrés Carvajal, Ahmed Capitán Jiménez, Rafael Bustamante Morales, Dr. Gustavo Castillo, MSc. Gabriela Schaer Araya.	ICODER
Luis Peraza Rodríguez.	ASETEC ITCR
Pedro Cambronerero Orozco	Ministerio de Educación Pública
Profesores: Rodolfo Romero Redondo, Yendry Fernández Mora, Georgina González Chacón, Evelyn Salas Valerio. Estudiantes: María Laura Arguedas Hernández y Jose Vidal Soto Corrales.	Universidad de Costa Rica, Escuela de Ingeniería Industrial.
Manfred Rodríguez Rodríguez	Presidente Unión de Canchas de Fútbol Sintético
Dr. Braulio Sánchez Ureña MSc. Juan Carlos Gutiérrez Vargas	Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Universidad Nacional

## 2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va **dirigido a la práctica deportiva sin contacto del metegol humano** como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19

## 3.0 Actores

El presente documento es dirigido a las personas relacionadas directamente al metegol humano:

- Personas que practican el deporte de forma recreativa.
- Personal administrativo: dirigentes de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa, contratación de servicios.

## 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](https://www.cso.go.cr/legislacion/decretos%20normativa%20reglamentaria/Decreto%20Ejecutivo%2042317%20salud%20ocupacional.pdf)
- Directriz N° 073-S-MTSS. Sobre las medidas de atención y coordinación interinstitucional ante la alerta sanitaria por coronavirus (COVID-19): <http://www.mtss.go.cr/elministerio/biblioteca/documentos/Directriz%20073-S-MTSS.pdf>
- Directriz N° 077-S-MTSS-MIDEPLAN. “Dirigida a la Administración Pública Central y Descentralizada: sobre el funcionamiento de las instituciones estatales durante la declaratoria de emergencia nacional por COVID-19”: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre ministerio/prensa/decretos covid/directriz\\_077 s mtss mideplan funcionamiento instituciones publicas.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/decretos%20covid19/directriz_077_s_mtss_mideplan_funcionamiento_instituciones_publicas.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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre%20ministerio/prensa/docs/guia%20continuidad%20negocio%20v1%2021042020.pdf)

METEGOL HUMANO

- INTE/DN-MP-S-19:2020. “Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”. en su versión actual  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/caja\\_herramientas/requisito\\_protocolos\\_sectoriales\\_13052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_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 última versión.  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_servicios\\_atienden\\_publico\\_v1\\_17032020.pdf](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), última versión:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_centros\\_trabajo\\_v4\\_20032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_centros_trabajo_v4_20032020.pdf)
- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_nacionales\\_vigilancia\\_infeccion\\_coronavirus\\_v16\\_30072020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v16_30072020.pdf)
- LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliario por COVID-19:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_ordenes\\_sanitarias\\_12082020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_ordenes_sanitarias_12082020.pdf) versión 7, 26 de setiembre de 2020.
- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19).  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf) versión 1, 29 de mayo de 2020.
- Protocolo Sectorial Deporte y Recreación en su versión actual:  
<https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19/func-startdown/2465/>
- Código de la niñez y la adolescencia Ley N° 7739:  
<https://pani.go.cr/descargas/bibliografia-recursos-humanos/557-codigo-de-la-ninez-y-la-adolescencia/file>

## 5.0 Definiciones

- **COVID-19:** Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las partículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

METEGOL HUMANO

- **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).
- **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).
- **Metegol Humano:** Actividad deportiva similar al fútbol 5 con distanciamiento físico, preventivo y obligatorio y en la que los jugadores no tienen contacto físico, misma se juega implementando uso de mascarilla, (Ramiro Fabris, Argentina, 2020)
- **Modalidad de Metegol Humano:** El metegol humano, se basa en 5 versus 5 o 6 versus 6 según las dimensiones del terreno de juego, donde los participantes tendrán cuadros asignados para movilizarse, las dimensiones de los cuadros para jugadores serán de 4.4 a 5.25 metros de largo y de 12.5 a 15 metros de ancho
- **Dimensiones de Juego:** Medidas que delimitan, el área de juego, en el caso del metegol humano se establece 2 dimensiones de juego en cuenta:

Dimensiones de Juego 1:



METEGOL HUMANO

Fuente:

Dimensiones de Juego 2:



Fuente:

METEGOL HUMANO

## 6.0 Principios

El sector del deporte y la recreación y sus subsectores se compromete a cumplir con los principios aceptados de buena conducta en el contexto de la pandemia, incluso cuando las situaciones se tornen aún más difíciles. A continuación, se presentan los principios en los cuales deben basarse:

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

## 7.0 Pre - requisitos de implementación

### 7.1 Disposiciones Generales

- Este protocolo servirá como guía específica, complementaria durante todo el tiempo que dure la pandemia, para regular la reapertura de las actividades deportivas en las que se practica el metegol humano en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación la Pandemia del COVID-19.
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de ACATAMIENTO OBLIGATORIO de UCAFUSI (Unión de Canchas de Fútbol Sintético) y se velará por su cumplimiento en todas las actividades del metegol humano que esta Unión de Canchas de Fútbol Sintético organice o avale; así como todas las actividades realizadas por cualquier grupo organizado en torno al metegol humano dentro del territorio nacional.
- Debido a la situación epidemiológica de esta pandemia, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos, así como de afluencia de personas.
- Para la habilitación de la práctica del Metegol Humano, aplicando el presente protocolo, debe contarse con el Visto Bueno del Ministerio de Salud.
- Cada organización deportiva (INSTALACIONES DEPORTIVAS, CANCHAS SINTÉTICAS CON CERRAMIENTO) **deberá tener el permiso sanitario de funcionamiento al día.**
- Cada organización deportiva (INSTALACIONES DEPORTIVAS, CANCHAS SINTÉTICAS CON CERRAMIENTO) deberá tener un representante que coordine y brinde a la Comisión Médica Integral de la Unión de Canchas de Fútbol Sintético cuando se solicite, un reporte de acatamiento y situación de contagio; dicho representante será el 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.
- Es responsabilidad absoluta de cada administración de la cancha, informar y educar usuarios, familiares y personas que practiquen metegol humano, sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud.



METEGOL HUMANO

- Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
- Los espacios deberán trabajar cumpliendo el mínimo de distancia de 2 metros y el aforo vigente a la fecha, según lo establecido por el Ministerio de Salud.
- Se trabajará con programación de asistencia, de modo que solamente asistan las personas que hayan sacado cita previamente.
- Se debe informar que las personas con síntomas respiratorios No podrán ingresar a las instalaciones; esta disposición aplica tanto para los clientes como para el personal.
- Colocar una rotulación afuera del local para que las personas que esperan su cita para ingresar mantengan la distancia de 2 metros.

## 7.2 Prohibiciones

Ante la epidemia del COVID-19 se establecen prohibiciones para prevenir el contagio del virus, a través de actividades relacionadas a la práctica del metegol humano.

- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si se ha tenido contacto directo con un paciente positivo o sospechoso de COVID -19.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si presenta temperatura corporal mayor a 38 °C.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si se presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos y pérdida del olfato y gusto.
- Se prohíbe la asistencia a una instalación deportiva o recreativa sin antes tener una cita previa.
- Se prohíbe el compartir artículos personales
- Se prohíbe la presencia de público.
- Se prohíbe compartir botellas de agua o alguna otra bebida.
- Se prohíbe escupir.
- Se prohíbe el ingerir alimentos a la hora de la práctica deportiva o recreativa.
- Se prohíbe el uso de guantes ajenos a la práctica deportiva (ver Anexo 3).
- Se prohíbe cualquier saludo o celebración que lleve al contacto físico.
- Se prohíbe que el complejo deportivo realice préstamo o alquiler de chalecos o artículos que sean de uso personal.
- Se prohíbe la permanencia de personas en las instalaciones deportivas si no son parte del turno de juego.

## 7.3 Reglas de uso de áreas comunes

Cuando se lleva a cabo la práctica del metegol humano se debe contemplar las áreas comunes las cuales serán frecuentadas por los diferentes actores involucrados en la práctica del deporte.

### 7.3.1 Instalación deportiva

- Cada administración de la instalación deportiva debe coordinar y agendar por medio de llamada telefónico o uso de medios digitales con las personas usuarias

METEGOL HUMANO

citas según los horarios y cupos disponibles para el entrenamiento en su instalación.

- Cada administración de la instalación deportiva debe tener una persona encargada de limpieza y mantenimiento y contar con una bitácora de cumplimiento que permita dejar evidencia de los procedimientos y periodos de limpieza.
- La instalación deportiva debe contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón antibacterial líquido y/o alcohol en gel, papel higiénico y toallas de papel desechable para los usuarios que ingresen a la instalación deportiva.
- Posterior a la práctica de metegol humano las instalaciones deben ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
- Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como sus personas colaboradoras (Ver anexos 1 y 2).
- Considerar la instalación de pantallas acrílicas transparentes para garantizar el aislamiento de las personas y garantizar el distanciamiento físico:
  1. En la recepción.
  2. Espacios de práctica deportiva, entrenamiento o competencia.
  3. En otras áreas donde concurren personas para comunicarse.
- Previo al ingreso a la instalación cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos o en el caso material que imposibilite la instalación de un lavamanos al ingreso, se utilizará como medida alternativa aplicar alcohol gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.
- Al ingresar se requiere contar con un pediluvio (sistema de desinfección de calzado tipo alfombra).
- El número máximo de personas que pueden estar dentro de la instalación deportiva se define respetando la distancia de mínimo 2 metros entre éstas.
- 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.
- Las personas que practican el deporte deben ir sin acompañantes, sin embargo, en el caso de menores de edad o personas con discapacidad pueden ser acompañadas solamente por una persona encargada perteneciente a la misma burbuja y que sea mayor de edad, cumpliendo con todas las medidas generales de higiene.
- Con relación al punto anterior las instalaciones deben disponer un espacio específico para las personas acompañantes en donde se respeten las disposiciones del

METEGOL HUMANO

Ministerio de Salud.

- En el caso de contarse con parqueo en la instalación deportiva, se debe comunicar a los usuarios el parquear en posición de salida y además se recomienda que los acompañantes permanezcan dentro de su vehículo.
- Se debe desinfectar todos los equipos deportivos necesarios para la práctica del deporte antes, durante (cuando aplique) y después de su utilización.
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de permanecer en la instalación deportiva (ver Anexo 3).
- La administración de las instalaciones deportivas debe garantizar que poseen agua potable durante los horarios de apertura, esto para asegurar el constante lavado de manos las personas usuarias y para los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. **De no contar con servicio de agua la instalación deportiva debe mantenerse cerrada hasta poder garantizar el suministro de agua.**
- La programación de turnos de juego de metegol humano para la población en condición de riesgo y con mayor, vulnerabilidad al contagio debe hacerse en un horario específico en el cual no se programen otros partidos.
- Las zonas de espera de los usuarios para ingresar al turno de juego y las zonas para los acompañantes (en el caso de menores de edad y personas con discapacidad) deben estar debidamente marcadas de manera fija (que no se borre o quite con facilidad) y estas serán numeradas por cancha.

Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación.

### 7.3.2 Vestidores

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

- Se deben limpiar y desinfectar cada 45 min, todas las superficies dentro de los vestidores, con productos que demuestren su eficacia ante el virus.
- Se podrán utilizar los vestidores con una distancia de 2 m entre usuarios en los vestidores, lo cual debe estar debidamente demarcado.
- Se prohíbe compartir artículos personales.
- Es mandatorio que al momento del ingreso y salida del vestidor se cumpla con el protocolo de lavado de manos o en su defecto se procede a utilizar alcohol en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano.
- En el caso de las instalaciones deportivas para la actividad del metegol humano, los vestidores estarán disponibles bajo restricciones, ya que es deber del usuario llegar cambiado para la práctica de esta actividad.

METEGOL HUMANO

7.3.3 Servicios Sanitarios

- El porcentaje de ocupación de los servicios sanitarios se deberá ajustar a las indicaciones del Ministerio de Salud, siempre y cuando la distancia entre las personas sea de 2 metros.
- La administración de la instalación debe garantizar el buen funcionamiento de los servicios sanitarios, así como el suministro de papel higiénico, toallas desechables, alcohol en gel.
- Los servicios sanitarios deben ser limpiados y desinfectados con una frecuencia de 45 min.
- Se debe contar con una bitácora de desinfección en donde se evidencie las horas en las cuales se ejecuta la desinfección de los servicios sanitarios.
- Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente, como pasamanos, perillas o barras de puertas, mostradores, equipo, entre otros.
- Se debe demarcar dentro de los servicios sanitarios los espacios que pueden ser ocupados por las personas según los 2 metros de distancia entre sí.
- Se deben colocar en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como de las personas colaboradoras; los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo, en los idiomas más comunes de atención a las personas usuarias (Ver anexos).

7.3.4 Grifos

- Evitar en la medida de lo posible el rellenado de botellas.
- Cada usuario debe portar su debida hidratación y en el caso requerir un nuevo llenado de la botella deberá desinfectarse las manos previamente y proceder al llenado de su botella (queda prohibido utilizar los lavatorios en donde se realiza el lavado de manos para el llenado de las botellas.).

**8.0 Higiene y desinfección**

- Se debe usar equipo de protección personal (mascarillas) (ver Anexo 3).
- El equipo de protección personal debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
- Para el uso de mascarilla debe de:
  1. Colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz, de manera que no permita la transmisión de fluidos.
  2. Lavar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
  3. La mascarilla no debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
  4. El EPP debe utilizarse en el transporte hasta la instalación deportiva, debe

METEGOL HUMANO

también portar dos cubre bocas adicionales almacenados en bolsas selladas para evitar que se contaminen.

- Se debe mantener siempre la distancia mínima de 2 metros entre cada persona (ver Anexo 3).
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de las actividades relacionadas al deporte (ver Anexo 3).
- En ningún momento se deben tocar los ojos, bocas ni nariz (ver Anexo 3).
- Se debe toser o estornudar siempre en el ante brazo según lo establece el protocolo de tos y estornudo del Ministerio de Salud.
- Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón antibacterial de manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas (ver Anexo 3).
- Se debe utilizar la vestimenta adecuada en todo momento en los lugares en donde se realicen las actividades relacionadas a la práctica del deporte (ver Anexo 3).
- Se debe traer su propia hidratación (recomendable de 1.5 a 2.5 litros) y se prohíbe compartir entre usuarios en ninguna circunstancia. Ésta deberá estar rotulada con nombre apellido y número de cédula.
- Durante el periodo de hidratación es mandatorio desinfectarse las manos con alcohol en gel o líquido antes de tomar sus respectivos envases
- Mantener al menos 2 metros de distancia entre personas al hidratarse, utilizando todo el espacio disponible.
- Evitar en la medida de lo posible rellenado de botellas, sin embargo, en el caso requerir un nuevo llenado de la botella deberá desinfectarse las manos previamente y proceder al llenado de su botella (queda prohibido utilizar los lavatorios en donde se realiza el lavado de manos de las personas usuarias para el llenado de las botellas).
- Se debe llegar a las instalaciones deportivas, con la ropa adecuada para la práctica del metegol humano

Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación.

## 9.0 Actuación ante casos confirmadas con COVID -19

- 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, deben 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.
- Si una persona que es diagnosticada como caso “probable” o “confirmado”, ya sea por un 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.
- Si la persona ha sido diagnosticada con Coronavirus (COVID19) por un médico debe:
  1. Mantenerse en “aislamiento domiciliar”

METEGOL HUMANO

2. Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliario” oficializadas por el Ministerio de Salud.

**9.1 Registro de los casos confirmados y contactos directos de la persona colaboradora para su documentación e información al Ministerio de Salud.**

- Se comunicará por parte de la autoridad asignada 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 trabajadora afectada.
- Si la persona confirmada tuvo contacto físico con compañeros se les deberá comunicar de manera inmediata y estos deberán ser registrados.

**9.2 Mecanismo para reportar a la dirección de área rectora más cercana del Ministerio de Salud en caso de presentarse casos confirmados.**

- Si una persona colaboradora presenta síntomas por COVID-19, actúa de acuerdo con los siguientes pasos:
- 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.
- No suministrar ningún medicamento, el centro de salud se encargará de brindar las indicaciones correspondientes.
- 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 para sus casas.
- 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.

**10.0 Logística específica para práctica deportiva o recreativa**

**10.1 Entrenamiento**

10.1.1 Antes del entrenamiento

- La persona involucrada en el entrenamiento debe de portar siempre su EPP en el medio de transporte que utilice.
- Las personas deben saludarse según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
- La persona involucrada en el entrenamiento debe portar al menos dos mascarillas en bolsas con cierre hermético para su respectivo cambio.
- 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.

METEGOL HUMANO

- Al ingresar se requiere contar con un pediluvio (sistema de desinfección de calzado tipo alfombra).
- Al ingresar a la instalación deportiva será imprescindible la toma de la temperatura corporal inicial con termómetro digital.
- La persona involucrada en el entrenamiento debe presentarse 10 minutos antes del turno de juego.
- Se debe realizar una breve entrevista por el responsable asignado, teniendo en cuenta las prohibiciones expuestas en el Apartado 6.0 presencia de fiebre, malestar general, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato o alteración en la percepción del sabor de los alimentos.
- Se prohíbe la práctica si la persona presenta fiebre, malestar general, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato o alteración en la percepción del sabor de los alimentos.
- Se prohíbe práctica si la persona ha tenido contacto familiar o domiciliar de personas con síntomas de gripe o que estén siendo sospechosas de COVID- 19.
- Cada instalación deportiva debe de realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten al entrenamiento (ver anexo 4)
- Se debe mantener la distancia de 2 metros entre personas durante la práctica de los puntos mencionados anteriormente

10.1.2 Durante el entrenamiento

- Mantener la distancia física de 2 metros entre los deportistas. (ver Anexo 3)
- Mantener la distancia de 2 metros a 8 metros entre los deportistas y el cuerpo técnico.
- No compartir artículos personales.
- Los participantes de este juego **deberán utilizar cubrebocas durante la participación activa, los cuales deben ajustar adecuadamente, para no estar manipulándolo.**
- Cada jugador no podrá salir del cuadro que se le asigne durante el Juego.
- No es permitido pisar la línea que delimita los cuadrantes de juego, si esto sucede habrá un tiro libre desde el punto 10, a favor del equipo rival.
- **No se permite la marca personal.**
- Los jugadores podrán cambiar de cuadro a la mitad del juego.
- El juego estará dividido en dos tiempos de 25 minutos.
- No se permite escupir en el terreno de juego.
- Es prohibido cualquier saludo o celebración que lleve al contacto físico.
- Todos los turnos de juego que se realicen deberán ser a puerta cerrada
- Ningún complejo deportivo hará préstamo o alquiler de chalecos o artículos que sean de uso personal.
- Al finalizar cada turno de juego habrá un tiempo de 15 minutos.
- Si se van a utilizar implementos deportivos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante y después.

METEGOL HUMANO

- Se establece como frecuencia de lavado de manos antes y después del turno de juego.

Tabla 1. Frecuencia de desinfección de implementos

Implementos deportivos	Frecuencia
Balones de fútbol, conos, cuerdas,	Antes y Después del turno de juego
Estructuras Dentro de las dimensiones de juego (Marcos de Fútbol, redes del marco)	Antes y Después del turno de juego

10.1.3 Después del entrenamiento

- Concluido el entrenamiento se debe realizar el cambio de la ropa que fue utilizada la práctica deportiva.
- Concluido la práctica del metegol humano, se debe salir rápido de las instalaciones, la permanencia no debe superar la salida de usuarios y cuerpo técnico ( 15-30 min max)
- Antes de salir cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y usar alcohol en gel.
- Es obligatorio para las personas portar su equipo de protección personal en todo momento.

## 11.0 Comunicación

### 11.1 Estrategia de comunicación

- 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).
- Se proporcionará al personal, proveedores y usuarios la información necesaria relativa a las medidas de prevención y contención que se estableció para la emergencia del COVID-19.
- 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).
- 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.
- 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.

### 11.2 Sitios oficiales de comunicación

Los medios de publicación del protocolo, una vez aprobado por el Ministro del



METEGOL HUMANO

Deporte, serán

- ICODER página principal: <https://www.icoder.go.cr>
- ICODER Protocolos COVID19:  
<https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>
- PROTOCOLOS SECTORIALES PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA: o  
Protocolos para una reapertura segura:  
<https://covid19.go.cr/protocolos-sectoriales/>

## 12.0 Aprobación, seguimiento y evaluación

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes, la persona encargada de realizar los cambios a este protocolo es el presidente o la presidenta de la unión de canchas de fútbol sintético.

La persona encargada de aprobar las modificaciones o nuevas versiones de este documento es el Ministro del Deporte Hernán Solano Venegas

La práctica del METEGOL HUMANO, conforme está definido en el presente Protocolo, queda sujeto a la Habilitación del Ministerio de Salud y una vez que suceda cumplir con lo establecido en este protocolo

**Hernán Solano Venegas**  
**Ministro del Deporte**  
**Visto Bueno**

**Manfred Rodríguez Rodríguez**  
**Presidente**  
**Unión de Canchas de Fútbol Sintético**

### 13.0 Anexos

#### Anexo 1. Detenga el contagio del COVID-19

## Detenga el contagio del COVID-19



**1** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón



**2** No se toque la cara si no se ha lavado las manos



**3** Limpie los objetos y superficies de alto contacto



**4** Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar



**5** Mantenga el distanciamiento físico de 1.8 metros



**6** Quédese en casa siempre que sea posible



**7** Evite ir a lugares donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.



**8** Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social (con quienes convive a diario)

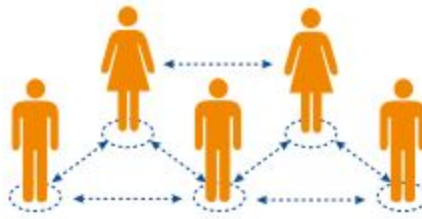


**9** Use mascarilla o careta como barreras de protección

Anexo 2. Indicaciones al salir de casa



**Si usted tiene que salir de casa,  
protéjase del COVID-19:**



Distancia entre personas a 1,8m de los demás



Lávese las manos  
con agua y jabón  
frecuentemente



Procure no tocarse  
la cara si no se ha  
lavado de manos

Anexo 3. Indicaciones al salir de casa

## ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

- Humedece las manos con agua y cierra el tubo
- Aplique suficiente jabón
- Frote sus manos palma con palma
- Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
- Rodando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa
- Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- Enjuague abundantemente con agua
- Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable
- Use la toalla para cerrar la llave

Ministerio de Salud

## Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio de Salud

CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTTITAS DE SALIVA

O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE

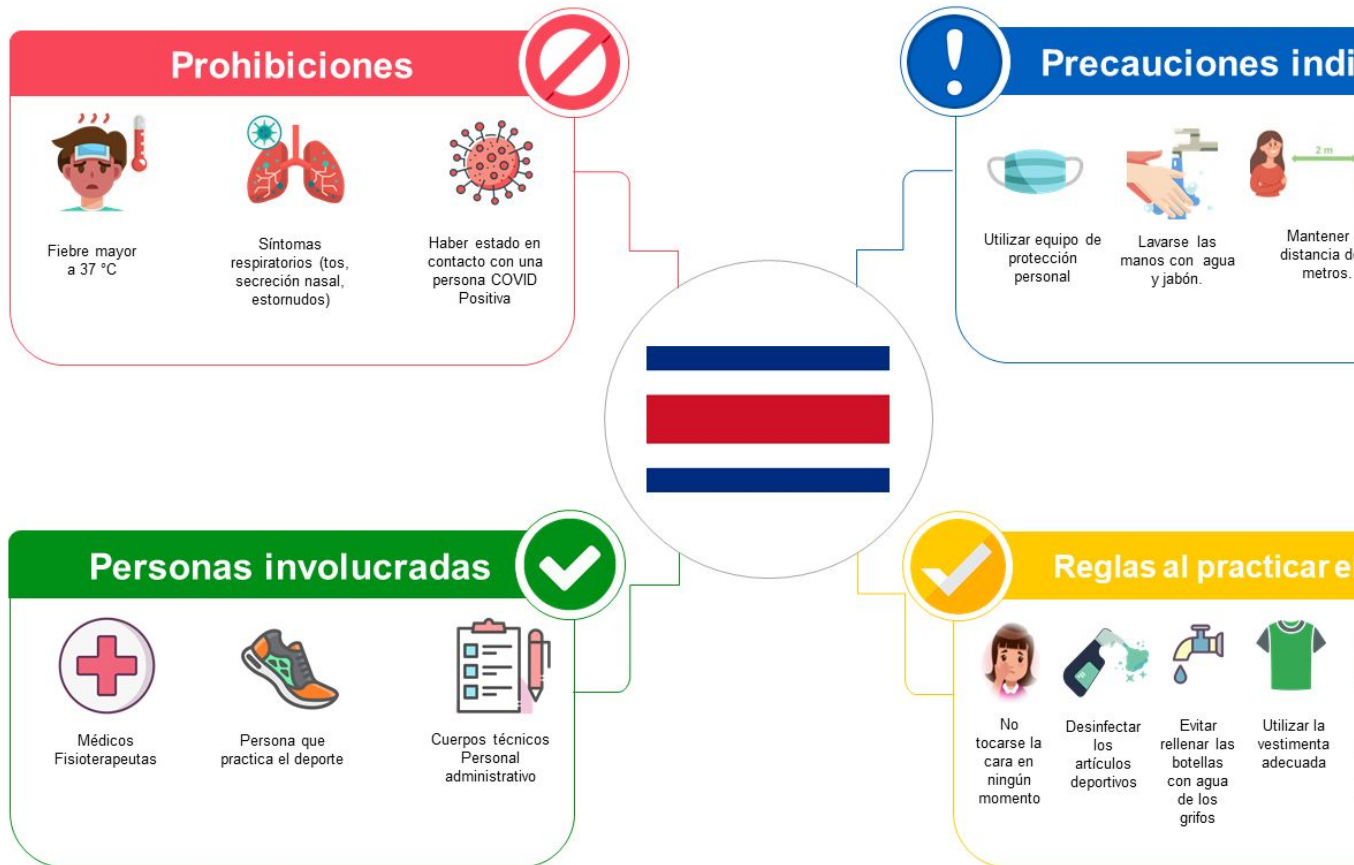
DEPOSITE EL PAÑUELO EN EL BASURERO, NO LO LANCE AL MEDIO AMBIENTE

NUNCA SE TOQUE LA CARA SINÓ SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos

Infografía Protocolos Específicos



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

Anexo 5. Bitácora de asistencia

Nombre del <b>equipo</b>		
Nombre de la instalación deportiva		
Fecha		
Nombre del deportista	Número de cédula	

