



# Protocolo Específico para Triatlón

## Versión: 003

<u>Fecha de elaboración:</u>	<u>2 / 07 / 2021</u>
<u>Fecha de la última actualización:</u>	<u>9 / 08 / 2021</u>
<u>Aprobado por:</u>	Karla Alemán Cortés Ministra del Deporte
<u>El usuario es responsable de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.</u>	

Triatlón

---

Contenido

1.0	Propósito .....	3
2.0	Objetivo.....	4
3.0	Alcance .....	4
4.0	Documentos de Referencia.....	4
5.0	Definiciones.....	6
6.0	Abreviaturas.....	9
7.0	Principios .....	9
8.0	Pre - requisitos de implementación .....	10
8.1	Disposiciones Generales.....	10
9.0	Higiene y desinfección.....	14
10.0	Actuación ante casos confirmados con COVID -19.....	16
11.0	Logística específica para práctica deportiva.....	17
12.0	Comunicación.....	28
13.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	29
14.0	Anexos .....	30

Triatlón

**1.0 Propósito**

El siguiente protocolo surge 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.

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes.

Este protocolo fue elaborado por representantes de las siguientes organizaciones:

<b>Participantes</b>	<b>Organización</b>
Evelyn Arroyo Villalobos	MIDEPOR, Asesora de la Ministra del Deporte
Grettel Córdoba López Andrés Carvajal Cartín	ICODER, Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Daniela Cruz Mejía	Comisión Técnica Asesora de Protocolos de MIDEPOR
Fabián Loaiza Brenes, Keven Santamaría Guzmán	FEUTRI
Karen Salas Ramírez Josué Arbaiza Bonilla	Programa de Juegos Deportivos Nacionales ICODER

## Triatlón

---

### 2.0 Objetivo

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

### 3.0 Alcance

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

1. Personas que practican triatlón 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: personal de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa y 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_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](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](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](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/guia_continuidad_negocio_v1_21042020.pdf)

## Triatlón

---

- 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 versión actual:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_servicios\\_atienden\\_publico\\_v1\\_17032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_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](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](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](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](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\\_responsabilidades\\_individuales\\_06072020\\_v1.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_007_responsabilidades_individuales_06072020_v1.pdf)
- LS-PG-008. Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el Coronavirus (COVID-19). en su versión actual:  
[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_pg\\_032\\_limpieza\\_desinfeccion\\_29052020.pdf](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/>
- 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:

## Triatlón

---

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/ls\\_vs\\_011\\_atletas\\_para\\_atletas\\_alta\\_competicion\\_23112020.pdf](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](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](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).
- **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 afec-

## Triatlón

---

tado 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:
    1. 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 se demuestre que haya estado sin ningún síntoma relacionado a la enfermedad entre ambos episodios.
    2. Persona que requiere hospitalización por una condición clínica compatible con COVID- 19, que haya sido positivo para SARS-CoV-2 por laboratorio con resultados positivos de RT- PCR o antígeno para SARS-CoV-2 después de un lapso  $\geq$  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.

## Triatlón

---

- Caso probable:
  - 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.
  - 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 palpitir (MedlinePlus, 2021).
- **Limpieza:** Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar (Ministerio de Salud, 2021).
- **Desinfección:** Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente (Ministerio de Salud, 2021).
- **Deportes con contacto físico:** disciplina deportiva que por su naturaleza implica contacto corporal entre participantes, ya sean adversarios o compañeros (MIDEPOR, 2021).
- **Deportes en modalidad individual sin contacto físico:** disciplina deportiva en la cual la práctica se realiza sin necesidad de contacto ni acercamiento físico de menos de 2 metros de distancia entre personas (MIDEPOR, 2021).
- **Organización deportiva responsable:** cualquier organización con representación legal (federaciones, asociaciones, grupos), que lleve a cabo competiciones, entrenamientos, prácticas o similares a nivel deportivo y/o de actividad física (MIDEPOR, 2021).
- **FEUTRI:** Entidad con representación para la promoción y regulación a nacional del Triatlón, Duatlón, Acuatlón, Acuabike y deportes afines. (Federación Unida de Triatlón de Costa Rica, 2021)



## Triatlón

---

- **Rolling Start:** Modalidad de inicio de la competencia donde los triatletas saldrán en forma individual o en grupos (máximo de 6 personas) en lapsos de tiempo no menor a los 10 segundos. (FEUTRI, 2021)
- **Non draft:** modalidad del ciclismo cuando no se permite que los ciclistas realicen su competencia en grupos. (FEUTRI, 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 Unida de Triatlón de Costa Rica (FEUTRI)
20. Organizador de Eventos Deportivos (OET)

### 7.0 Principios

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

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

## Triatlón

---

### 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 el triatlón en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación la Pandemia del COVID-19.
2. La aplicación de estos lineamientos y protocolos de atención es de acatamiento obligatorio de la FEUTRI y se velará por su cumplimiento en todas las actividades que esta organice y avale en torno al triatlón 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.
4. Cada instalación deportiva debe tener el permiso sanitario de funcionamiento vigente.
5. Cada organización deportiva (equipos, academias, clubes, etc.) debe tener una persona representante que coordine y brinde un reporte de acatamiento y situación de contagio a la Comisión Médica Integral de la FEUTRI. Dicha persona representante es responsable de velar por el cumplimiento, actualización y divulgación de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
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 a todas las personas usuarias e involucradas en la ejecución de este protocolo, sobre las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud, así como de la información contenida en este documento.
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.

##### 8.2 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 triatlón.

1. Se prohíbe cualquier tipo de actividad física a la persona que:

## Triatlón

---

- 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 compartir artículos personales.
  4. Se prohíbe compartir envases de bebidas.

### 8.3 La convivencia:

A continuación, se establecen una serie de medidas para reactivar las actividades humanas en convivencia con el COVID-19, que pueda favorecer el surgimiento de una cadena de transmisión y por ende se considera acatar las medidas para prevenir y contener el contagio por COVID-19. La población general entre otras debe:

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.
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. Asegurarse que se disponga de papel higiénico, jabón anti-bacterial, alcohol o solución en gel con una composición de al menos entre 60° y 70%, toallas de papel para el secado de manos y agua potable.
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.

## Triatlón

---

### 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.
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.
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.

## Triatlón

---

### 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).
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.

## Triatlón

---

### 8.4.4 Grifos

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

## 9.0 Higiene y desinfección

1. Se debe utilizar mascarilla (ver anexo).
2. La mascarilla debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
3. Indicaciones para el uso de la mascarilla:
  - a. Colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz que no permita la transmisión de fluidos.
  - b. Lavar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
  - c. No debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
4. 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 60% - 70%, jabón anti-bacterial para manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas en bolsas selladas (ver anexos).
8. Una vez finalizada la actividad física se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.
9. Para más detalles ver Protocolo Sectorial Deporte y Recreación.

## 9.1 Manejo de residuos

### 9.1.1 Limpieza y desinfección de fluidos biológicos:

1. Limpiarse de inmediato para evitar accidentes y contaminación de otras personas.
2. En el momento de la limpieza, las personas encargadas deben utilizar implementos de protección personal como guantes, mascarillas y gafas.
3. Limpiar con una solución de cloro al 2%.
4. Cubrir el fluido o secreción con una solución desinfectante y un trapo desechable. Posteriormente, con la ayuda de una escoba y una pala, se retira y se deposita en el recipiente de los residuos, el cual debe contener una bolsa. Dirigirse de nuevo al sitio contaminado e impregnar de nuevo el piso con la solución desinfectante y luego limpiar con el limpia pisos limpio.

### 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:

## Triatlón

---

### a. Información general:

- Nombre de la instalación/actividad.
- Personas responsables del manejo de residuos sólidos.
- Ubicación.
- Horarios de funcionamiento de la instalación o de la actividad.
- Describir el tipo de desechos sólidos generados (características) y las fuentes de generación.

### b. Manejo de residuos sólidos ordinarios:

#### b.1. Separación:

- Se recomienda colocar carteles informativos sobre los tipos de residuos que se pueden depositar en cada contenedor (rotulación).
- Cada recipiente debe contener su bolsa plástica.
- Los residuos de guantes, mascarillas, utensilios y equipos de limpieza descartables deben depositarse como residuo ordinario no valorizable, siempre que no haya estado en contacto con una persona declarada como COVID-19 positivo.
- Los galones de desinfectante, alcohol en gel y demás, corresponden a residuos valorizables.

#### b.2. Recolección:

- Cada vez que la bolsa llegue a un 80% de su capacidad, deberá retirarse y cerrarse por completo para evitar el desborde.
- Definir la frecuencia de recolección y limpieza de los contenedores de residuos.
- La bolsa plástica de cada contenedor de residuos debe ser reemplazada por una nueva al momento de hacer la recolección de los residuos.
- Se recomienda lavar los recipientes cada vez que se hace el cambio de bolsa. 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.

#### 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.

## Triatlón

---

- 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 peligros debe realizarse en lugares techados y alejados de los centros de acopio de los demás residuos.

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

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

9.1.5. 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 EBAS correspondiente para la valoración médica respectiva. Durante este período, el centro médico le otorgará una incapacidad por el tiempo que sea necesario.
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.



## Triatlón

---

### 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 práctica deportiva.

**11.1 Entrenamiento:** Se permite el entrenamiento individual para las siguientes categorías:

- **Categoría de Benjamín (7-9 años):** Se autoriza el **entrenamiento individual** y sin contacto dentro de instalaciones deportivas, así como en exteriores, manteniendo siempre la distancia con un mínimo de 2 metros por persona.
- **Categorías Alevín (10-12 años), Youth (13-15 años), Junior (16-19 años), Elite (mayores a 18 años), Grupos por Edad (mayores a 18 años):** Se autoriza el **entrenamiento individual** y sin contacto dentro de instalaciones deportivas, así como en exteriores, manteniendo siempre la distancia con un mínimo de 2 metros por persona.

## Triatlón

---

- **Juegos Deportivos Nacionales (Juvenil A 13-15 años, juvenil B 16-18 años y sub23 19-23 años):** Se autoriza el entrenamiento individual y sin contacto dentro de instalaciones deportivas, así como en exteriores, manteniendo siempre la distancia con un mínimo de 2 metros por persona.
  - **Sede de entrenamientos:** Cada equipo tendrá una sede de entrenamiento previamente identificada y que cumplan con todos los protocolos del Ministerio de Salud.
- Fechas:** Los entrenamientos de estas categorías están habilitados desde la versión 0.1 del Protocolo Específico de Triatlón.

### 11.1.1 Disposiciones generales para el entrenamiento

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después del entrenamiento.
5. La duración de un entrenamiento no podrá exceder los 240 minutos por sesión.
6. La cantidad de atletas por entrenamiento está sujeto a las condiciones de espacio de cada instalación deportiva; en el que se respete el distanciamiento de 2 metros entre personas y el aforo vigente según los lineamientos de Salud.

### 11.1.2 Antes del entrenamiento

1. Las personas deben saludarse evitando contacto físico, según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
2. La persona involucrada en el entrenamiento debe presentarse 10 minutos antes de cada entrenamiento.
3. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten al entrenamiento (ver anexos).
4. Se debe realizar una breve entrevista por parte de la persona responsable asignada previo al entrenamiento.
5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la asistencia al entrenamiento a la persona que:
  - Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
  - Presenta temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.

## Triatlón

---

- 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. Las sesiones de entrenamiento de **natación, ciclismo, atletismo y transiciones deben realizarse de forma individual.**
- Para la práctica específica de **natación:**
    - Se debe acatar el reglamento de Centros Acuáticos de Enseñanza, acondicionamiento Físico y Salud, los reglamentos de cada piscina y los cuidados respectivos en la playa.
    - En el caso de realizar la práctica de natación en la playa, acatar las disposiciones del documento: Lineamientos generales para el uso de playas ante el Coronavirus (COVID-19).
  - Para la práctica específica del **atletismo (pista – vía pública) y ciclismo en vías públicas:**
    - Antes de iniciar el entrenamiento, la persona que practica el ciclismo debe realizar una desinfección total de la bicicleta especialmente el manubrio, marco y asiento.
    - En caso de acercarse a otra persona entrenando, se debe rebasar rápidamente, manteniendo siempre una distancia mayor a 2 metros
    - Si se realiza entrenamiento de atletismo es pista de atletismo se debe acatar los reglamentos de la instalación. Se deben acatar las disposiciones y protocolos del administrador de la instalación.
    - No se debe realizar trabajo de estiramiento en parejas; recordar que únicamente se permite el entrenamiento individual con un distanciamiento mínimo de 2 metros con otras personas.
  - Para la práctica específica de **transiciones de ciclismo y atletismo en vía pública:**
    - Para la práctica de transiciones, se debe realizar en un lugar con acceso a baterías sanitarias que dispongan de agua, lavamanos y jabón.
    - Se tiene que respetar un distanciamiento mínimo de 2 metros.
    - Los implementos de cada triatleta deben estar dentro de una bolsa plástica con su nombre en todo momento de la sesión.
    - Se debe tener en cuenta las disposiciones de este protocolo para realizar la sección de ciclismo y atletismo.
  - Para la práctica específica de **transiciones de ciclismo en rodillo (en instalación deportiva) y atletismo (en vía pública):**
    - Se deben seguir las disposiciones para entrenamiento de transiciones de ciclismo y atletismo en vía pública.

## Triatlón

- No se debe sobre pasar la capacidad de aforo del lugar donde se realicen las transiciones, según lo establecido por el Ministerio de Salud y se respete el distanciamiento mínimo de 2 metros entre las personas.
- El entrenador debe hacer su estrategia para que no estén los triatletas todos realizando la transición al mismo tiempo, y así evitar la aglomeración de personas al cambiar de deporte, manteniendo la distancia mínima de 2 metros entre personas.

### 11.1.3 Durante el entrenamiento

1. Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas deportistas, mientras no se permita el entrenamiento con contacto.
2. Mantener la distancia de 2 metros entre personas durante momentos de hidratación y pausas.
3. Mantener la distancia de 2 m a entre los deportistas y el cuerpo técnico
4. En la siguiente tabla se especifica la frecuencia con la que deben ser desinfectados los materiales deportivos durante el entrenamiento.

**Tabla. Frecuencia de desinfección de implementos**

Disciplina deportiva	Implementos deportivos	Frecuencia
Natación	Pull buoy	Antes y después de su uso
	Manoplas	
	Anteojos	
	Gorra	
Ciclismo	Bicicleta	
	Casco	
	Guantes	
	Anteojos	
	Zapatos de bicicleta	
Atletismo	Gorra	
	Anteojos	
	Zapatos para correr	
Todos	Botella	

- Se establece como frecuencia de lavado de manos de antes y después de la práctica deportiva.
- El cuerpo técnico debe utilizar la mascarilla en todo momento.

### 11.1.4. Después del entrenamiento

1. Una vez finalizado el entrenamiento se debe realizar un cambio de la ropa utilizada.

Triatlón

2. Concluido el entrenamiento se debe salir rápido de las instalaciones deportivas, la permanencia no debe superar los 15 minutos.
3. Cumplir con el protocolo de lavado de manos al finalizar el entrenamiento.
4. Concluida la práctica específica de **transiciones de ciclismo en rodillo y atletismo en vía pública** se debe de desinfectar la zona de trabajo donde se situó el rodillo de cada deportista.

**11.2 Competencia**

**Se autoriza la competencia para las siguientes categorías:**

- **Benjamín (7-9 años):** solo en casos que el organizador garantice que se puede realizar el evento **sin la presencia de público** y con el debido resguardo de los triatletas manteniendo los protocolos emitidos por el ministerio de salud y que cuenten con el aval de la FEUTRI.
- **Alevín (10-12 años), Youth (13-15 años), Junior (16-19 años), Elite (mayores a 18 años), Grupos por Edad (mayores a 18 años):** solo en casos que el organizador garantice que se puede realizar el evento **sin la presencia de público** y con el debido resguardo de los triatletas manteniendo los protocolos emitidos por el ministerio de salud y que cuenten con el aval de la FEUTRI.

La siguiente lista de eventos ya cuenta con aval de FEUTRI:

Acuatlón Infantil ACATRI	Duatlón Conquista el Paraíso	Campeonato Nacional Invierno
Campeonato Nacional Verano	Acuatlón Palmares	Acuatlón Alajuela
Acuatlón Azucarero	Segunda eliminatoria JDN	Power Team
Acuatlón GAM	2nda fecha SERIE TRIATLON COOPENAE	Tri las Catalinas
Primera eliminatoria JDN	- Clásico Triatlón EL COCO	Final Juegos Nacionales
51.5 TRI	Tri San Carlos	3era Fecha Serie Triatlón
Triatlón Virgen de los Ángeles	Tri Tamarindo	COOPENAE Marina Pez Vela
	TICOMAN C. R	Quepos
		Acuatlón Herradura

- La lista de eventos autorizados puede cambiar a discreción de la FEUTRI. Un aval puede ser revocado en caso de no se cumpla por lo establecido por este protocolo y el reglamento de otorgamiento de avales ([www.feutri.org/reglamentos/](http://www.feutri.org/reglamentos/))
- **Juegos Deportivos Nacionales (Juvenil A 13-15 años, juvenil B 16-18 años y sub23 19-23 años):** Se realizará un solo evento de 2 días de competencia bajo la modalidad de rolling start y sin presencia de público.  
**Las sede y fechas de competencia de Juegos Deportivos Nacionales** serán las establecidas y comunicadas por las fuentes oficiales del ICODER, la cual cumplirá con los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud.

## Triatlón

---

### 11.2.1 Disposiciones generales para la competencia

1. En toda actividad organizada o avalada por la FEUTRI en sitios públicos o privados se debe garantizar la atención médica de cualquier incidente durante el evento.
2. Se debe utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas atletas participan de manera activa en la competencia.
3. Los envases de hidratación deben ser de uso personal. Se recomienda que las personas porten su propia hidratación y en el caso de que esta sea brindada, los envases deben ser rotulados para garantizar el uso personal.
4. Evitar rellenar envases de hidratación en los lavatorios que se utilizan para el lavado de manos. En el caso de requerir el rellenado del envase, la persona deberá desinfectarse las manos y proceder con el rellenado.
5. Se debe realizar una limpieza profunda de los implementos deportivos que se utilizan antes, durante (si aplica) y después de la competencia.
6. La competencia se **realizará sin presencia de público** y respetando los lineamientos establecidos en este protocolo y por el Ministerio de Salud.

### 11.2.2. Antes de la competencia

1. Las personas deben saludarse evitando contacto físico, según las indicaciones decretadas por el Ministerio de Salud.
2. La persona involucrada en el competencia debe presentarse 120 minutos antes de cada entrenamiento.
3. Cada organización deportiva debe realizar una bitácora en donde se indique las personas que asisten al entrenamiento (ver anexos).
4. Se debe realizar una breve entrevista por parte de la persona responsable asignada previo al entrenamiento.
5. Se debe indicar en la bitácora y prohibir la asistencia al entrenamiento a la persona que:
  - Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
  - Presenta 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.
7. El ingreso a las instalaciones deberá ser solo en el rango de horas indicada por el organizador.
8. **Acreditación.** Las zonas de competencia deberán de poseer un aforo reducido, por lo tanto, es indispensable la creación de áreas con ingreso acreditado. Las personas con acceso deben estar limitadas al mínimo absoluto y al distanciamiento físico en relación con el espacio disponible en el lugar. En el caso de que las personas acreditadas no sigan los procedimientos de prevención establecidos en torno al COVID-19, se eliminará su tarjeta de acreditación y se les pedirá que abandonen el lugar.

## Triatlón

---

9. Cualquier participante que no cumpla con los procedimientos de prevención establecidos alrededor del COVID-19 no podrá participar en el evento y se le pedirá que abandone el lugar.

10. **Paquete de competencia:** El organizador deberá de cumplir con todas las medidas de salud e higiene para la preparación de los paquetes de competición. Debe de completar las bitácoras correspondientes indicando fecha, lugar y hora de recepción del material que compone el paquete, realizar el proceso de desinfección de este y aislarlo por al menos 48 antes de su entrega, señalar las personas involucradas en el proceso de confección del paquete, realizar el proceso de desinfección del sitio de entrega o cualquier otro elemento pertinente que asegure una trazabilidad en caso de detección de un caso positivo en el clúster del evento.

Los chips de competencia y los velcros deben desinfectarse de acuerdo con la recomendación de los fabricantes

Los triatletas deben proporcionar y usar sus propias mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca en todo momento excepto durante la competencia.

Solo se deben incluir materiales esenciales para la competencia dentro del paquete de carrera (por ejemplo, sin materiales promocionales), mientras se reduce el embalaje tanto como sea posible.

- Retiro del paquete de competencia: el organizador deberá de coordinar el cierre de inscripciones al menos 6 días antes del inicio de la primera actividad del cronograma del evento.
- La entrega de paquetes podrá realizarse a través de correos de Costa Rica o cualquier otra empresa encargada de envíos y entrega de paquetería. El costo puede ser trasladado al cliente.
- No se realizarán entrega de paquetes durante la competencia.
- El organizador podrá distribuir paquetes en diferentes establecimientos, con el fin de evitar una aglomeración de personas en un solo sitio, siempre y cuando cada establecimiento cumpla con las medidas señaladas en la presente guía.
- Se debe respetar una distancia de 2 m entre los atletas dentro de la instalación de retiro de paquetería. El espacio debe ser marcado en el piso por el OET. El número máximo de atletas (que se mantienen a una distancia de 2 metros) debe predeterminarse / comunicarse en la tienda / sala (según su tamaño).
- El uso de mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca en todo momento por parte del personal de staff es obligatorio en la entrega de paquetes.
- El uso de mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca en todo momento por parte de los atletas es obligatorio durante el proceso de retiro del paquete.
- Una persona podrá autorizar a otra por escrito para retirar su paquete de competencia.
- Los desinfectantes deben estar disponibles en la entrada de la instalación.

### 11. Entrada / salida de la zona de transición

- El uso de mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca en todo momento son obligatorios para los oficiales técnicos y voluntarios involucrados en el proceso de ingreso a la zona de transición.

## Triatlón

- Todos los procesos deben simplificarse y mantenerse en el sitio el mínimo con el objetivo de que los triatleta pasen el menor tiempo posible en el lugar.

### 11.2.3. Durante la competencia

1. Mantener la distancia de 2 metros entre personas durante momentos de hidratación y recuperación.
2. Mantener la distancia de 2 m a entre los deportistas y el cuerpo técnico
3. En la siguiente tabla se muestran los implementos deportivos y la frecuencia con la que deben ser desinfectados durante la competencia.

**Tabla. Frecuencia de desinfección de implementos**

Disciplina deportiva	Implementos deportivos	Frecuencia
Natación	Tapones de oídos	Antes y después de su uso
	Anteojos	
	Naricera	
	Gorra	
Ciclismo	Bicicleta	
	Casco	
	Guantes	
	Anteojos	
	Zapatos de bicicleta	
Atletismo	Gorra	
	Anteojos	
	Zapatos para correr	
Todos	Botella	

4. Se establece como frecuencia de lavado de manos antes y después de la competencia
5. En el caso de celebraciones durante la competencia deportiva se prohíbe el choque de palmas de manos, abrazos y besos.

#### ▪ Formato de evento

- La zona de inicio de natación debe poseer pasarela con un ancho adecuado para el número de atletas en la salida.
- Todo evento de triatlón debe ser realizado en bloques, con el objeto de distribuir la cantidad de participantes en áreas y tiempos, durante el o los días que se tengan programados. La cantidad de personas que conforman cada bloque estará delimitada por el área habilitada para albergar dos bloques como mínimo, con separación entre bicicletas de 2 metros y un pasillo entre cada rack de 5 metros. Esto también delimitará la cantidad de personas que podrán participar por jornada (entiéndase como jornada, las horas efectivas de competencia).



## Triatlón

---

- En cada uno de los bloques se empleará el sistema de salidas “Rolling Start”, con salidas de entre una persona a 6 personas como máximo separadas por al menos 10 segundos entre cada una de las salidas.
- Se aplicará un descanso de 5 min entre oleadas y sin espectadores en la natación.
- En las competiciones de distancia estándar o menor; el ciclismo aplicará la modalidad “non-draft”
- En los eventos de media y larga distancia, los puestos de asistencia de ciclismo deben de utilizar botella sellada. El ciclista deberá de recibir la asistencia con sus dos pies en tierra y el será el encargado de rellenar sus propias botellas.
- La ruta de atletismo deberá tener un solo giro.
- Los puestos de asistencia deberán cumplir con las normas de manipulación de alimentos e higiene. Así mismo, el personal deberá de usar mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca de manera obligatoria.
- La persona atleta podrá utilizar un hydrapack, el cual podrá portar en todo momento, excepto en el segmento de natación.

### ▪ Inicio

- Las personas triatletas serán organizadas en grupos de acuerdo con los hits de salida y respetando el distanciamiento social de 2 metros.
- El orden de inicio debe ser determinado por el OET y se debe aconsejar a todos los atletas en espera que se mantengan alejados del área de inicio hasta el momento de su hit.
- Deberán darse intervalos de tiempo exactos a todos las personas atletas y no se les permite hacer fila fuera de estos horarios.

### ▪ Zona de transición

- El organizador debe proporcionar a cada atleta un espacio mínimo de 2 metros en la transición y que la distancia entre las filas de racks sea de 5 metros o más, con el fin de respetar la distancia mínima de 2 metros entre cada competidor en cualquier dirección.
- Alternativamente, se pueden permitir vestidores individuales y se debe garantizar la desinfección tras cada uso.

### ▪ Ciclismo

- Solo se debe utilizar el formato de competencia “non-draft”.
- Los atletas deberán de respetar la distancia mínima de draft, según lo señala el reglamento de competición de la FEUTRI, dicha distancia es de 12 metros.
- Los oficiales técnicos en motocicletas deben fiscalizar que se respete la regla del draft, así como usar un casco abierto con una máscara.

### ▪ Atletismo

- Los atletas deben de evitar correr directamente detrás de otro atleta en una distancia de menos de 5 m. Si la distancia es menor, se recomienda estar a un ángulo de 45 grados o al lado del otro atleta.
- Los oficiales técnicos deben velar que se respete la distancia entre competidores.

## Triatlón

---

### ▪ En los puestos de asistencia:

- Todos los puestos de asistencia en los recorridos de competencia deben de asignar un equipo diferente de voluntarios que atiende a las persona atletas y un equipo diferente para recoger las botellas / equipos usados, para así evitar la contaminación cruzada. Los mismos deben cumplir con los protocolos de higiene y desinfección cuando amerite y cumplir con los establecido en el protocolo.
- El uso de mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca en todo momento, es obligatorio para todos los voluntarios y personal del OET.
- La longitud de los puestos de asistencia debe aumentar su área de atención con el fin de evitar aglomeraciones, con un mínimo de 2 metros entre las mesas de hidratación.
- Cada puesto de asistencia deberá de completar una bitácora del personal y funciones.
- Para eventos de distancia estándar o menor, solo se debe proporcionar agua. Opcionalmente el organizador puede proporcionar hidratante.
- Para eventos de media y larga distancia, solo se deben proporcionar alimentos debidamente empacados y sellados. La gestión de los alimentos debe seguir las disposiciones de higiene establecidas por las autoridades sanitarias.
- El puesto de asistencia será desinfectado frecuentemente por el personal voluntario.

### ▪ Zona de meta

- Queda prohibido el uso de una cinta de finalización.
- La medalla de participación y las frutas deberán ser entregadas empacadas individualmente y selladas. En el caso del procesamiento de las frutas deberá ser de acuerdo con buenas normas de manipulación de alimentos emitidas por el Ministerio de Salud.
- El flujo de los triatletas debe ser canalizado de forma eficiente y rápida para evitar la conglomeración de personas.
- El área de finalización debe ser más larga con una distancia de 20 m desde la línea de meta hasta el stand de los fotógrafos.
- Las bañeras, piscinas de agua fría son prohibidas, podrán reemplazarse con duchas de agua fría cuando sea necesario. Se debe procurar un adecuado tratamiento de las aguas residuales con el fin de evitar empozamientos u otra situación que afecte la higiene general de la zona. Se aplicará un análisis para cada caso en concreto.
- Los atletas no deben acostarse o sentarse en zona de finalización (sin ningún problema o necesidad médica). Habrá un número mínimo de voluntarios disponibles para apoyar a los atletas y asegurarse de que los mismos no se congreguen en el área posterior a la meta. Estos voluntarios deben usar mascarillas / cubierta para la cara, nariz y boca en todo momento.

#### **11.2.4. Después de la competencia**

1. Concluida la competencia, el personal se debe salir rápido de las instalaciones. La permanencia no debe superar:
  - a. Atletas: 15 minutos máximo.
  - b. Cuerpo técnico: 30 minutos máximo.

## Triatlón

---

- c. Personal de logística y operaciones: abandonará el evento inmediatamente finalizado el desmontaje de toda la infraestructura.
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.

### 11.3 Premiación

Para la premiación después de una competencia se deben seguir los siguientes lineamientos, de acuerdo con las medidas estipuladas por el Ministerio de Salud ante el COVID-19. En el caso del Triatlón no habrá actos de premiación a excepción del evento de Juegos Deportivos Nacionales. OET establecerá los mecanismo para la entrega individual de los reconocimientos de las personas atletas:

#### 11.3.1 Requerimientos para la instalación en donde se realice la premiación

1. Se debe delegar a una persona de la administración encargada de coordinar la logística de premiación.

#### 11.3.2 Zona de premiación

1. La zona de premiación está delimitada y fuera del alcance de los familiares o aficionados.
2. Se debe respetar la distancia de 2 metros entre todas las personas involucradas en la premiación.
3. Se deben demarcar los espacios dentro de la zona de premiación en donde deben estar la delegación y las personas deportistas respectivamente.
4. Se debe demarcar el espacio designado para la colocación de los reconocimientos.
5. Antes de ingresar a la zona de premiación las personas deben haber cumplido con el protocolo de lavado y desinfección.
6. En la zona de premiación todas las personas deberán de utilizar mascarilla.
7. 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.

#### 11.3.3 Personas autorizadas en zona de premiación

1. Solo se permitirá el ingreso a la zona de premiación a los atletas que forman parte de la categoría y género a premiar, así como del personal técnico acreditado y prensa autorizada por el ICODER. Su ingreso será bajo lista.

## Triatlón

---

### 11.3.4 Entrega de reconocimientos

1. 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.

### 11.3.5 Prohibiciones en la premiación

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.

## 12.0 Comunicación

### 12.1 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 (ver anexos).
4. La administración proporcionará información de los servicios, así como las disposiciones sobre el acceso, uso de instalaciones y los horarios, en caso de ser necesario, así como los protocolos relacionados con el COVID-19.
5. Habrá una persona responsable de actualizar la información de manera oficial, o en su defecto designará a una persona que considere pertinente para el cargo y para divulgar dicha información.

### 12.2 Sitios oficiales de comunicación

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

1. ICODER página principal, pestaña MIDEPOR: <https://www.icoder.go.cr>
2. ICODER Protocolos COVID19: <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19>

## Triatlón

3. Protocolos sectoriales presidencia de la República de Costa Rica: o protocolos para una reapertura segura: <https://covid19.go.cr/protocolos-sectoriales/>
4. Denuncias: [protocolos.covid19@icoder.go.cr](mailto:protocolos.covid19@icoder.go.cr)

**13.0 Aprobación, seguimiento y evaluación**

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos sanitarios vigentes; las personas encargadas de realizar los cambios, seguimiento y evaluación de este protocolo serán la Comisión Médica Integral de la Federación Unida de Triatlón de Costa Rica y la administración de cada sede deportiva donde se desarrolle cada evento (ver anexo).

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

La práctica: deportiva y 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

María Cristina González Chinchilla

Ministra del Deporte

Presidenta

Visto Bueno

Federación Unida de Triatlón de Costa Rica

14.0 Anexos

Anexo 1. Detenga el contagio del COVID-19

## Detenga el contagio del COVID-19

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

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

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

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

**5** Mantenga el distanciamiento físico de 2 metros.

**6** Quétese en casa siempre que sea posible.

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

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

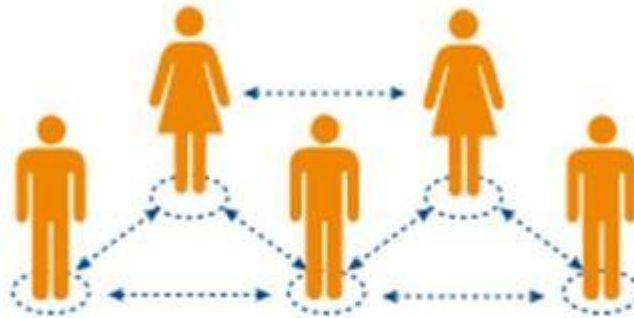
**9** Use mascarilla como barrera de protección.



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





Triatlón

Anexo 3. Indicaciones al salir de casa

### ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1. Humedece las manos con agua y cierra el tubo



2. Aplique suficiente jabón



3. Frota sus manos palma con palma



4. Frota la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5. Frota las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6. Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frota con un movimiento de rotación, y viceversa



8. Frota circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9. Enjuague abundantemente con agua



10. Secuda muy bien las manos y séquelas ídemamente con una toalla desechable



11. Use la toalla para cerrar la llave



**Ministerio de Salud**

### Forma correcta de toser y estornudar



**Forma correcta de toser y estornudar**





CUBRA SU BOCA Y NARIZ CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO, HACIENDO UN SELLO PARA EVITAR SALIDA DE GOTITAS 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 SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

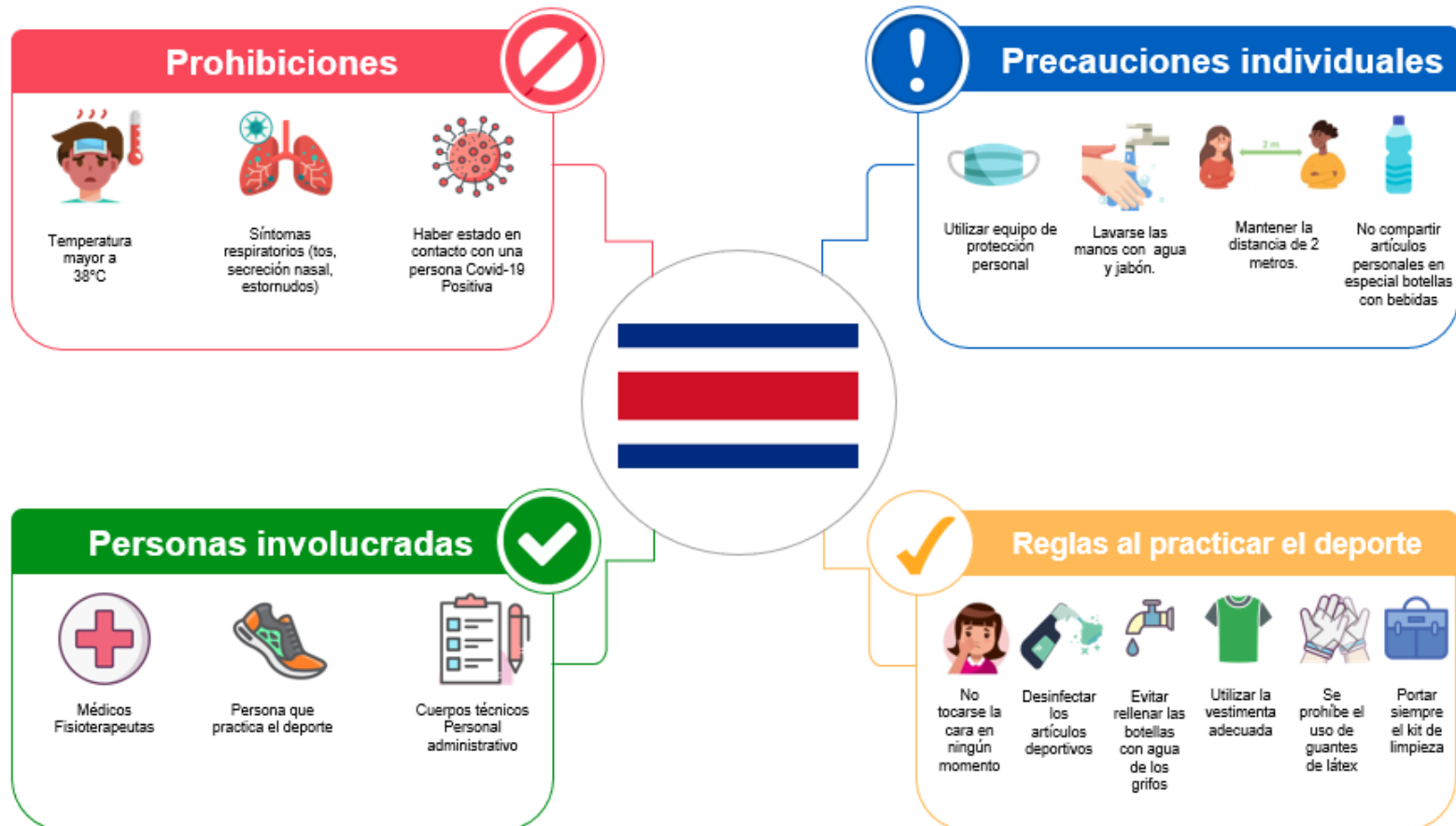
Página 32 de 40





## Anexo 4. Infografía Protocolos Específicos

### Infografía de Protocolo Específico



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

Protocolo Específico para  
Triatlón

---

Versión No: 003

Anexo 5. Bitácora de cada entrenamiento

Nombre del Equipo	
Nombre de la instalación deportiva	
Fecha	

Nombre del deportista	Número de cédula	Hora de entrenamiento

Triatlón

Anexo 6. Entrevista médica previa a entrenamiento

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

Actividad: Entrenamiento

Nombre Completo	Nº de Identificación	Teléfono	Correo Electrónico
Función	Organización	Hora de Ingreso	Hora de Salida
1-¿Ha presentado algunos de los siguientes síntomas en las últimas 2 semanas?		SI	NO
ANOTACIONES	Fiebre		
	Dolor de garganta		
	Dolor de cuerpo		
	Diarrea		
	Mocos		
	Tos		
	Problemas de olfato		
	Problemas de gusto		
	Problemas respiratorios		
2- ¿Ha tenido contacto con algún familiar u otra persona cercana con los síntomas antes mencionados en las últimas 2 semanas?		SI	NO
3- ¿Ha tenido contacto con algún familiar u otra persona cercana sospechoso o confirmado con COVID-19?		SI	NO
4- ¿El participante posee su kit de desinfección personal?			

Triatlón

---

Anexo 7. Lista de personas admitidas en la zona de premiación

Sede autorizada \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

A continuación, se indica quienes son las personas admitidas en la zona de premiación

Tabla 1. Delgados de la premiación

Nombre	Número de cédula	Cargo

Tabla 2. Deportistas y cuerpos técnicos

Nombre	Número de cédula

Tabla 3. Total de personas admitidas en la zona de presentación

Categoría	Cantidad
Delegados de la premiación	
Deportistas y cuerpos técnicos	
Total	

Triatlón

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

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

Triatlón

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				
<b>6</b>	<b>Durante de la Competición</b>				
6.1	La organización deportiva responsable dispone de cuerpo médico en el evento				
6.2	La organización deportiva responsable garantizó que todas las personas atletas y participantes no presentan ningún tipo de síntoma relacionado al COVID 19 el día de la competición				
6.3	La organización deportiva responsable garantizó que todas las personas atletas y participantes dentro de la competición cuentan con EPP adecuado en uso y forma, el ingreso a la competición y la terminación de la misma.				
6.4	La organización deportiva responsable garantizó una logística segura a nivel de protocolos contra COVID 19 para el inicio de la competición				
6.5	La organización deportiva responsable garantizó que la finalización de la competición se hace bajo el resguardo de protocolos contra COVID19				
6.6	La organización deportiva responsable garantizó que la hidratación de las personas atletas y participantes no tuvo riesgos importantes como foco de contagio.				

Triatlón

6.7	Todo el cuerpo técnico, médico, o ayudantes dentro de la competición mantuvieron las medidas sanitarias pertinentes para evitar ser focos de contagio				
<b>7</b>	<b>Manejo de residuos</b>				
7.1	La organización deportiva responsable tuvo una logística clara para el manejo de desechos como mascarillas desechables, 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.				
<b>8</b>	<b>Actuación ante casos confirmados con COVID-19</b>				
8.1	La organización deportiva responsable llevó a cabo procedimiento ante caso confirmado de COVID 19				
8.2	Se indicó la documentación y registros a levantar en caso de casos positivos así como la identificación de los contactos directos.				
8.3	Se indicó el procedimiento para informar casos confirmados a la dirección de área rectora o autoridades pertinentes				
<b>9</b>	<b>COMUNICACIÓN</b>				
9.1	Se establecen los mecanismos y servicios de comunicación que se manejarán para la difusión de información.				
<b>10</b>	<b>Sitios oficiales de comunicación</b>				
10.1	Se indican los medios oficiales de comunicación aprobados por la Ministra del Deporte.				