

PROTOCOLO

La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), presenta la Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, **para el entrenamiento individual de las modalidades del ciclismo, como Mountain Bike, Pista, Ruta, Freestyle y BMX con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas.**

I. Disposiciones generales:

1. El presente protocolo está basado en el protocolo sectorial “Versión 001. Protocolo Sectorial para la prevención del COVID-19. Sector Deporte y Recreación.” Mismo que puede ser visitado en el enlace: <https://www.icoder.go.cr/component/remository/Protocolos-Deporte-COVID19/orderby,1/page,5/?Itemid=0>
2. La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), recomienda utilizar las plataformas que existen para fomentar el entrenamiento online; las herramientas que pueden ser explotadas para el trabajo físico, la técnica y otros.
3. Todos los lineamientos y protocolos presentes en este documento son de acatamiento obligatorio por todos los atletas, cuerpo técnico, jueces, directivos, personal administrativo, periodistas, personal de apoyo y limpieza, y demás participantes en el desarrollo de las actividades de la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI).
4. Ante la situación sanitaria nacional, todos los atletas y participantes de las actividades deportivas y recreativas durante sus entrenamientos deberán acatar las medidas solicitadas, esto para proteger la salud de las personas, siendo precisamente esto la meta de los presentes lineamientos.
5. La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), realizará visitas a los diversos centros de práctica para fiscalizar el debido cumplimiento de los protocolos acá establecidos durante entrenamientos.
6. Cada organización deportiva deberá dentro de su organización nombrar personas encargadas de la limpieza y desinfección de las instalaciones deportivas y del equipo deportivo utilizado, así como velar por que se cumpla dichos lineamientos durante entrenamientos.
7. Toda organización deportiva deberá nombrar un grupo de al menos 3 personas que serán los responsables de velar porque los protocolos acá establecidos sean cumplidos en su totalidad. No puede ser parte del cuerpo técnico, ya que estos deben realizar diversas funciones durante los entrenamientos. Al menos una de estas 3 personas debe estar presente en cada entrenamiento. Este listado debe ser comunicado a la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI). A saber, velódromo, bike park, pistas de BMX y freestyle.

8. Toda persona que presente síntomas tales como tos, fiebre, problemas de respiración, pérdida del olfato o del gusto, así como diarrea, o un malestar general de su cuerpo no debe salir de su hogar y menos presentarse a las prácticas deportivas. Es prohibido el ingreso al recinto deportivo o entrenamiento para una persona que presente estos síntomas.
9. Queda **terminantemente prohibido** escupir durante el entrenamiento, así como tocarse la cara o de otra persona con las manos.
10. Todo el equipo debe ser desinfectado antes, durante y después de la práctica deportiva.
11. Los atletas deben llegar preparados con el equipo y el uniforme necesario para realizar los entrenamientos.
12. Se asignará por parte de la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI) el personal responsable para la notificación de casos probables, sospechosos o confirmados tanto a la comisión médica como al Ministerio de Salud.
13. La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI) nombrará responsables por equipo para informar y educar a los atletas, cuerpo técnico, jueces, directivos, personal administrativo, periodistas, personal de apoyo y limpieza y demás participantes en el desarrollo de la actividad de la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI) y otros sobre este protocolo.
14. La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), realizará visitas a los diversos centros de práctica para fiscalizar el debido cumplimiento de los protocolos acá establecidos durante entrenamientos.
15. Cada organización deportiva deberá dentro de su organización nombrar personas encargadas de la limpieza y desinfección de las instalaciones deportivas y del equipo deportivo utilizado, así como velar por que se cumpla dichos lineamientos durante entrenamientos.
16. La práctica del ciclismo constituye un punto a favor en la lucha contra el COVID-19, tanto así, que la Organización Mundial de la Salud, invita a las ciudades a fomentar el ciclismo entre sus ciudadanos, como un medio de transporte, así como una forma de mantenerse saludable y fortalecer el sistema inmunológico durante la crisis sanitaria.
17. La práctica del ciclismo en sus diferentes modalidades se desarrolla al aire libre.
18. El ciclismo no constituye un deporte con contacto directo con otras personas. No obstante, podrían existir momentos durante el desarrollo de una práctica o entrenamiento, donde más de un ciclista podría coincidir en un mismo punto o lugar. Por lo tanto, más adelante en este documento se indican las medidas de distanciamiento a seguir.
19. El término distanciamiento físico utilizado en este documento, hace referencia a la separación o distancia entre una persona y otra, partiendo como base del distanciamiento mínimo de 2 metros establecido por las autoridades nacionales, más las siguientes consideraciones:

- Distanciamiento en movimiento a velocidades menores a 10 km por hora, se recomienda mínimo 10 metros.
- Distanciamiento en movimiento a velocidades superiores a 10 km por hora, se recomienda mínimo 20 metros.
- Distanciamiento en movimiento al rebasar a otra persona o ciclista, con las medidas de seguridad del caso se recomienda una separación paralela mínimo 2 metros.
- Toda persona que realice su entrenamiento deportivo, en una instalación, tiene que llevar un kit de limpieza personal, para poder ingresar al sitio, sino está prohibido su ingreso. Este kit debe venir en un bolso o recipiente aparte de fácil transporte y debe contener:
 - Alcohol gel
 - Jabón de manos
 - Papel higiénico
 - 2 toallas o paños pequeños.
 - Mascarilla

II. Modalidades del ciclismo

a. Ciclismo de Montaña: CROSS COUNTRY – DOWNHILL - ENDURO

i. DISPOSICIONES SANITARIAS

1. Previo a la práctica

- Asegurarse de conocer los informes dados a conocer por las autoridades nacionales para la localidad de residencia del ciclista o para el lugar en el que se pretende realizar la práctica, tales como restricciones o cuarentenas obligatorias. De forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales
- Todas las reuniones con los preparadores o entrenadores se deben realizar a través de plataformas tecnológicas, de forma virtual, y en caso de ser estrictamente necesario brindar algunas instrucciones finales de forma presencial antes de iniciar la práctica, se debe mantener un distanciamiento igual o superior a los 2 metros.
- Queda prohibido realizar o asistir a prácticas o entrenamientos si se presentan algún padecimiento o síntoma de resfrió o problemas respiratorios.

- Los preparadores o entrenadores promoverán, a través de sus herramientas de comunicación, para que los ciclistas a cargo tengan conocimiento de los procedimientos o buenas prácticas de higiene personal, haciendo énfasis en conocer los protocolos establecidos por las autoridades nacionales y que pueden ser consultados en el sitio web del Ministerio de Salud. A saber, protocolo de salud, protocolo de estornudo, protocolo de tos, protocolo de lavado de manos; y cualquier otro publicado por el Ministerio.
- No coordinar prácticas acompañados de personas que no son de la misma burbuja social, y en caso de requerir acompañamiento del preparador o entrenador, guardar el distanciamiento indicado previamente en este protocolo
- Evitar el uso de vestidores y otras áreas comunes o de acceso público previo a la práctica, lo recomendable es que el ciclista llegue listo (uniformado) al lugar de inicio de la práctica
- Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la práctica, en especial lo que son los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
- En caso de que los ciclistas requieran trasladarse a las prácticas en vehículos con personas que no son de la misma burbuja social, o en transporte público; deberán utilizar en todo momento mascarilla, de acuerdo con las disposiciones de las autoridades nacionales
- Los preparadores o entrenadores que tienen a cargo uno o más ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; tienen que coordinar para que los entrenamientos se realicen de forma individual.
- Los Comités Cantonales de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos pueden desarrollar su propio protocolo de medidas sanitarias apegado a las indicaciones especificadas en este documento.
- Los preparadores o entrenadores llevarán un control de asistencia y estado de salud por escrito de las prácticas individuales de cada ciclista.
- El entrenador que acompañe al ciclista en algún vehículo automotor deberá utilizar mascarilla durante todo el entrenamiento, sobre todo cuando se esté dando las instrucciones técnicas.
- Los preparadores o entrenadores deben aconsejar a los ciclistas de cómo proceder en caso de accidente, siendo lo recomendable, ante una situación de accidente, activar el sistema de emergencia nacional 911, quienes guiaran acerca de la forma correcta de proceder.

2. Durante la práctica

- Salir a entrenar con suficiente abastecimiento de alimentación, portar identificación, llevar herramientas y teléfono, esto con el objetivo de evitar tener que realizar compras de alimentación en el camino y no tener que pedir herramientas prestadas. De ser estrictamente necesaria la parada para realizar algún tipo de abastecimiento o realizar alguna necesidad, se debe cumplir con el distanciamiento de 2 metros y otros protocolos de sanitarios establecidos por las autoridades nacionales, como el uso de mascarilla al ingreso de establecimientos.
- El distanciamiento entre ciclistas una vez que se está entrenando sobre la bicicleta, **debe ser de al menos 20 metros**. Esta distancia puede ser reducida a al menos 10 metros cuando se transita a velocidades menores a 10 km por hora
- En caso de coincidir durante el entrenamiento con ciclistas o personas que no son de la misma burbuja social, se debe procurar distanciarse de ellos lo más pronto posible, para superar también la distancia de 20 metros y en caso de tener que rebasar a otro ciclista, hacerlo, con la seguridad del caso, tratando de mantener una distancia paralela de al menos 2 metros
- Los participantes de las prácticas deben llevar consigo material de limpieza o higiene como: toallas desechables y alcohol en gel
- Toda práctica o entrenamiento en la que el ciclista tenga que interactuar con alguna otra persona que no sea de su burbuja social, debe mantenerse el distanciamiento y otros protocolos sanitarios establecidos por las autoridades nacionales
- Los ciclistas y participantes de las prácticas deben evitar realizar acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida de la práctica, área de finalización de la práctica, así como en cualquier momento del desarrollo de la práctica
- No se debe compartir o intercambiar equipo de entrenamiento o alimentación con otras personas.
- En caso de que las autoridades nacionales tengan establecido el uso de mascarillas y/o caretas o cualquier otro elemento de protección, se debe acatar dicha indicación por los participantes del entrenamiento, exceptuándose el uso de dichos elementos para los ciclistas durante su sesión sobre la bicicleta

3. Después de la práctica

- Después de la práctica se debe aplicar higiene personal mediante una ducha
- En caso de que el lugar de finalización de la práctica no sea la residencia del ciclista, se debe aplicar higiene personal y si el traslado a la residencia no es inmediato, realizar cambio de vestimenta. Hay que tener en cuenta que no es recomendable el uso de vestidores de uso común o público, por lo que lo recomendable es realizar la ducha en la residencia
- En caso de realizar cambio de vestimenta antes de llegar a la residencia, la vestimenta de ciclismo cambiada debe ser depositada en una bolsa debidamente sellada y una vez que se arriba a la residencia, darle el tratamiento adecuado procediendo a lavarla
- Se debe dar mantenimiento de limpieza a todo el equipo de ciclismo utilizado en la práctica o entrenamiento

ii. APARTADO DE PUNTOS ESPECIFICOS PARA LA PRACTICA DESCENSO (DOWNHILL)

El downhill es una modalidad de ciclismo y como deporte federado supone el lanzamiento de los atletas de manera individual manteniendo generalmente una distancia temporal de un minuto entre atleta, alrededor de unos 500 metros de distanciamiento, razón por la cual las normas de distanciamiento social se cumplen plenamente en el proceso de entrenamiento del deporte. No obstante, se establecen las siguientes disposiciones específicas para una mayor seguridad de los atletas en los entrenamientos:

- Para el proceso de salida del entrenamiento, los ciclistas deberán mantener obligatoriamente el distanciamiento social recomendado por la autoridad sanitaria de 2 metros en la zona del partidador. Todos los demás corredores que participan en la práctica y no toman la salida, deben guardar obligatoriamente el distanciamiento social recomendado por la autoridad sanitaria de 2 metros mientras le llega el turno del entrenamiento.
- En el punto de llegada, el atleta que ha finalizado su entrenamiento deberá en todo momento mantener el distanciamiento social recomendado por la autoridad sanitaria de 2 metros.
- El proceso de reciclaje debe realizarse de manera individual, el conductor del vehículo debe ser de su misma burbuja social.
- Los conductores de los vehículos encargados de proceso de reciclaje, así como las personas que colaboran con el proceso, deberán utilizar en todo momento mascarillas de protección y guantes para uso sanitario.

- Todos los vehículos que faciliten el proceso de reciclaje en las prácticas deberán disponer de alcohol en gel para la higiene sanitaria de los atletas y para uso de los operadores del reciclaje

iii. APARTADO DE PUNTOS ESPECIFICOS PARA LA PRACTICA DE ENDURO

El enduro es una modalidad del ciclismo que se realiza de forma individual y consiste en practicar diferentes tramos de subidas y descensos.

- En todo momento se deben de establecer los distanciamientos ya indicados en el presente protocolo: 2 metros sin movimiento, subiendo dar 20 metros entre personas, y para las bajadas dar un minuto entre personas.
- Se recomienda organizar el orden de subida y salida de acuerdo con las capacidades de cada persona, es decir el más rápido de primero para evitar que se junten o sean alcanzados.
- Al haber un punto de salida para las bajadas, se recomienda un distanciamiento de dos metros entre las personas de la burbuja social mientras esperan el turno. Al igual, cuando terminan deben de mantener el distanciamiento de dos metros mientras esperan a los demás.
- No se permite "reciclaje", es decir cada persona debe llegar al punto de bajada en su propia bicicleta.

b. APARTADO FUNCIONAMIENTO DE LUGARES PARA LA PRACTICA DE CICLISMO CONOCIDOS COMO BIKE PARK

Se agrega en este apartado puntos que no fueron cubiertos en las secciones anteriores, y que están directamente relacionados con lugares administrados para la práctica de ciclismo, conocidos también como bike parks, en los cuales se practica el ciclismo en diferentes modalidades como cross country, descenso (downhill) y enduro

En este protocolo se cubren puntos específicamente relacionados con las medidas sanitarias que se deben de seguir producto del COVID-19 y no está dentro del alcance de este documento aspectos relacionados con vigencia de permisos municipales de funcionamiento u otros

Los centros de deportes recreativos al aire libre conocidos como bike parks, son lugares para la práctica de deportes al aire libre en senderos naturales que suelen estar en áreas boscosas y de potrero. Estos lugares cuentan con administración y por consiguiente control de ingreso y constituyen un lugar muy seguro y recomendable para la práctica del ciclismo

La aplicación de los puntos de este apartado es de acatamiento obligatorio para quienes deseen ejercer la actividad de ciclismo en los bike parks. Los operadores de dichos centros de deportes recreativos al aire libre serán los responsables de velar por su cumplimiento, seguimiento y ejecución.

i. Medidas sanitarias generales para el funcionamiento de bike parks

- Se trabajará con el aforo dispuesto según la última disposición ministerial.
- Las siguientes acciones quedan terminantemente prohibidas antes, durante y después de entrenar en el bike park y en sus edificios periféricos, alrededores, parqueos y zonas verdes:
 - a.** Cantar
 - b.** Colocarse las manos en la boca al estornudar o toser
 - c.** Compartir alimentos, agua, hidratante, etc.
 - d.** Compartir materiales, suministros, utensilios u objetos (teléfonos celulares, lapiceros, cuadernos, botellas para hidratante, toallas, pañuelos, cascos, patines, enterizos, rodilleras, coderas, muñequeras, cucharas, platos, vasos, pitos, cronómetros, tabletas, computadoras, ropa, objetos personales, etc.).
 - e.** Escupir
 - f.** Gritar
 - g.** Realizar evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor de 2 metros
 - h.** Resoplar o realizar cualquier técnica de expiración forzada que posibilite el paso de saliva al medio ambiente.
 - i.** Saludar de mano, beso o abrazo
 - j.** Tocar a otras personas
 - k.** Tocarse la cara
 - l.** Ubicarse a una distancia menor de 2 metros de otra persona
 - m.** Tocar/acariciar mascotas ajenas.

ii. Medidas sanitarias en el ingreso a los bike parks

- Deben marcarse las zonas de espera en las cuales se deben guardar las medidas de distanciamiento mínimo. Cada deportista, o el adulto responsable que lo acompañe, será responsable de velar por que se eviten aglomeraciones.
- En la zona de ingreso a los bike parks, debe colocarse una barrera física que asegure la separación entre el personal administrativo, deportistas antes de que estos ingresen.
- Se hará un control de toma de temperatura para permitir el ingreso con dispositivo digital sin contacto.
- En las instalaciones de ingreso o recepción, se pone a disposición de los usuarios alcohol en gel, toallas desechables y un área de lavado de manos
- Se recomienda preferiblemente el pago mediante transferencia electrónica o tarjeta sin contacto.
- En caso de pago en efectivo, se recomienda monto exacto. El dinero se recibe en un recipiente sin contacto. Dicho recipiente debe ser lavado constantemente para que el personal no toque el dinero. En caso de tener que dar vuelto en efectivo, el mismo se coloca en un recipiente para que no haya contacto de manos. En este caso el receptor y el pagador deben aplicarse alcohol en las manos.
- Los deportistas deben lavarse las manos con agua y jabón desinfectante después de ir al baño, limpiarse la nariz, tocarse la cara, toser o estornudar, o desinfectarlas con un desinfectante para manos con una concentración mínima de 60 % de alcohol.
- Se debe clausurar el uso de dispensadores de agua colectivos, por lo que toda persona que ingrese a la instalación y necesite tomar agua debe llevarla en su propio recipiente.
- Se prohíbe el uso de mesas, bancas u otro mobiliario que pueda ser compartido por los usuarios.
- La administración del bike park debe mantener un registro diario de todas las personas que ingresan durante sus operaciones. La entidad debe conservar dicho registro, con el fin de tener información a disposición del Ministerio de Salud ante un eventual caso positivo de COVID-19. En el registro deben incluirse los siguientes datos: nombre completo, número de documento de identidad, número de teléfono, hora de ingreso). Por el momento, queda prohibido el uso de sistemas de registro de personas usuarias que implique contacto físico, como los lectores de huellas y otros. El registro se hace por personal administrativo, sin contacto de la bitácora o lapicero por parte de los usuarios.

-
- En el área de ingreso debe colocarse en un lugar visible un rótulo para recordar a las personas la obligación de mantener una distancia mínima de 2 metros permanentemente entre ellas. En dichas áreas también debe colocarse en un lugar visible los protocolos del lavado de manos (cómo y cuándo), manera correcta de toser y estornudar, formas apropiadas de saludar, desinfección de superficies que se tocan con frecuencia y demás establecidos por el Ministerio de Salud. Los afiches oficiales de dichos protocolos se pueden descargar mediante el siguiente enlace <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-comunicacion/protocolos-ms>
 - Se requiere que los servicios sanitarios estén equipados permanentemente con agua, papel higiénico, jabón desinfectante, alcohol o gel desinfectante con una composición de al menos 60 % de alcohol, toallas desechables para el secado de manos y recipientes con bolsas para la disposición de residuos.
 - El acceso a los inodoros estará limitado y controlado a turnos de una cantidad de personas que les permita guardar permanentemente la distancia mínima de 2 metros. En caso de filas, se deben colocar señales (marcas con tape, pintura, un cono de poliuretano, etc.) separadas cada 2 metros, en las cuales deben esperar las personas. Se requiere el lavado de manos antes y después del uso del inodoro. Se aplican los protocolos de limpieza por parte del personal administrativo.
 - Se recomienda a los deportistas contar con un kit personal para limpieza y desinfección incluido en un bolso o recipiente de fácil manejo y que contenga lo indicado en el apartado de disposiciones generales de este documento.
 - En caso de que un participante incumpla alguna de las medidas del protocolo, será causal para que el infractor sea expulsado de la instalación.
 - Este protocolo debe estar visible en la instalación, con el fin de resolver posibles mal entendidos.
 - Para transportarse a los bike parks se deben seguir los siguientes lineamientos:
 - Trasladarse preferiblemente en forma individual o con un único miembro de la burbuja social.
 - Evitar viajes familiares o grupales de los deportistas que participarán en un entrenamiento (por ejemplo, viaje de todos los integrantes del equipo en un microbús para ir a entrenar a un centro de deportes recreativos al aire libre lejano, viaje de toda una familia que acompaña a un deportista a un entrenamiento, etc.), todo esto para evitar aglomeraciones;

-
- Las personas menores de edad, pueden ser acompañados por solo un adulto a cargo, quien debe esperar en un área designada guardando permanentemente una distancia mínima de 2 metros con otras personas si es que no ingresa a practicar deporte él mismo.

iii. Medidas sanitarias durante la práctica en el bike park

- Aplican las medidas indicadas en la sección 1 de este protocolo, incluyendo las medidas de distanciamiento, las cuales reiteramos:
 - Distanciamiento sin movimiento, 2 metros entre cada persona.
 - Distanciamiento en movimiento a velocidades menores a 10 km por hora, se recomienda al menos 10 metros
 - Distanciamiento en movimiento a velocidades superiores a 10 km por hora, se recomienda al menos 20 metros
 - Distanciamiento en movimiento al rebasar a otra persona o ciclista, con las medidas de seguridad del caso se recomienda una separación paralela de al menos 2 metros

iv. Limpieza del área de ingreso y recepción en el bike park

- Al barrer se deberá realizar lentamente de forma tal que se evite que el polvo y otros agentes presentes en el piso se vuelvan a suspender en el aire, esto puede evitarse colocando un trapo húmedo amarrado a la escoba o con un trapeador humedecido.
- La gestión de residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección como utensilios de limpieza y equipo de protección personal desechables deberán ser desechados de manera correcta en contenedores de basura adecuados para la recolección de residuos, preferiblemente con ruedas y pedal para la apertura.
- Se deben recoger inmediatamente los residuos que se recolectan al barrer o limpiar.
- Nunca se debe apretar las bolsas en las que se depositan los residuos tratando de reducir su volumen y por ninguna razón se debe apoyar la bolsa contra el cuerpo tratando de cerrarla.
- Se dará el mantenimiento de limpieza adecuado, de acuerdo con las indicaciones de las autoridades nacionales, a los servicios sanitarios y duchas
- Se debe cumplir al menos el protocolo de desinfección publicado por el Ministerio de Salud.
- (https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_2905_2020.pdf)

c. CICLISMO DE BMX: RACING y FREESTYLE

i. DISPOSICIONES SANITARIAS

1. Logística para el entrenamiento

- Colocación de rótulos sobre los protocolos para tos, estornudos, lavado de manos, distanciamiento físico social, entre otros indicados por el Ministerio de Salud en las instalaciones deportivas para la práctica del ciclismo BMX Racing y BMX Freestyle.
- Colocación de este protocolo en un lugar visible.
- Se entregará a cada núcleo familiar de los ciclistas un consentimiento informado del protocolo sanitario, el cual será firmado dándose por enterado y comprometiéndose a respetar los lineamientos indicados en el mismo.
- Para las pistas de BMX Racing se respetará el aforo máximo de 30 personas (15 atletas y un acompañante o entrenador por ciclista) por cada intervalo de reserva para el entrenamiento.
- Para las pistas de BMX Freestyle se respetará el aforo máximo de 10 personas (5 atletas y un acompañante o entrenador por ciclista) por cada intervalo de reserva para el entrenamiento.
- Las administraciones de las pistas deben establecer áreas técnicas en donde se ubicarán los entrenadores manteniendo la distancia de 2 metros en diferentes sectores de la pista, así como otras áreas para los acompañantes de los atletas.
- Todo pago de uso de pista o membresía que indique la administración de la pista de BMX Racing o BMX Freestyle, deberá realizarse por medio de transferencia electrónica, al menos se mantendrá a dos personas encargadas de abrir y cerrar la pista, así como habilitar el servicio sanitario y verificar el cumplimiento de todo lo establecido en este protocolo.
- Los administradores de las pistas velarán porque se cumpla el distanciamiento de 2 metros entre atletas, entrenadores y acompañantes, así como el aforo máximo permitido.
- El orden de la zona de parqueo será indicado por la administración de la pista.
- Se permite un acompañante por burbuja social de cada atleta, pero siempre debe respetar el distanciamiento entre personas de 2 metros en todo momento.

-
- Cada administración de las pistas de BMX Racing y BMX Freestyle, serán los responsables de establecer los horarios de entrenamiento o prácticas, implementando un sistema de reservas para respetar el máximo de aforo permitido indicado en este protocolo.

2. Previo al entrenamiento

- Asegurarse de conocer las restricciones o cuarentenas obligatorias de forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales.
- No se deben realizar reuniones de forma física (presencial) con personas que no sean de la misma burbuja social. Por lo tanto, reuniones con los preparadores o entrenadores se recomienda realizarlas a través de plataformas tecnológicas, de forma virtual, y en caso de ser necesario brindar algunas instrucciones finales de forma presencial antes de iniciar la práctica, se debe mantener un distanciamiento igual o superior al establecido por las autoridades nacionales, que en nuestro caso estamos recomendando 2 metros cuando no se está en movimiento
- Tanto los ciclistas como sus entrenadores o preparadores no deben realizar prácticas si tienen algún padecimiento o síntoma de enfermedad, cualquiera que ésta sea.
- Los preparadores o entrenadores promoverán, a través de sus herramientas de comunicación, para que los ciclistas a cargo tengan conocimiento de los procedimientos o buenas prácticas de higiene personal, haciendo énfasis en conocer los protocolos establecidos por las autoridades nacionales y que pueden ser consultados en el sitio web del Ministerio de Salud. A saber, protocolo de saludo, protocolo de estornudo, protocolo de tos, protocolo de lavado de manos; y cualquier otro publicado por el Ministerio.
- No coordinar prácticas acompañados de personas que no son de la misma burbuja social, y en caso de requerir acompañamiento del preparador o entrenador, guardar el distanciamiento indicado previamente en este protocolo
- Evitar el uso de vestidores y otras áreas comunes o de acceso público previo a la práctica, lo recomendable es que el ciclista llegue listo (uniformado) al lugar de inicio de la práctica
- Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la práctica, en especial lo que son los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
- En caso de que los ciclistas requieran trasladarse a las prácticas en vehículos con personas que no son de la misma burbuja social, o en transporte público; deberán utilizar en todo momento mascarilla, de acuerdo con las disposiciones de las autoridades nacionales

-
- Los preparadores o entrenadores que tienen a cargo un grupo superior a tres ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; deben coordinar para que no coincidan en la misma práctica más de tres ciclistas bajo su cargo por cada intervalo de reservación en la pista.
 - El encargado de la pista en cada horario de práctica deberá llevar una bitácora de las personas que ingresan o salen de las instalaciones, de acuerdo con el anexo 1.
 - El entrenador que acompañe a los ciclistas deberá utilizar mascarilla durante todo el entrenamiento, sobre todo cuando se esté dando las instrucciones a los atletas.
 - Los participantes de las prácticas deben llevar consigo el kit personal indicado anteriormente en este protocolo.
 - Toda persona que ingresa a la pista debe lavarse las manos con agua y jabón siguiendo el protocolo del Ministerio de Salud.
 - Los preparadores o entrenadores deben aconsejar a los ciclistas de cómo proceder en caso de accidente, siendo lo recomendable, ante una situación de accidente, activar el sistema de emergencia nacional 911, quienes guiaran acerca de la forma correcta de proceder.

3. Durante entrenamiento

- En la pista, tanto en la zona del partidador como en la rampa se permitirá un máximo de 3 ciclistas por turno de salida, por lo que habrá señalización para que los corredores puedan ir ingresando, respetando el distanciamiento de 2 metros entre ellos.
- En la zona de finalización de entrenamientos, los corredores deben respetar el distanciamiento de 2 m entre ellos.
- No se permitirá a los entrenadores o acompañantes ubicarse en las zonas de la rampa de entrada al partidador o en la zona final de la pista de entrenamiento.
- Toda práctica o entrenamiento en la que el ciclista tenga que interactuar con alguna otra persona que no sea de su burbuja social, debe mantenerse el distanciamiento y otros protocolos sanitarios establecidos por las autoridades nacionales
- Los ciclistas y participantes de las prácticas deben evitar realizar acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida de la práctica, área de finalización de la práctica, así como en cualquier momento del desarrollo de la práctica

-
- No se debe compartir o intercambiar equipo de entrenamiento o alimentación con otras personas.
 - En caso de que las autoridades nacionales tengan establecido el uso de mascarillas y/o caretas o cualquier otro elemento de protección, se debe acatar dicha indicación por los participantes del entrenamiento, exceptuándose el uso de dichos elementos para los ciclistas durante su sesión sobre la bicicleta

4. Después de la práctica

- En caso de que el lugar de finalización de la práctica no sea la residencia del ciclista, se debe aplicar higiene personal y si el traslado a la residencia no es inmediato, realizar cambio de vestimenta. Hay que tener en cuenta que no es recomendable el uso de vestidores de uso común o público, por lo que lo recomendable es realizar la ducha en la residencia
- En caso de realizar cambio de vestimenta antes de llegar a la residencia, la vestimenta de ciclismo cambiada debe ser depositada en una bolsa debidamente sellada y una vez que se arriba a la residencia, darle el tratamiento adecuado procediendo a lavarla
- Se debe dar mantenimiento de limpieza a todo el equipo de ciclismo utilizado en la práctica o entrenamiento.
- Al finalizar las prácticas, la administración de las pistas debe realizar la limpieza de todas las áreas comunes de las instalaciones siguiendo el lineamiento de limpieza y desinfección del Ministerio de Salud.

d. CICLISMO DE RUTA

i. DISPOSICIONES SANITARIAS

1. Previo al entrenamiento

- Se deben conocer las restricciones o cuarentenas obligatorias. De forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales
- No se deben realizar reuniones de forma física (presencial) con personas que no sean de la misma burbuja social. Por lo tanto, reuniones con los preparadores o entrenadores se recomienda realizarlas a través de plataformas tecnológicas, de forma virtual, y en caso de ser necesario brindar algunas instrucciones finales de forma presencial antes de iniciar la práctica, se debe mantener un distanciamiento igual o superior a los 2 metros.

- Queda prohibido realizar o asistir a prácticas o entrenamientos si se presentan algún padecimiento o síntoma de resfriado o problemas respiratorios
- Los preparadores o entrenadores promoverán, a través de sus herramientas de comunicación, para que los ciclistas a cargo tengan conocimiento de los procedimientos o buenas prácticas de higiene personal, haciendo énfasis en conocer los protocolos establecidos por las autoridades nacionales y que pueden ser consultados en el sitio web del Ministerio de Salud. A saber, protocolo de saludo, protocolo de estornudo, protocolo de tos, protocolo de lavado de manos; y cualquier otro publicado por el Ministerio.
- Evitar el uso de vestidores y otras áreas comunes o de acceso público previo a la práctica, lo recomendable es que el ciclista llegue listo (uniformado) al lugar de inicio de la práctica
- Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la práctica, en especial lo que son los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
- En caso de que los ciclistas requieran trasladarse a las prácticas en vehículos con personas que no son de la misma burbuja social, o en transporte público; deberán utilizar en todo momento mascarilla, de acuerdo con las disposiciones de las autoridades nacionales.
- Los preparadores o entrenadores que tienen a cargo uno o más ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; tienen que coordinar para que los entrenamientos se realicen de forma individual.
- Los Comités Cantonales de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos pueden desarrollar su propio protocolo de medidas sanitarias apegado a las indicaciones especificadas en este documento.
- Los preparadores o entrenadores llevarán un control de asistencia y estado de salud por escrito de las prácticas individuales de cada ciclista.
- Los preparadores o entrenadores deben estar en constante comunicación con los ciclistas que están bajo su responsabilidad en los entrenamientos para conocer su estado de salud en los últimos 22 días previo al entrenamiento.
- El entrenador que acompañe al ciclista deberá utilizar mascarilla durante todo el entrenamiento, sobre todo cuando se esté dando las instrucciones técnicas.

-
- No coordinar prácticas acompañados de personas que no son de la misma burbuja social y en caso de requerir acompañamiento del preparador o entrenador, guardar el distanciamiento indicado previamente en este protocolo
 - Los preparadores o entrenadores deben aconsejar a los ciclistas de cómo proceder en caso de accidente, siendo lo recomendable, ante una situación de accidente, activar el sistema de emergencia nacional 911, quienes guiaran acerca de la forma correcta de proceder.

2. Durante entrenamiento

- Toda práctica o entrenamiento en la que el ciclista tenga que interactuar con alguna otra persona que no sea de su burbuja social, debe mantenerse el distanciamiento y otros protocolos sanitarios establecidos por las autoridades nacionales.
- Salir a entrenar con suficiente abastecimiento de alimentación, portar identificación, llevar herramientas y teléfono, esto con el objetivo de evitar tener que realizar compras de alimentación en el camino y no tener que pedir herramientas prestadas. De ser estrictamente necesaria la parada para realizar algún tipo de abastecimiento o realizar alguna necesidad, se debe cumplir con el distanciamiento de 2 metros y otros protocolos de sanitarios establecidos por las autoridades nacionales, como el uso de mascarilla al ingreso de establecimientos.
- Los ciclistas y participantes de las prácticas nunca deben realizarse acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida de la práctica, área de finalización de la práctica, así como en cualquier momento del desarrollo de la práctica.
- Evitar tocarse la cara, para ello puede utilizar una bandana para evitar que baje el sudor a la cara.
- Los ciclistas durante las prácticas deben respetar el distanciamiento indicado en este protocolo según a la velocidad que se circule.
- No se debe compartir o intercambiar equipo de entrenamiento o alimentación con otras personas.
- Respetar la legislación nacional de Tránsito, utilizar los dispositivos de seguridad que son de uso obligatorio y no transitar por vías no autorizadas para ciclistas.
- Tener respeto y cortesía con todos los actores que son parte del uso de las vías nacionales.

-
- En caso de que las autoridades nacionales tengan establecido el uso de mascarillas y/o caretas o cualquier otro elemento de protección, se debe acatar dicha indicación por los participantes del entrenamiento, exceptuándose el uso de dichos elementos para los ciclistas durante su sesión sobre la bicicleta.

3. Después de la práctica

- En caso de que el lugar de finalización de la práctica sea cerca de la residencia del ciclista, se debe aplicar higiene personal y si el traslado a la residencia no es inmediato, realizar cambio de vestimenta. Hay que tener en cuenta que no es recomendable el uso de vestidores de uso común o público, por lo que lo recomendable es realizar la ducha en la residencia
- En caso de realizar cambio de vestimenta antes de llegar a la residencia, la vestimenta de ciclismo cambiada debe ser depositada en una bolsa debidamente sellada y una vez que se arriba a la residencia, darle el tratamiento adecuado procediendo a lavarla
- Se debe dar mantenimiento de limpieza a todo el equipo de ciclismo utilizado en la práctica o entrenamiento.

e. CICLISMO DE PISTA

i. DISPOSICIONES SANITARIAS

1. Logística para el entrenamiento

- La administración del velódromo definirá los horarios para el entrenamiento de los atletas a través de reservaciones, así como el proceso del préstamo de bicicletas para la práctica de ciclismo de pista.
- Colocación de rótulos sobre los protocolos para tos, estornudos, lavado de manos, distanciamiento físico social, entre otros indicados por el Ministerio de Salud en las instalaciones deportiva del velódromo.
- Colocación de este protocolo en un lugar visible.
- La administración del velódromo indicará el procedimiento para explicar este protocolo a todos los atletas de ciclismo de pista para los periodos de entrenamiento en las instalaciones.

-
- La administración del velódromo define 10 zonas específicas para el manejo del protocolo dentro de las instalaciones, estas son:

1. Portón de entrada principal
2. Área entre Sala Multiusos-Bici bodega
3. Bici Bodega
4. Servicio sanitario de mujeres
5. Servicio sanitario de hombres
6. Entrada al túnel
7. Bancas
8. Pista interna
9. Pista de entrenamiento
10. Graderías costado sur

La ubicación de estas zonas se muestran en el anexo 2.

- Toda persona usuaria del velódromo deberá respetar en todo momento el Reglamento de Uso del velódromo aprobado por la Asociación de Ciclismo de Pista.
- El entrenador que acompañe a los ciclistas deberá utilizar mascarilla durante todo el entrenamiento, sobre todo cuando se esté dando las instrucciones a los atletas.
- Los participantes de las prácticas deben llevar consigo el kit personal indicado anteriormente en este protocolo.
- La administración del velódromo contará con al menos una persona en las instalaciones, la cual velará por que se cumpla el distanciamiento de 2 metros entre atletas, entrenadores y acompañantes.

2. Previo al entrenamiento

- Se deben conocer las restricciones o cuarentenas obligatorias. De forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales.
- Queda prohibido realizar o asistir a prácticas o entrenamientos si se presentan algún padecimiento o síntoma de resfriado o problemas respiratorios
- Todo atleta que vaya a realizar la práctica o entrenamiento tiene que haber realizado la reservación previa ante la administración del velódromo.

-
- Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la práctica, en especial lo que son los puños, asiento y pedales. Así mismo, se deben llevar los guantes, zapatos, casco, uniformes y material de protección limpios.
 - En caso de que los ciclistas requieran trasladarse a las prácticas en vehículos con personas que no son de la misma burbuja social, o en transporte público; deberán utilizar en todo momento mascarilla, de acuerdo con las disposiciones de las autoridades nacionales.
 - Los preparadores o entrenadores que tienen a cargo uno o más ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; tienen que coordinar para que los entrenamientos se realicen de forma individual.

a. Medidas en zona 1-portón de entrada principal

- En el portón de la entrada principal (zona 1), el oficial de seguridad verificará si el ciclista y personal de apoyo autorizado cuentan con la respectiva reservación para su ingreso a las instalaciones del velódromo. Además, se tomará la temperatura corporal de cada persona que ingrese a la instalación con un termómetro infrarrojo.
- Se llevará una bitácora de ingreso con los nombres, identidades y otros datos personales de ciclistas y acompañantes, además se tomará la temperatura corporal y se anotará la información en dicha bitácora de acuerdo con el formato del anexo 3.
- El oficial de seguridad a cada persona que ingrese a las instalaciones del velódromo. le indicará que deberá lavarse las manos con agua y jabón, en la zona 4 o 5 (servicios sanitarios).
- Todo ciclista debe presentarse a la instalación listo con su uniforme de entrenamiento para el inicio de la práctica.
- Si el atleta llega a la práctica en bicicleta, posteriormente del lavado de manos pasa a la zona 2 entre el Salón Multiusos y la Bici bodega.
- Si los usuarios llegan en vehículo deben estacionarlo al costado sur de la Bici Bodega y deberán dejar una distancia de 5 metros entre cada vehículo. Posteriormente se deben lavar las manos y pasar con el equipo a utilizar a la zona 2.

b. Medidas sanitarias en zona 2-entre Sala Multiusos y Bici Bodega

- En esta zona todo material para utilizar en el entrenamiento se debe desinfectar, ya sean bicicletas y el equipo que traen los ciclistas (incluye rodillos), mediante toallas húmedas, aerosol o líquidos antisépticos, debiendo dejar el material usado en bolsas plásticas que se desecharán posteriormente.
- No se permite el ingreso de las bicicletas de ruta en que los ciclistas llegan al velódromo, Si la bicicleta de ruta viene en un vehículo y se desinfecta, puede ser usada sólo para los momentos de recuperación.
- Al regreso del entrenamiento, los ciclistas deben pasar por esta misma zona y hacer el protocolo recomendado, antes de salir del velódromo.
- Si el espacio se hace pequeño, podrán utilizar el frente de la bici-bodega y el salón multiuso.
- Los ciclistas que estén desinfectando las bicicletas, deberán estar separados por lo menos tres metros unos de otros, por lo que la zona estará demarcada para ese fin.
- El oficial de seguridad o la persona encargada de la administración del velódromo estarán atentos para que estas actividades se hagan adecuadamente, para luego autorizar a los ciclistas y acompañantes a ingresar por el túnel al centro del velódromo, sin embargo, antes de hacerlo, deben pasar al servicio sanitario respectivo, para lavarse las manos nuevamente con agua y jabón, siguiendo el protocolo indicado por el Ministerio de Salud de nuestro país.

c. Medidas sanitarias en zona 3-entre Sala Multiusos-Bici Bodega

- Los ciclistas que fueron autorizados a utilizar tanto el velódromo como bicicletas de la Asociación de Ciclismo de Pista podrán ingresar a retirarlas y el oficial de seguridad tomará nota del número de la bicicleta y a quién se le entregó. Esto lo hace en las hojas preparadas por la administración para este control, que incluyen otros datos más.
- Luego de sacar la bicicleta deberán hacer el proceso indicado en la zona Nº 2.

d. Medidas sanitarias en zona 4 y 5-servicios sanitarios

- El servicio sanitario para mujeres (zona 4) y el servicio sanitario para hombres (zona 5) tendrá indicaciones escritas de cómo realizar el correcto lavado de manos, estornudos, saludos y los materiales necesarios para prevenir contagios con el SARS-COV-2: papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos, alcohol en gel con una composición superior al 60% de alcohol o etanol y toallas de papel para el secado de manos.
- Las superficies de los baños, los inodoros y las duchas deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua). Las personas encargadas de la limpieza deberán protegerse con guantes mientras realizan estas labores. Tras efectuar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.
- Se debe cumplir al menos el protocolo de desinfección publicado por el Ministerio de Salud. (https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/ls_pg_032_limpieza_desinfeccion_29052020.pdf)

e. Medidas sanitarias en zona 6-entrada al túnel

- En el momento de ingreso al túnel del velódromo, todas las personas deberán desinfectar sus zapatos por medio de una solución en aerosol o mediante otros sistemas de desinfección que podrían utilizarse como alfombras de tipo pediluvio.

3. Durante el entrenamiento

a. Medidas sanitarias en zona 7-bancas del centro del velódromo.

- Al llegar a la zona de bancas de metal, solamente se pueden utilizar una banca de por medio para respetar el distanciamiento entre las personas de 2 metros.
- Si tienen un toldo, podrán usarlo, siempre y cuando sea desinfectado en su totalidad, lo mismo que cualquier otro artículo que lleven, como sillas, rodillo, hieleras, moto, etc.

-
- Cada atleta debe llevar su propio líquido hidratante, lo mismo que su alimentación, es prohibido compartir con otras personas los implementos, accesorios y suplementación o hidratación.

b. Medidas sanitarias en zona 8-pista interna del velódromo

- Esta pista deberá ser utilizada por los ciclistas, usando el lado izquierdo de la misma, para evitar accidentes, pues el ciclista que alcance a otro, deberá hacerlo por el lado derecho.
- El ciclista después de terminar una actividad mejorable deberá ingresar a esta pista lo más pronto posible para su recuperación, pues habrá otros ciclistas que saldrán de inmediato para hacer algo similar establecidos en sus planes de entrenamiento.
- Los ciclistas y participantes de las prácticas nunca deben realizarse acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida de la práctica, área de finalización de la práctica, así como en cualquier momento del desarrollo de la práctica.

c. Medidas sanitarias en zona 9-pista de entrenamiento

- Será utilizada con el fin de ejecutar los planes de entrenamientos que deben hacer los ciclistas.
- Todos los entrenamientos de velocidad deberán realizarse con un sólo ciclista en la pista y al terminar deberá ingresar de inmediato a la pista de recuperación o a la banca donde está su entrenador.
- Todos los entrenamientos de resistencia deberán realizarse con un sólo ciclista en la pista y al terminar deberá ingresar de inmediato a la pista de recuperación o a la banca donde está su entrenador.
- Cuando varios ciclistas requieran el uso de la pista de entrenamiento en el mismo intervalo de tiempo de la reservación para el uso del velódromo, deberán establecer en común acuerdo entre ellos o con sus entrenadores, los que salen primero y los tiempos de utilización de las fracciones del entrenamiento. Siempre cumpliendo el distanciamiento físico de al menos 2 metros.
- Aplican las medidas indicadas en la sección 1 de este protocolo, incluyendo las medidas de distanciamiento, las cuales reiteramos:
 - o Distanciamiento sin movimiento, 2 metros entre cada persona.

-
- Distanciamiento en movimiento a velocidades menores a 10 km por hora, se recomienda al menos 10 metros
 - Distanciamiento en movimiento a velocidades superiores a 10 km por hora, se recomienda al menos 20 metros
 - Distanciamiento en movimiento al rebasar a otra persona o ciclista, con las medidas de seguridad del caso se recomienda una separación paralela de al menos 2 metros

d. Medidas sanitarias en zona 10-gradería costado sur

- Las personas acompañantes que ingresen al velódromo, con el objetivo de ver los entrenamientos, tendrán el mismo proceso de desinfección que los ciclistas, excepto que seguirán hacia los parqueos del lado oeste si llegan en vehículo y luego se acomodarán en las últimas cuatro gradas de la parte alta de la gradería y con una distancia mínima de 2 metros entre ellos.
- Las personas que se ubiquen en esta zona deberán respetar toda la reglamentación interna del velódromo, así como los protocolos sanitarios establecidos.

4. Después del entrenamiento

- Los usuarios del velódromo deberán de recoger todo el material usado durante el entrenamiento o competencia y desinfectarlo.
- En caso de que de que generen desechos de basura, los deben guardar en una bolsa cerrada y depositarla en el basurero ubicado en la zona central del velódromo.
- Mantener la distancia de 2 metros entre las personas, y dirigirse a la entrada del túnel del velódromo.
- En el momento de la entrada al túnel del velódromo, las personas deberán desinfectar sus zapatos por medio de una solución en aerosol o mediante otros sistemas de desinfección que podrían utilizarse como alfombras de tipo pediluvio.
- Los ciclistas que deben dejar las bicicletas de pista en la bici-bodega, se dirigirán a ella y el oficial de seguridad anotará los datos de la devolución en la hoja respectiva. Posteriormente se debe dirigir a la zona de la salida del velódromo ya sea caminando o con la bicicleta con la que llegó y reportar su egreso con el oficial.

-
- Si este ciclista tiene otro vehículo para salir, lo hará desde la bici-bodega, dirigiéndose hacia el área de parqueo donde dejó su vehículo.
 - Los ciclistas que llevan en sus vehículos la bicicleta o bicicletas deberán dirigirse por la calle que está al frente de los servicios sanitarios, al parqueo y de ahí hacia el portón de salida, donde se reportarán con el oficial de seguridad, antes de salir del velódromo.
 - En caso de que el lugar de finalización de la práctica sea cerca de la residencia del ciclista, se debe aplicar higiene personal y si el traslado a la residencia no es inmediato, realizar cambio de vestimenta. Hay que tener en cuenta que no es recomendable el uso de vestidores de uso común o público, por lo que lo recomendable es realizar la ducha en la residencia
 - En caso de realizar cambio de vestimenta antes de llegar a la residencia, la vestimenta de ciclismo cambiada debe ser depositada en una bolsa debidamente sellada y una vez que se arriba a la residencia, darle el tratamiento adecuado procediendo a lavarla
 - Se debe dar mantenimiento de limpieza a todo el equipo de ciclismo utilizado en la práctica o entrenamiento.

III. Disposición final

El presente Protocolo específico para la implementación de las disposiciones sanitarias emitidas por el Ministerio de salud, para entrenamientos y los centros de entrenamiento, será de aplicación obligatoria y temporal.

El presente Protocolo específico para la implementación de las disposiciones sanitarias emitidas por el Ministerio de salud puede ser complementaria con respecto a cualesquiera políticas, protocolos o regulaciones internas que los administradores implementen como consecuencia de sus operaciones, a saber, velódromo, bike park, pistas de BMX y Freestyle.

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Juan Manuel González Zamora
Presidente
Federación Costarricense de Ciclismo

ANEXOS

Anexo 1- BITACORA DE CONTROL PISTAS BMX Y BMX FREESTYLE

Bitácora de usuarios

Lugar de la Pista: _____

Fecha: _____

Horario de entrenamiento: _____

	Nombre Completo	Cédula	Indicar con C (ciclista) o A (acompañante)	Teléfono	Temperatura	Hora de entrada	Hora de salida
1							
2							
3							
4							
5							

Encargado de la administración de la pista de BMX

Nombre: _____

Firma: _____

Anexo 2- UBICACIÓN DE ZONAS ESPECÍFICAS PARA EL MANEJO DEL PROTOCOLO DEL VELODROMO



Anexo 3- BITACORA DE CONTROL INGRESO Y EGRESO VELODROMO NACIONAL

CONTROL DE INGRESO Y EGRESO DE PERSONAS AL VELÓDROMO.										
N°	NOMBRE DE LA PERSONA	N° TELÉFONO	FECHA:	AUTORIZADO PARA INGRESAR	TEMPERATURA	TOS	ESTORNOS/DOS	PÉRDIDA DEL OLFATO	PÉRDIDA DEL GUSTO	OBSERVACIONES: OTROS
			HORA DE INGRESO AL VELODROMO							
			HORA DE SALIDA DEL VELODROMO							
N°	NOMBRE DE LA PERSONA	N° TELÉFONO	FECHA:	AUTORIZADO PARA INGRESAR	TEMPERATURA	TOS	ESTORNOS/DOS	PÉRDIDA DEL OLFATO	PÉRDIDA DEL GUSTO	OBSERVACIONES: OTROS
			HORA DE INGRESO AL VELODROMO							
			HORA DE SALIDA DEL VELODROMO							
N°	NOMBRE DE LA PERSONA	N° TELÉFONO	FECHA:	AUTORIZADO PARA INGRESAR	TEMPERATURA	TOS	ESTORNOS/DOS	PÉRDIDA DEL OLFATO	PÉRDIDA DEL GUSTO	OBSERVACIONES: OTROS
			HORA DE INGRESO AL VELODROMO							
			HORA DE SALIDA DEL VELODROMO							
N°	NOMBRE DE LA PERSONA	N° TELÉFONO	FECHA:	AUTORIZADO PARA INGRESAR	TEMPERATURA	TOS	ESTORNOS/DOS	PÉRDIDA DEL OLFATO	PÉRDIDA DEL GUSTO	OBSERVACIONES: OTROS
			HORA DE INGRESO AL VELODROMO							
			HORA DE SALIDA DEL VELODROMO							
N°	NOMBRE DE LA PERSONA	N° TELÉFONO	FECHA:	AUTORIZADO PARA INGRESAR	TEMPERATURA	TOS	ESTORNOS/DOS	PÉRDIDA DEL OLFATO	PÉRDIDA DEL GUSTO	OBSERVACIONES: OTROS
			HORA DE INGRESO AL VELODROMO							
			HORA DE SALIDA DEL VELODROMO							
N°	NOMBRE DE LA PERSONA	N° TELÉFONO	FECHA:	AUTORIZADO PARA INGRESAR	TEMPERATURA	TOS	ESTORNOS/DOS	PÉRDIDA DEL OLFATO	PÉRDIDA DEL GUSTO	OBSERVACIONES: OTROS
			HORA DE INGRESO AL VELODROMO							
			HORA DE SALIDA DEL VELODROMO							