

# Protocolo Específico para Competencias de ciclismo de Ruta y Mountain Bike

Versión: 001

Fecha de elaboración :	<a href="#">03/09/2020</a>
Fecha de la última actualización :	<a href="#">16/09/2020</a>
Aprobado por:	<a href="#">Hernán Solano Venegas</a>
Firma del aprobador:	
El usuario es responsable de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.	

## Contenido

1.0	Propósito .....	3
2.0	Objetivo .....	3
3.0	Documentos de Referencia .....	3
4.0	Definiciones .....	4
5.0	Disposiciones Generales.....	5
?	<b>Actores</b> .....	7
6.0	Prohibiciones .....	7
7.0	Medidas de Higiene general.....	8
8.0	Reglas de uso de áreas comunes .....	8
?	<b>Instalación deportiva</b> .....	9
?	<b>Vestidores</b> .....	10
?	<b>Servicios Sanitarios</b> .....	10
?	<b>Grifos</b> .....	10
9.0	Lineamientos específicos sanitarios de competición:.....	10
?	<b>Ciclismo de Ruta</b> .....	11
?	<b>Antes del Evento</b> .....	11
?	<b>Durante el evento</b> .....	12
?	<b>Después de evento</b> .....	15
	<b>Competición de Mountain Bike</b> .....	16
?	<b>Previo al evento</b> .....	16
?	<b>Durante el evento</b> .....	17
?	<b>Disposiciones particulares para evento de Downhill</b> .....	20
?	<b>Disposiciones particulares para evento de Enduro</b> .....	21

## 1.0 Propósito

En el marco de la declaratoria de estado emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, oficializada mediante Decreto Ejecutivo 42227-MP-S producto del COVID-19 y dadas las características de la pandemia y las formas diversas del contagio del virus, se han definido medidas sanitarias preventivas por parte del Ministerio de Salud, como ente rector en el contexto de esta fase de respuesta y ante un contagio en un centro de trabajo.

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

## 2.0 Objetivo

La aplicación de este documento va dirigido a las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud, para atender la pandemia del COVID-19.

## 3.0 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)
- Directriz 082-MP-S: Protocolos sectoriales para una reapertura segura <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:

---

Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas

[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)

- INTE/DN-MP-S-19:2020. “Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19”. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/caja\\_herramientas/requisito\\_protocolos\\_sectoriales\\_13052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/caja_herramientas/requisito_protocolos_sectoriales_13052020.pdf)
- Lineamientos generales para oficinas con atención al público (Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19), En su última versión : [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_servicios\\_atienden\\_publico\\_v1\\_17032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_servicios_atienden_publico_v1_17032020.pdf)
- Lineamientos generales para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por Coronavirus (COVID-19), última versión : [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_general\\_centros\\_trabajo\\_v4\\_20032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_general_centros_trabajo_v4_20032020.pdf)
- Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_nacionales\\_vigilancia\\_infeccion\\_coronavirus\\_v15.1\\_30072020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_nacionales_vigilancia_infeccion_coronavirus_v15.1_30072020.pdf)
- LS-VG-003. Lineamientos generales para el seguimiento y levantamiento de actos administrativos (orden sanitaria) de aislamiento domiciliarpore COVID-19: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamiento\\_ordenes\\_sanitarias\\_12082020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_ordenes_sanitarias_12082020.pdf)
- Protocolo Sectorial Deporte y Recreación: <https://www.icoder.go.cr/protocolos-aprobados-deporte-covid-19/func-startdown/2465/>
- Código de la niñez y la adolescencia Ley Nº 7739: <https://pani.go.cr/descargas/bibliografia-recursos-humanos/557-codigo-de-la-ninez-y-la-adolescencia/file>

#### 4.0 Definiciones.

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

---

Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas

- **Equipo de protección personal:** 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.
- **Distanciamiento físico:** 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.
- **Burbuja de equipo:** es un concepto adoptado del protocolo publicado por la Unión Ciclista Internacional (UCI) y dicho termino hace referencia a ciclistas o integrantes de un mismo equipo, aclarando desde ahora, que los integrantes de una burbuja de equipo no necesariamente pertenecen a una misma burbuja social, por lo tanto, deben mantener las medidas de distanciamiento y protección establecidas por las autoridades nacionales más los recomendados en este protocolo.
- **MTB:** Abreviatura de “Mountain Bike” o Ciclismo de Montaña.

## 5.0 Disposiciones Generales

- Este protocolo servirá como guía específica, complementaria y temporal, para regular la reapertura de las actividades competitivas del ciclismo de Ruta y Mountain Bike del en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación la Pandemia del COVID-19.
- **Las modalidades, pruebas y alcance que se podrán organizar, estarán definidas en el Listado publicado por el Ministro del Deporte y en cumplimiento de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud.**
- La aplicación de estos lineamientos y protocolo de atención es de **ACATAMIENTO OBLIGATORIO** de la Federación Costarricense de Ciclismo y se velará por su cumplimiento en todas las actividades del Ciclismo de Ruta y mountain bike que esta federación organice o avale; así como todas las actividades realizadas por cualquier grupo organizado en torno al Ciclismo de Ruta o Montaña dentro del territorio nacional.
- 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, bikeparks o circuitos cerrados.
- Debido a la situación epidemiológica de esta pandemia, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos, así como de afluencia de personas.
- Cada organización deportiva (**academias, clubes, equipos, etc.**), deberá tener un representante que coordine y brinde a la Comisión Médica Integral de la Federación

Costarricense de Ciclismo cuando se solicite, un reporte de acatamiento y situación de contagio; dicho representante será el responsable de velar por el cumplimiento de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno, también deberá trabajar en la actualización y divulgación de nuevos lineamientos y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.

- La Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), realizará visitas a los diversos centros de práctica y competición.
- Es responsabilidad absoluta de cada organización deportiva informar y educar a todos los participantes, atletas, familiares y miembros del Cuerpo Técnico sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud.
- Toda organización deportiva debe nombrar un grupo de al menos 3 personas que serán los responsables de velar porque los protocolos acá establecidos son cumplidos en su totalidad. Los miembros del grupo no pueden ser parte del cuerpo técnico ya que estos deben realizar diversas funciones durante las competencias. Al menos una de estas 3 personas debe estar presente en cada competencia. Este listado debe ser comunicado a la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI).
- Se debe fomentar el uso de plataformas para el entrenamiento en línea y comunicación, utilizando las herramientas para el trabajo físico, la técnica y otros.
- Para cada modalidad descrita en este protocolo, se definirá el número máximo de participantes por categoría, de acuerdo con las disposiciones sanitarias y características de las pruebas:

<b>Modalidad</b>	<b>Máxima cantidad de corredores por categoría</b>
Ruta en línea	100
Contrarreloj individual	100
MTB Cross Country Olímpico	75
MTB Cross Country /Eliminatorio	75
MTB Cross Country Marathon	75
MTB Downhill	100
MTB Enduro	100

Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas

- **Actores**

El presente documento es dirigido a las personas relacionadas directamente al Ciclismo de Ruta y Montaña.

- Personas que practican el deporte ya sea de forma profesional o recreativa.
- Cuerpos Técnicos: Personas que se dedican a la preparación física, técnica, táctica, mental e integral de deportistas como médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, utilería.
- Personal administrativo: Dirigentes, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa, contratación de servicios.
- Público: Personas que presencian un espectáculo deportivo o recreativo.

## 6.0 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 Ciclismo de Ruta y Montaña.

- Se prohíbe realizar competencias simultáneas de diferentes categorías.
- Para evitar las aglomeraciones, las competencias deben tener un espacio de tiempo entre ellas, que garantice el retiro de la última persona participante para iniciar una competencia de otra categoría.
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si se ha tenido contacto directo con un paciente positivo o sospechoso de COVID -19. (ver Anexo 3. Infografía del Protocolo Específico para Ciclismo de Ruta y Montaña).
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si presenta temperatura corporal mayor a 37.5. (ver Anexo 3. Infografía del Protocolo Específico para Ciclismo de Ruta y Montaña).
- Se prohíben actividades relacionadas al deporte si se presenta sintomatología en vías respiratorias como mucosidad, tos y pérdida del olfato y gusto. (ver Anexo 3. Infografía del Protocolo Específico para Ciclismo de Ruta y Montaña).
- Se prohíbe la inscripción o presentarse a la sede del evento si tiene síntomas tales como tos, fiebre, problemas de respiración, pérdida del olfato o del gusto, así como diarrea, o un malestar general de su cuerpo. Si los síntomas se presentan durante la competencia debe informarlo inmediatamente a las personas encargadas de la Federación.
- Queda terminantemente prohibido escupir o gritar durante la competencia.
- Se prohíbe el compartir artículos personales. (ver Anexo 3).
- Se debe realizar el cambio de la ropa una vez que fue utilizada al practicarse la actividad física.
- Se prohíbe escupir.
- Se prohíbe el uso de guantes ajenos a la práctica deportiva. (ver Anexo 3).

## 7.0 Medidas de Higiene general

- Se debe usar equipo de protección personal (mascarillas) (ver Anexo 3).
- El equipo de protección personal debe tener ajuste fijo y estable, de forma que no requiera manipulación constante.
- En el caso de usar mascarilla debe:
  - Colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz, de manera que no permita la transmisión de fluidos.
  - Lavar las manos antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
  - La mascarilla no debe ser colocada sobre la cabeza o removida a otra posición.
  - El EPP debe utilizarse en el transporte hasta la instalación deportiva, debe también portar otro cubre bocas almacenado en bolsas selladas para evitar que se contaminen.
- Se debe mantener siempre la distancia mínima de 2 metros entre cada persona.
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de las actividades relacionadas al deporte. (ver Anexo 3)
- En ningún momento se deben tocar los ojos, bocas ni nariz. (ver Anexo 3)
- Se debe toser o estornudar siempre en el ante brazo según lo establece el ministerio de salud.
- Cada persona debe portar un kit de limpieza con alcohol gel de al menos 70%, jabón de manos, papel higiénico, 2 toallas o paños pequeños y al menos dos mascarillas. (ver Anexo 3).
- Se debe utilizar la vestimenta adecuada en todo momento en los lugares en donde se realicen las actividades relacionadas a la práctica del deporte. (ver Anexo 3)
- Se debe traer su propia hidratación (recomendable de 1.5 a 2.5 litros) y se prohíbe compartirse con los compañeros bajo ninguna circunstancia, esta deberá estar rotulada con nombre apellido y número de cédula.
- Durante el periodo de hidratación es mandatorio desinfectarse las manos con alcohol en gel o líquido antes de tomar sus respectivos envases
- Mantener al menos 2 metros de distancia entre compañeros al hidratarse, utilizando todo el espacio disponible.
- Evitar en la medida de lo posible rellenado de botellas, sin embargo, en el caso requerir un nuevo llenado de la botella deberá desinfectarse las manos previamente y proceder al llenado de su botella (queda prohibido utilizar los lavatorios de desinfección para el llenado de las mismas).

## 8.0 Reglas de uso de áreas comunes

Cuando se lleva a cabo la competencia de Ciclismo de Ruta o de Montaña se debe contemplar las áreas comunes las cuales serán frecuentadas por los diferentes actores involucrados en la práctica del deporte.

- **Instalación deportiva**
- Cada instalación deportiva debe tener una persona encargada de limpieza y mantenimiento y contar con una bitácora de cumplimiento que permita dejar evidencia de los procedimientos y periodos de limpieza.
- Contar con servicios sanitarios con lavatorios limpios, dispensadores de jabón líquido y/o alcohol en gel, papel higiénico y toallas para los atletas y personas que ingresen a la instalación deportiva.
- Posterior a cualquier entrenamiento, actividad recreativa o competencia las instalaciones deberán ser desinfectadas una vez que han sido desocupadas.
- Los protocolos gráficos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara deben colocarse en espacios visibles, tanto para conocimiento de las personas usuarias, así como sus colaboradores. (Ver anexos 1 y 2)
- Considerar la instalación de pantallas acrílicas transparentes en la recepción y en otras áreas donde concurre mucha gente para comunicarse.
- Previo al ingreso a la instalación cada persona debe cumplir con su protocolo de lavado de manos o en el caso material que imposibilite la instalación de un lavamanos al ingreso, se utilizará como medida alternativa aplicar alcohol gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano para cumplir el protocolo de ingreso.
- Al ingresar se requiere contar con un pediluvio (sistema de desinfección de calzado tipo alfombra).
- El número máximo de personas que pueden estar dentro de la instalación deportiva se define respetando la distancia de mínimo 2 metros entre estas.
- La apertura de las áreas verdes y espacios deportivos al aire libre (áreas comunes) queda a criterio de la administración de la instalación deportiva siempre y cuando se cuente con los recursos para la debida aplicación de protocolos y garantizar la seguridad sanitaria de las personas usuarias.
- **Las personas que practican el deporte deben ir sin acompañantes**, sin embargo, en el caso de menores de edad o personas con discapacidad pueden ser acompañados solamente por un encargado, cumpliendo con todas las medidas generales de higiene.
- En relación al punto anterior las instalaciones deportivas deben de disponer un espacio específico para los acompañantes en donde se respeten las disposiciones del Ministerio de Salud
- En el caso de contarse con parqueo en la instalación deportiva se debe comunicar a los usuarios el parquear en posición de salida y además se recomienda que los acompañantes permanezcan dentro de su vehículo.
- Se debe desinfectar todos los equipos deportivos necesarios para la práctica del deporte antes, durante y después de su utilización.
- Se deben lavar las manos antes, durante y después de permanecer en la instalación deportiva. (ver Anexo 3)
- Las instalaciones deportivas deben garantizar que poseen agua potable durante los horarios de apertura, esto para asegurar el constante lavado de los usuarios y para los procesos de

---

limpieza y desinfección de las instalaciones. De no contar con servicio de agua la instalación deportiva debe de mantenerse cerrado hasta poder garantizar el suministro de agua.

- **Vestidores**

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

- Se deben de limpiar al menos 3 veces al día, se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies dentro de los vestidores.
- Se podrán utilizar los vestidores con una distancia entre sí de 2 m entre usuarios en los vestidores, lo cual debe de estar debidamente demarcado.
- Se prohíbe compartir artículos personales.
- Es mandatorio que al momento del ingreso y salida del vestidor se cumpla con el protocolo de lavado de manos o si no existiera el mismo se procede a utilizar alcohol en gel y dirigirse inmediatamente al lavamanos más cercano.

- **Servicios Sanitarios**

- El porcentaje de ocupación de los servicios sanitarios se deberá ajustar a las indicaciones del Ministerio de Salud. Siempre y cuando la distancia entre las personas sea de 2 metros.
- Los servicios sanitarios deben de ser limpiados y desinfectados con una frecuencia de cada hora.
- Se deben limpiar y desinfectar con productos que demuestren su eficacia ante el virus, todas las superficies que se tocan continuamente, como pasamanos, perillas o barras de puertas, mostradores, equipo, entre otros.
- Se debe de demarcar dentro de los servicios sanitarios los espacios que pueden ser ocupados por las personas según los 2 metros de distancia entre sí.
- Se deben colocar en espacios visibles, tanto para conocimiento de los usuarios, así como de los colaboradores; los protocolos de estornudo y tos, lavado de manos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y poblaciones en riesgo, en los idiomas más comunes de atención a los usuarios. (Ver anexos)

- **Grifos**

- Evitar en la medida de lo posible relleno de botellas.
- En caso de ser necesario, tener alguna persona encargada, quien deberá de utilizar su equipo de protección cubre bocas y guantes al momento de efectuar el llenado de botellas.

## 9.0 Lineamientos específicos sanitarios de competición:

- **Ciclismo de Ruta**
  - **Antes del Evento**
    - 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 competencia, tales como conocer si hay restricciones o cuarentenas obligatorias. De forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales.
    - Es recomendable no realizar reuniones de forma física (presencial) con personas que no sean de la misma burbuja social. Por lo tanto, la reunión de información técnica 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 competencia, 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 y todos los involucrados deben utilizar mascarilla de forma obligatoria.
    - La organización de cada evento garantizará las condiciones para el lavado de manos con agua y jabón tanto en la zona de salida como de llegada. El personal a cargo deberá usar mascarilla y guantes.
    - Cada organización en coordinación con FECOCI, deberán implementar los mecanismos necesarios para la revisión de licencias y la entrega de paquetes de competencia. Esto para evitar cualquier tipo de aglomeración el día del evento.
    - Se debe contar con dos ambulancias o servicios de paramédicos, las cuales se coordinará previamente el protocolo de manejo de pacientes sospechosos si se encuentran en el evento, el protocolo específico se encuentra en el anexo 1.
    - 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.
    - Queda prohibido el uso de vestidores y otras áreas comunes o de acceso público previo a la competencia. El ciclista debe llegar listo (uniformado) al lugar de inicio de la competencia.
    - El corredor puede utilizar una bandana o gorrilla que impida que el sudor baje a la cara.
    - Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la competencia, 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.
    - Los corredores y asistentes que se desplacen en sus vehículos propios deben ser de su misma burbuja social. Mantener el aforo en los vehículos de máximo 4 personas (2 atletas y dos acompañantes). Evitar en la medida de lo posible que las personas acompañantes tengan factores de riesgo, para el resguardo de su estado de salud.
    - En caso de que los ciclistas requieran trasladarse a las competencias 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 ocho ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; deben tener en cuenta el aforo máximo de participación en las competencias, así como tener el control de salud de su burbuja de equipo, e informar en cualquier momento si se presenta alguna irregularidad con alguno de sus corredores.
- Los participantes de la competencia deben tener a mano el kit personal indicado anteriormente en este protocolo en las áreas de salida y de llegada.

- **Durante el evento**

- En la zona de la salida y meta, todas las personas involucradas en el evento deben respetar el distanciamiento de 2 m entre ellas y portar mascarilla, incluyendo al público cercano a mencionadas zonas.
- Todas las personas deben utilizar mascarillas o cualquier otro elemento de protección en todas las áreas del evento, incluyendo a los ciclistas que más adelante se explicará el procedimiento previo a la salida y a la llegada para su excepción cuando estén sobre la bicicleta.
- Al momento de arribar a la zona de salida a los participantes y asistentes al evento, manteniendo el distanciamiento de 2 m. Un miembro de la organización les tomará la temperatura corporal. En caso de existir alguna sospecha por una temperatura igual o superior a los 38° C, la persona será retirada del área bajo el protocolo coordinado con el personal médico de salud que se encuentra en el evento y se procede con el aislamiento respectivo.
- La desinfección de la bicicleta queda bajo la responsabilidad de cada atleta o equipo, tanto previo a la salida como a la llegada.
- Los ciclistas, asistentes, personal de organización y demás funciones en los eventos no deben realizar acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida, meta, así como en cualquier momento del desarrollo de la competencia.
- Los toldos de equipos deberán ubicarse al menos 10 m de distancia entre los otros toldos, respetando la burbuja de equipo. Cada toldo es exclusivo para los corredores y su personal de apoyo. Esto no exime mantener el distanciamiento de 2 m entre personas.
- Se debe minimizar el riesgo de accidentes con el fin de no sobrecargar los esfuerzos médicos de atención.
- En caso de un accidente en la carretera, solamente el médico de carrera en conjunto a los servicios de primeros auxilios debe abordar la situación. La organización solamente procurará resguardar la escena para la debida atención.
- En la línea de meta se limitará que solamente corredores y personal técnico se encuentren en el área.

- 
- Los corredores no podrán tener contacto físico con espectadores que se encuentren en las orillas del camino o en la zona de salida/meta.
  - Al momento del arribo del corredor a meta debe desinfectar su bicicleta, lavarse las manos con agua y jabón, colocarse la mascarilla y posteriormente buscar inmediatamente su vehículo o toldo y no tener contacto con ninguna otra persona que no sea la de su burbuja social o burbuja ciclística.
  - Cambiarse la ropa de competencia y guardar la utilizada dentro de una bolsa para posteriormente lavarla. Así mismo retirar los accesorios utilizados para su posterior desinfección.
  - Ninguna persona podrá acceder a la zona de juzgamiento o cronometraje a consultar los resultados, estos serán publicados posteriormente de forma digital.
  - No existirá zona de entrevistas para evitar aglomeración entre corredores y prensa. Para ello cada medio de comunicación deberá tener su propio toldo para realizar entrevistas individuales, respetando la distancia de 2 m entre las personas y los protocolos respectivos.
  - Solamente se llamarán a los tres primeros lugares al protocolo de premiación. Los demás corredores se deben retirar del lugar lo más pronto posible. , máximo 30 min de haber terminado la competencia.

- La premiación se realizará bajo el siguiente esquema
  - Lavado de manos de los corredores a premiar.
  - Distancia de 2 m entre los atletas a premiar.
  - En la zona solamente se permitirán máximo 5 personas de medios de comunicación y acompañantes de los ciclistas a premiar distanciados por 2 m.
  - La persona que realice el protocolo de premiación utilizará mascarilla.



Fuente: Federación Francesa de Ciclismo

#### ■ Disposiciones particulares para evento de ruta en línea

- No se debe compartir o intercambiar equipo de competencia, accesorios o alimentación con otras personas.
- En el caso de las pruebas de ruta en línea se implementará un programa de competencias distribuido en dos días, organizado estratégicamente con horario por categorías. Cada categoría no podrá tener más de 100 personas compitiendo.
- Los corredores deberán portar su mascarilla hasta el momento que sean llamado a la línea de salida, faltando 2 min para la salida oficial se retiran la mascarilla y la deben guardar en una bolsa sellada y mantenerla en los bolsillos de la camisa del uniforme.
- Los corredores serán llamados manteniendo su burbuja de equipo a la zona de salida.
- En la línea de salida y meta solamente deberán ubicarse corredores y personal de juzgamiento.
- La prensa debe ubicarse al menos con 15 m de distancia desde el punto de salida y deben portar mascarilla o protector facial.
- Todo producto alimenticio que se entregue en el momento de apertura de asistencia o en puntos pie en tierra debe ir sellado y previamente desinfectado, así como las ánforas o botellas deberán estar rotuladas con el nombre de cada corredor y son de uso exclusivo.

Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas

- No será permitido tirar de forma voluntaria ánforas o botellas de asistencia a la orilla de la carretera.

- **Disposiciones particulares para evento de contrarreloj individual**

- Por las características de esta modalidad, los corredores son llamados de uno en uno, manteniendo una distancia entre ellos de 2 metros a la hora del llamado.
- Se tendrán un máximo de 5 corredores en fila en la zona de toldos para la revisión de la bicicleta. Respetando siempre el distanciamiento de 2 metros entre si y con otras personas presentes en el lugar.
- Faltando 2 minutos previo a la salida del corredor, se retira la mascarilla y la guarda en una bolsa sellada y se la entrega a su asistente para que la guarde y posteriormente en la zona de la llegada se la coloque nuevamente.
- En la zona de salida solamente podrán estar personal de organización, juzgamiento, asistentes y atletas. Los espectadores no se pueden ubicar en esa área.
- Se contará con personal de organización para la desinfección continua de las áreas como toldos y rampa de salida.
- Se permite solamente una persona por vehículo que acompañe al corredor. ya sea el entrenador, asistente o familiar.
- La prensa en la competencia debe mantener una distancia mínima de 3 metros con el corredor.
- Si un corredor va a rebasar a otro debe mantener la distancia de 2 metros con respecto al otro corredor, de igual forma como se indica el procedimiento de las regulaciones de la Unión Ciclista Internacional.

- **Después de evento**

- Luego de finalizar al evento, 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 competencia.
- Al finalizar las competencias, el organizador debe realizar la limpieza de todas las áreas comunes de las instalaciones siguiendo el lineamiento de limpieza y desinfección del Ministerio de Salud.

---

## Competición de Mountain Bike

### ▪ Previo al evento

- Asegurarse de conocer los informes dados a conocer por las autoridades nacionales para la localidad donde se tiene programado el evento, tales como conocer si hay restricciones o cuarentenas obligatorias. De forma que no se infrinja ninguna directriz emitida previamente por las autoridades nacionales
- Es recomendable no 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 competencia, 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
- La organización de cada evento garantizará las condiciones para el lavado de manos con agua y jabón tanto en la zona de salida como de llegada. El personal a cargo deberá usar mascarillas.
- Cada organización en coordinación con FECOCI, deberán implementar los mecanismos necesarios para la revisión de licencias y la entrega de paquetes de competencia. Esto para evitar cualquier tipo de aglomeración el día del evento.
- Contar con dos ambulancias o servicios de paramédicos, las cuales se coordinará previamente el protocolo de manejo de pacientes sospechosos si se encuentran en el evento, el protocolo específico se encuentra en el anexo 1
- 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.
- Queda prohibido el uso de vestidores y otras áreas comunes o de acceso público previo a la competencia. El ciclista debe llegar listo (uniformado) al lugar de inicio de la competencia.
- El corredor puede utilizar una bandana o gorrilla que impida que el sudor baje a la cara.
- Desinfectar la bicicleta antes de llegar a la competencia, 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.
- Los corredores y asistentes que se desplacen en sus vehículos propios deben ser de su misma burbuja social. Mantener el aforo en los vehículos de máximo 4 personas (2 atletas y dos acompañantes), las personas acompañantes no deben tener factores de riesgo, para el resguardo de su estado de salud.

- En caso de que los ciclistas requieran trasladarse a las competencias 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 ocho ciclistas, tal puede ser el caso de Comités de Deportes, Asociaciones Deportivas, Academias, Escuelas de Ciclismo, Equipos; deben tener en cuenta el aforo máximo de participación en las competencias, así como tener el control de salud de su burbuja de equipo, e informar en cualquier momento si se presenta alguna irregularidad con alguno de sus corredores.
- Los participantes de la competencia deben tener a mano el kit personal indicado anteriormente en este protocolo en las áreas de salida y de llegada.
- Los preparadores o entrenadores llevarán un control por escrito de los ciclistas o burbujas de equipos participantes en un evento.

▪ **Durante el evento**

- Durante la presencia en el evento, previo a iniciar la competencia y posterior a la competencia, todo ciclista o asistente debe mantener los protocolos establecidos actualmente por las autoridades nacionales en cuanto a distanciamiento, saludos, protocolo de estornudo, protocolo de tos, uso de mascarilla, etc.
- Publicar información en los puntos estratégicos del evento sobre las medidas sanitarias a seguir. Por ejemplo, protocolo de estornudo, protocolo de lavado de manos, distanciamiento, etc
- Poner a disposición de los asistentes al evento, y en puntos estratégicos, equipamiento para limpieza de manos, con productos básicos como agua y jabón, alcohol en gel.
- Disponer en los eventos de personal de apoyo que realizará, con intervalos de tiempos sugeridos por las autoridades de salud, limpieza o desinfección del mobiliario utilizado en el evento
- Disponer en el evento de depósitos para residuos o basura a los cuales se les dará el tratamiento adecuado una vez finalizado el evento.
- Al momento de arribar a la zona de salida a los participantes y asistentes al evento, manteniendo el distanciamiento de 2 m. Un miembro de la organización tomará la temperatura corporal. En caso de existir alguna sospecha por una temperatura igual o superior a los 38° C, la persona será retirada del área bajo el protocolo coordinado con el personal médico de salud que se encuentra en el evento y se procede con el aislamiento respectivo.
- La desinfección de la bicicleta queda bajo la responsabilidad de cada atleta o equipo, tanto previo a la salida como a la llegada.

- Acatar las disposiciones actuales del Ministerio de Salud en cuanto al uso de mascarillas por parte del personal de la organización del evento y todos los presentes
- Los ciclistas, asistentes, personal de organización y demás funciones en los eventos no deben realizar acciones como: gritar, sacudirse la nariz o escupir, tanto en el área de salida, meta, así como en cualquier momento del desarrollo de la competencia.
- Los toldos de equipos deberán ubicarse al menos 10 m de distancia entre los otros toldos, respetando la burbuja de equipo. Cada toldo es exclusivo para los corredores y su personal de apoyo. Esto no exime mantener el distanciamiento de 2 m entre personas.
- Se debe minimizar el riesgo de accidentes con el fin de no sobrecargar los esfuerzos médicos de atención.
- La Organización evitará realizar en el evento cualquier reunión de personas y fomentará la publicación de información a través de canales electrónicos. Tal es el caso de la reunión que normalmente se realiza en los eventos con el personal de apoyo o marshals, la cual ahora se realizará de forma virtual.
- En el caso de ciclismo de montaña en la modalidad de Cross Country Olímpico que se desarrolla en un circuito cerrado de aproximadamente 4 km, se implementará un programa de competencias distribuido en dos días, organizado estratégicamente con horario por categorías. Cada categoría no podrá tener más de 75 personas compitiendo.
- Se establecerá un perímetro en el área de salida y meta de forma que permanezcan únicamente los ciclistas respectivos de acuerdo al programa de competencia.
- El ingreso al perímetro del área de salida y meta, será autorizado hasta que los ciclistas del evento o categoría anterior se hayan retirado del perímetro por completo
- Los ciclistas cuya competencia no haya iniciado no podrán ingresar al lugar del evento hasta que la organización lo indique o en cuyo caso si la competencia ya finalizó, deben ubicarse en un área externa o en el área de parqueo del evento, si dicha área cumple las condiciones para mantener el distanciamiento, para retirarse del lugar como máximo 30 minutos luego de haber finalizado.
- En el caso del ciclismo de Cross Country Marathon se implementará un programa de competencias distribuido en dos días, organizado estratégicamente con horario por categorías. Cada categoría no podrá tener más de 75 personas compitiendo.
- De ser necesario, la Organización de los eventos limitará la cantidad de inscritos en las diferentes categorías, esto basado en un mecanismo indicado en la guía técnica del evento, tal como un ranking u otro.
- Reducir al mínimo la interacción entre ciclistas y cuerpo técnico con el personal de la Organización del evento, para lo cual se toman las siguientes medidas:
  - Realizar el proceso de revisión de licencias de forma previa y electrónica, por medio de información que la Organización provea a los Comisarios del evento, más la información de inscripciones de que dispone la Organización

- Toda transacción de pago, producto de la participación en el evento, debe ser realizada previamente de forma electrónica, de acuerdo con lo establecido en el documento de guía técnica del evento
- En caso de que los ciclistas requieran realizar algún trámite con la Organización, como retiro de números u otro, se deben tomar las medidas de distanciamiento establecidas actualmente por las autoridades nacionales, así como usar los accesorios de seguridad recomendados, como mascarillas
- Como ha sido tradicional, la Organización dispondrá de toldos en el evento con diferentes funciones, lo cuales ahora se encontrarán en un perímetro delimitado por un cordón o cinta de seguridad y cuyo ingreso será controlado, previa aplicación del protocolo de limpieza de manos.

- **Área de Salida**

- Se organizará boxes de salida para las revisiones previas, con una capacidad de máximo 10 ciclistas por box, manteniendo un distanciamiento adecuado. El ingreso a boxes debe ser con cubrebocas.
- Se implementará una mayor separación en la parrilla, con máximo 4 ciclistas por parrilla y una separación de al menos 2.5 metros entre el inicio de una parrilla y la siguiente.
- Los cubrebocas deben mantenerse colocadas adecuadamente y deberán ser retiradas, previo a la salida, en el momento que sea anunciado por la Organización y/o Comisarios

- **Puestos de Asistencia**

- En algunas de las pruebas de ciclismo de montaña se establecen puestos de asistencia formales, como parte de las medidas se establecerán puestos más amplios que lo tradicional y se fortalecerá el control de ingreso a dichos puestos de asistencia, impidiendo la presencia de personas no autorizadas, manteniendo las medidas de distanciamiento vigentes y protección de cubrebocas, según este establecido por las autoridades nacionales.
- Es obligatorio tener el material de asistencia de forma separada o personalizada para cada ciclista, con identificación de las botellas o cualquier otro artículo.

- **Final de Competencia**

- Una vez que los ciclistas finalizan su competencia, se dispondrá de un punto de salida o finalización evitando que los ciclistas tengan contacto con otras personas.
- Los participantes tendrán 30 minutos como tiempo máximo para retirarse del lugar.
- Se solicitará a cada ciclista retirarse a su vehículo o transporte para que se apliquen limpieza e higiene como cambio de vestimenta.
- La vestimenta y equipo utilizado en la competencia debe ser guardado adecuadamente, preferiblemente en bolsa sellada y evitar cualquier manipulación de forma incorrecta.

- Ninguna persona podrá acceder a la zona de juzgamiento o cronometraje a consultar los resultados, estos serán publicados posteriormente de forma digital.
- Únicamente se puede habilitar una próxima competencia si todas las personas competidoras han finalizado la competencia que se esta desarrollando en ese momento.

- **Protocolo de premiación**

- Solamente se llamarán a los tres primeros lugares al protocolo de premiación. Los demás corredores se deben retirar del lugar lo más pronto posible, máximo 30 min de haber terminado la competencia.
- La premiación se realizará bajo el siguiente esquema:
  - Lavado de manos de los corredores a premiar.
  - Distancia de 2 m entre los atletas a premiar.
  - En la zona solamente se permitirán medios de comunicación y acompañantes distanciados por 2 m.
  - La persona que realice el protocolo de premiación utilizará mascarilla.



Fuente: Federación Francesa de Ciclismo

- **Disposiciones particulares para evento de Downhill**

- Por el formato de la modalidad, el lanzamiento de los atletas de se realiza de manera individual manteniendo una distancia temporal de 1 minuto entre atleta, razón por la cual las normas de distanciamiento físico se cumplen plenamente en el proceso de en la competición. No obstante, ello, para el proceso previo de tomar la salida de la competencia los ciclistas deberán mantener obligatoriamente el distanciamiento físico recomendado por la autoridad sanitaria (2 metros entre atleta) en la zona del partidador.
- Todos los demás corredores que no toman la salida deben guardar obligatoriamente el distanciamiento físico recomendado por la autoridad sanitaria (2 metros entre atleta), mientras le llega el turno de la competición.
- Para el proceso de reciclaje de las bicicletas y el traslado de atletas en vehículos apropiados para tal proceso, o en vehículos particulares tipo Pick Up 4 x 4, los atletas deberán usar

---

Protocolo Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para las competencias de las modalidades del ciclismo de Ruta y Mountain Bike, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas

obligatoriamente mascarillas de protección sanitaria para evitar el contagio con los demás atletas que comparten el vehículo para el reciclaje de las bicicletas y el traslado de atletas desde la meta hasta el partidador.

- Los operadores 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 deberán disponer de alcohol en gel para la higiene sanitaria de los atletas y para uso de los operadores del reciclaje.

▪ **Disposiciones particulares para evento de Enduro**

- Al ser el Enduro una competencia de carácter individual donde la salida es cada minuto por corredor se estaría acatando la medida del distanciamiento adecuado. Los corredores deben realizar solos los recorridos y acatando los lineamientos de distanciamiento recomendados por el presente reglamento.
- Durante la salida del primer enlace se estaría realizando la revisión de asistencia de los participantes.
- Los corredores una vez que terminen su descenso deben inmediatamente continuar con el siguiente tramo de enlace para así evitar aglomeraciones.
- Mientras los corredores esperan su turno de salida deberán acatar el distanciamiento de 2 metros entre cada uno.
- Además de los protocolos de limpieza del equipo indicado en el presente reglamento, los corredores deben llevar limpios su equipo de protección como son las rodilleras, coderas, bolso de hidratación, etc.
- Queda totalmente prohibido el préstamo de herramientas y repuestos entre los corredores durante la competencia.
- El congresillo técnico se va a realizar por medio de FB Live u otro medio digital el día antes de la carrera y ahí se evacuarán todas las preguntas y dudas correspondientes.
- Además de este reglamento se deberá cumplir con la reglamentación específica de la Fecha de Enduro y la del Parque donde se va a desarrollará el evento.

### **Después de la competencia**

- Luego de finalizar al evento, 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 competencia.
  - Al finalizar las competencias, la administración de las pistas o bike parks debe realizar la limpieza de todas las áreas comunes de las instalaciones siguiendo el lineamiento de limpieza y desinfección del Ministerio de Salud. [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)

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

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

**Juan Manuel González Zamora**  
**Presidente**  
**Federación Costarricense de Ciclismo**

**Anexos**

**Anexo1. Detenga el contagio del COVID-19**

**Detenga el contagio del COVID-19**

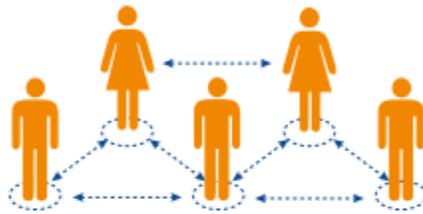
- 1 **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón
- 2 **No se toque la cara** si no se ha lavado las manos
- 3 **Limpie los objetos y superficies** de alto contacto
- 4 **Tápese la nariz y la boca** con el antebrazo al toser o estornudar
- 5 **Mantenga el distanciamiento físico** de 1.8 metros
- 6 **Quédese en casa** siempre que sea posible
- 7 **Evite ir a lugares** donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.
- 8 **Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social** (con quienes convive a diario)
- 9 **Use mascarilla o careta** como barreras de protección



Anexo 2. Indicaciones al salir de casa



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



Distancia entre personas a 1.8m de los demás



Lávese las manos  
con agua y jabón  
frecuentemente

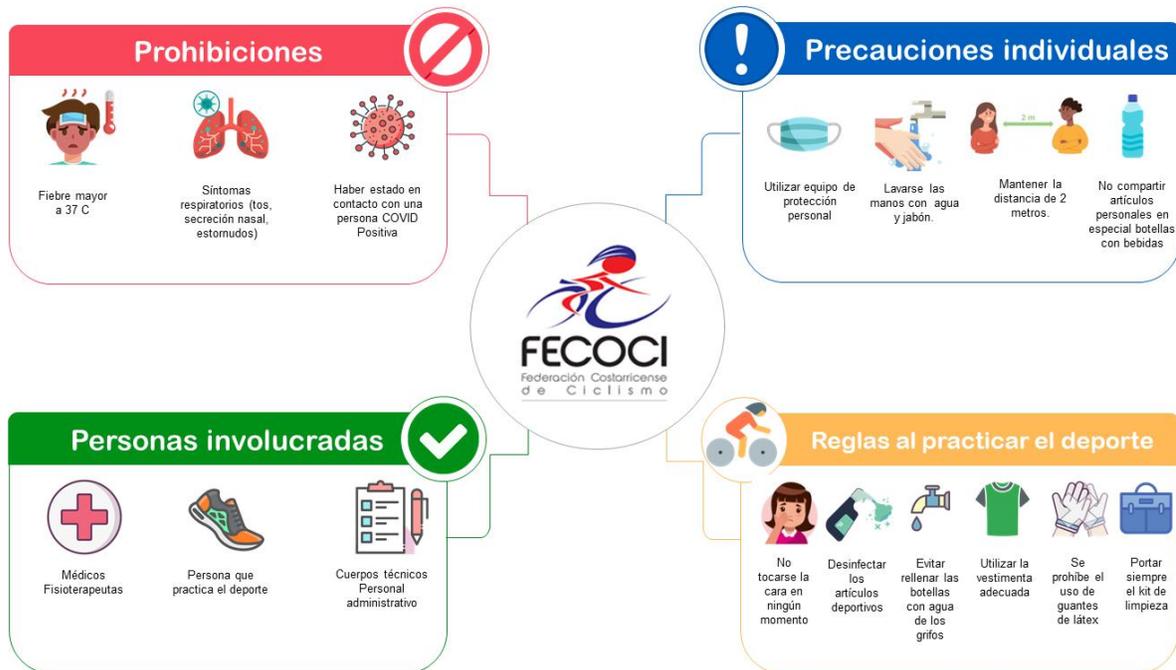


Procure no tocarse  
la cara si no se ha  
lavado de manos



### Anexo 3. Infografía del Protocolo Específico para competencias de ciclismo de Ruta y MTB

#### Infografía de Protocolo Específico para **escribir nombre del deporte**



Para mayor información consultar: Protocolo Sectorial Deporte y Recreación. Protocolo Especifico para **escribir el nombre del deporte**.