

**FEDERACION DE TIRO DE COSTA RICA
ASOCIACION CLUB DE TIRO DE SAN JOSE**

PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA ENTRENAMIENTOS DEL TIRO OLIMPICO

Disposiciones generales:

- a) Colocación de este protocolo en un lugar visible.

- b) Colocación de rotulación de protocolos para tos, estornudos, lavado de manos, distanciamiento físico social, entre otros indicados por el Ministerio de Salud en las instalaciones deportivas en lugares visibles.

- c) Si usted o miembros de su entorno cercano, presentan algún síntoma del coronavirus u otros síntomas identificados por el Ministerio de Salud, siga las recomendaciones dadas y no salga de su casa.

- d) Con el propósito de respetar el 25% de aforo permitido y el distanciamiento físico, podrá practicar a la vez 2 tiradores, en el área de disparo en ambos polígonos, así se mantendrá siempre un distanciamiento de al menos dos metros.

- e) Cualquier otra persona que asista al entrenamiento debe ubicarse fuera del área de disparo para que se mantenga a una distancia de 2 metros o más de los atletas en todo momento (en caso de requerirse la presencia de entrenador-a).

f) Si las sedes cuentan con espacios de aglomeración, los centros deberán garantizar el distanciamiento físico de 2 m entre personas y vigilar que no se interfiera con el espacio en donde se encuentra practicando la persona deportista.

g) En el caso de mayores de edad solo el tirador puede asistir a la instalación deportiva y los menores de edad solo podrán llevar un acompañante, con quien se comparta la condición de aislamiento en el hogar y para el acompañante debe asignarse un área de espera en la cual se mantenga el distanciamiento de 2 metros con otras personas.

h) Se debe mantener un control diario de asistencia.

i) Protocolo de entrada a ambos polígonos:

- **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO**, el ingreso de ningún atleta o acompañante con síntomas visibles de enfermedad al recinto deportivo (estornudos, secreciones, fiebre, o que al tomarse la temperatura personalmente sea mayor de 38°).
- Lavarse las manos con agua y jabón antibacterial al ingresar o aplicar alcohol en gel con una composición de al menos 70% de alcohol o etanol si el lavamanos no está disponible en la entrada de la instalación, mientras se traslada a los lavatorios para el respectivo lavado de manos de acuerdo con el protocolo del Ministerio de Salud.
- En la entrada de los polígonos se proporcionarán los productos de limpieza necesarios para la desinfección de las suelas de los zapatos.
- Se suministrarán toallas de papel para el secado de manos.
- Es requisito para cada atleta llevar esterilizados los implementos deportivos que utilizara en el entrenamiento, lo cual, está prohibido compartir.

- Mantener el distanciamiento mínimo de 2 metros entre atletas. El entrenador-a mantendrá un mínimo de 3 metros de distancia con atletas.
- Las superficies que se tocan con frecuencia, sillas, porta blancos, deberán ser limpiadas con solución de alcohol al 70% o con desinfectantes comerciales frecuentemente.
- Se debe tener marcadas las áreas de espera para atletas que ingresarán a la pista, con el distanciamiento de 2 metros entre ellos.
- Se deben establecer y demarcar las áreas específicas para el ingreso y salida de los atletas de los polígonos evitando el contacto entre los que ingresan con los que salen de éstos, el atleta que termine el uso de la instalación deberá hacer la limpieza respectiva del área en donde realizo el entrenamiento.
- Se admitirán solo 2 atletas a la vez en cada polígono y queda prohibida la entrada de los acompañantes para cumplir con el distanciamiento señalado de 2 metros.
- Para evitar que haya en los polígonos más de 2 personas y así respetar el distanciamiento señalado, se programaran los horarios de entrenamiento los cuales serán planificados por Jackie Sandí, persona designada por la Asociación Club de Tiro de San José para tal fin.

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



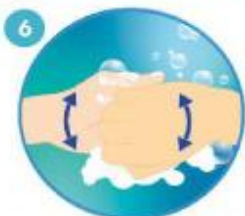
Frote sus manos palma con palma



Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



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



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



Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



Enjuague abundantemente con agua



Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud



Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio de Salud



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



O CÚBRASE CON UN PAÑUELO DESECHABLE



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



NUNCA SE TOQUE LA CARA SI NO SE HA LAVADO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!



Prevengamos la transmisión del COVID-19 en 3 pasos:



Lavémonos las manos con agua y con jabón frecuentemente.



Apliquemos el protocolo de estornudo o tosido en el antebrazo.



No nos saludemos de mano, abracemos ni besemos.



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

VISITA: WWW.MINISTERIODESALUD.GO.CR

Recomendaciones para uso de mascarillas de tela



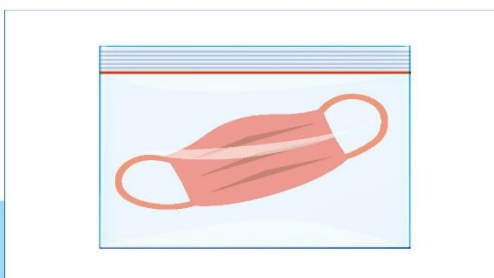
No manipularla con las manos sucias



No rociarle alcohol o desinfectante



No dejarla tendida para su ventilación



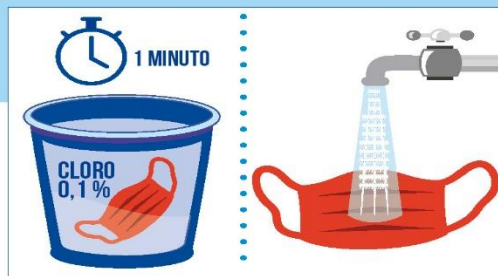
Si la mascarilla de tela no está sucia ni húmeda y piensa reutilizarla, póngala en una bolsa de plástico limpia y con cierre hermético



Si necesita usarla de nuevo, tome la mascarilla por las tiras elásticas para sacarla de la bolsa



Lávala con jabón o detergente y agua caliente (al menos 60 grados) como mínimo una vez al día



O en una solución de cloro al 0,1%, durante 1 minuto, y enjuáguela bien (no debe quedar ningún residuo tóxico de cloro).



Asegúrese de tener su propia mascarilla y no la comparta con otros.