



PROTOCOLO

La Federación Costarricense de Jiu Jitsu y Disciplinas Afines, 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 del Jiu Jitsu

I. **Ámbito de Alcance**

Se fundamentará en el trabajo individual, desde aspectos básicos como desplazamientos, caídas, formas y repaso por segmentos de diferentes técnicas individuales, sin contacto.

II. **Disposiciones Generales**

1. El Jiu Jitsu es un deporte, en donde entre sus principales características se encuentra el desarrollo de destrezas de lucha cuerpo a cuerpo, sin embargo, es una disciplina con una amplia necesidad y **posibilidades para desarrollar habilidades de tipo técnico-condicional pudiéndose desarrollar la mayoría de ellos de forma individual y en un espacio propio.**
2. Los contenidos antes mencionados constituirían la base para implementar los programas de entrenamiento y dar los primeros pasos para reactivar el deporte en tiempos de crisis sanitaria.
3. La persona que cumpla su función como instructor y quienes le asistan en cada Dojo serán las personas responsables para que se implementen entrenamientos, para eso deberá garantizar que se cuenta con todos los materiales de limpieza que se necesiten, así como, la aplicación estricta de este protocolo.
4. La base del programa técnico se fundamentará en el trabajo individual, desde aspectos básicos como desplazamientos, caídas, formas y repaso por segmentos de diferentes técnicas individuales.



-
5. Se podrán utilizar algunos materiales que colaboren y faciliten el desarrollo de habilidades técnicas como ligas, cinta, y muñecos de práctica y físicas como balones medicinales, balones suizos, mancuernas, bastones, todos de uso individual sin poder prestárselo a compañeros y deberán desinfectarse por cada atleta antes y después de la sesión de práctica, no podrán ser compartidos de manera simultánea.
 6. Todos los lineamientos y protocolos presentes en este documento son de acatamiento obligatorio por los equipos, atletas, cuerpo técnico, jueces, directivos, personal administrativo, periodistas, personal de apoyo y limpieza y demás participantes en el desarrollo del Jiu Jitsu
 7. La Federación Costarricense de Jiu Jitsu y Disciplinas Afines, realizará visitas a los centros de entrenamiento para fiscalizar el debido cumplimiento de los protocolos acá establecidos.
 8. Cada equipo deberá dentro de su organización nombrar a personas encargadas de la limpieza y desinfección de las instalaciones deportivas y del equipo deportivo utilizada, así como velar por que se cumplan dichos lineamientos.
 9. Todo equipo 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 pueden 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 que se realice.
 10. Todo implemento deportivo utilizado durante el entrenamiento del Jiu Jitsu debe ser desinfectado, previamente y posterior a la práctica, esto incluye escenario deportivo y cualquier área común utilizada para la misma.
 11. Cada dojo colocará en un lugar visible la rotulación de los protocolos para tos, estornudos, lavado de manos, distanciamiento físico social, y demás lineamientos y/o recomendaciones emitidas por el Ministerio de Salud, las cuales deberán hacerse efectivas durante las horas de funcionamiento de la instalación deportiva.
 12. Se colocará este protocolo en un lugar visible.



El presente Protocolo específico para la implementación de las disposiciones sanitarias de salud, para los centros de entrenamiento, será de aplicación temporal y complementaria con respecto a cualesquiera políticas, protocolos o regulaciones internas que los administradores implementen como consecuencia de sus operaciones.

III. Administración de las instalaciones deportivas

1. Se limitará la cantidad de personas usuarias dentro de las instalaciones a la siguiente fórmula:

Área en metros cuadrados / 5 = Cantidad de personas usuarias máxima que puede permanecer en el recinto en el momento de la medición.

2. Siempre se debe velar por mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas (vista en todas las direcciones).

Nota: Se sugiere hacer la debida demarcación para esta distancia mínima tanto en el área de entrenamiento donde deberán ubicarse los practicantes, el área de ingreso al local (fila de ingreso) y el área de espera (separación de sillas).

3. El aforo se mantendrá vigente con estas disposiciones y será modificado únicamente ante un cambio en las directrices emitidas por el Ministerio de Salud.
4. El horario de uso de cada dojo será establecido por la administración respectiva y de acuerdo con la restricción horaria de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud.
5. La duración de los entrenamientos será de 45 a 60 minutos, manteniendo siempre al menos 2 metros de distancia entre cada persona, el número de participantes por sesión se calcula según la fórmula mencionada en el apartado N°1. **El Área de entrenamiento deberá limpiarse y desinfectarse cada vez que finaliza una sesión de entrenamiento.**
6. Debe haber una diferencia entre cada grupo de 30 minutos para evitar la aglomeración de personas en la entrada y salida de la instalación y proceder con la limpieza y desinfección de la instalación y del Área de entrenamiento en este período de tiempo.



7. Es **prohibido** el ingreso, permanencia y uso de las instalaciones a las personas con síntomas visibles de enfermedad respiratoria (estornudos, secreciones, fiebre, etc.).
Nota: Acorde a las recomendaciones del Ministerio de Salud, nadie con resfrío o gripe debe salir de su casa. La que personas con síntomas respiratorios no deben venir al local a dejar niños o ser sus acompañantes.
8. Es **prohibido** el ingreso de adultos mayores o personas con factores de riesgo.
9. Se debe asignar un encargado que tome la temperatura con termómetro digital (sin contacto) a todas las personas que ingresen al dojo. Cualquier persona que marque una temperatura superior a los 37.5°C no podrá ingresar a la instalación y será enviado a casa. Dicho termómetro debe estar correctamente calibrado y ajustado.
10. Se debe llevar una bitácora en la que se especifique el nombre completo, número de teléfono, correo electrónico, fecha, hora y temperatura tomada al ingreso de la instalación. **Toda instalación debe contar con un termómetro digital.**

Núm. Teléfono	Nombre Completo	Hora entrada	Hora salida	Temperatura	Contacto

11. Los atletas menores de edad podrán ingresar acompañados de un adulto. Únicamente en estos casos se admitirán acompañantes, **los mismos deben estar separados por 2 metros de distancia entre cada uno y tendrán una zona de espera debidamente establecida y demarcada.**
12. En la zona de ingreso al dojo se debe ubicar una barrera física que asegure la separación entre el personal del recinto y los atletas y/o acompañante.
13. Todas las personas que ingresen al dojo deben lavarse las manos con agua y jabón antes de ingresar a la instalación deportiva.
14. En la zona de ingreso a la instalación se debe ubicar una zona de desinfección que incluya lavado de manos, desinfección de calzado en pediluvio que incluya agua y cloro, en caso de que no se pueda instalar un lavamanos en la entrada las personas deberán desinfectar sus manos con alcohol en gel (al 60% o más), e inmediatamente después del registro, los atletas y/o acompañante deberán ir al baño a lavarse las manos con jabón ordenadamente y de uno en uno.



15. Las instalaciones deportivas deben garantizar que poseen agua potable durante los horarios de entrenamiento, esto para el constante lavado de los usuarios y para los procesos de limpieza y desinfección de las instalaciones. De no contar con servicio de agua durante los entrenamientos, los equipos NO podrán realizar los mismos.
16. Se debe disponer de diferentes espacios para aplicar el lavado de manos con jabón y alcohol en gel (al 60% o más) y toallas desechables para secar en todo momento.
17. La organización de cada dojo, responsable de la práctica de Jiu Jitsu será garante del cumplimiento en la aplicación de los protocolos de limpieza que estarán de manera visible para su implementación.
18. Todo local para la práctica deportiva del Jiu Jitsu deberá mantener en un lugar visible y accesible una Bitácora de Limpieza de áreas comunes en las cual se registre como mínimo:
 - Zona del local en la que se realizó la limpieza y desinfección entre sesión y sesión (incluye: servicios sanitarios, zona propiamente de ejecución de la práctica deportiva, Estación de Limpieza, área de Recepción y Espera, y en general todo sitio que haya recibido afluencia o uso por parte de los usuarios)
 - fecha y hora en que se ejecutó la limpieza
 - responsable de la ejecución del proceso
 - firma al finalizar el día de visto bueno del cumplimiento de procesos por parte del encargado de velar por el funcionamiento del local.
19. Las diluciones de cloro se deben de realizar de la siguiente forma:

USOS	FORMA DE PREPARAR LA DILUCIÓN	MODO DE EXPOSICIÓN	CONCENTRACIÓN FINAL DE CLORO ACTIVO	TIEMPO
Planta física: Pisos, paredes, puertas (excepto madera), ventanas etc.	Diluir 100 cc de hipoclorito de sodio en 10 lt de agua	Pasar un paño con esta dilución y secar	0.1% 1g/lt	15 min.
Mobiliario y equipamiento: sillas mesas, camillas, cunas, bandejas de alimentos y otros en contacto con el paciente	Diluir 100 cc de hipoclorito de sodio en 10 lt. De agua	Pasar un paño con esta dilución y secar	0.1% 1g/lt	15 min.
Material muy contaminado: Superficies con derrames de sangre u otras sustancias contaminadas (pisos, mesadas paredes, etc.) recipientes en contacto con materia fecal, vómitos etc. (violines, salivaderas etc.) Prevención de enf. Infectocontagiosas (VIH, hepatitis, etc.)	Diluir 500 cc (1/2lt.) de hipoclorito de sodio en 10 lt. de agua.	Cubrir con esta dilución durante 30 min., luego lavar con agua y jabón, enjuagar y cubrir nuevamente con esta dilución.	0.5% 5g/lt.	30



20. Se debe asignar un área en la entrada dónde los atletas puedan dejar el calzado, en el mismo lugar deben colocarse las sandalias previamente desinfectadas, mismas que llevarán puestas hasta el área de entrenamiento (cambio de calzado).
21. Se prohíbe el ingreso de motos, scooter, bicicletas, etc. a la instalación.
22. Quedan totalmente prohibidas las reuniones dentro de la instalación. De la misma forma las evaluaciones físicas de cualquier índole que implique un acercamiento menor de 2 metros quedan totalmente suspendidas.
23. Queda totalmente prohibido el uso de duchas en la instalación.
24. El espacio para resguardar los objetos personales deberá estar demarcado y separados como mínimo 2 metros, una vez finalizado cada entrenamiento se debe desinfectar esta área.

IV. Durante el entrenamiento

1. No se puede saludar de beso, mano o cualquier otra forma que implique un acercamiento menor a los 2 metros. Tampoco autoriza mantenerse conversando en baños, pasillos u otros sitios de la instalación deportiva.
2. Durante el entrenamiento evite resoplar o emplear técnicas de respiración forzada y se prohíbe escupir, tocarse la cara sin antes lavarse las manos, todo esto como medida de higiene y prevención.
3. La permanencia en el recinto deportivo debe minimizarse y limitarse al entrenamiento deportivo.
4. **Cada funcionario que este en contacto con atletas y/o acompañante debe utilizar mascarilla o protector facial (láminas plásticas).**
5. Para todas las personas participantes del entrenamiento, se les recomienda el uso de mascarillas durante la estancia en el recinto deportivo.
6. Se **prohíbe** el uso de guantes de látex o de tela dentro de la instalación.



-
7. Para entrar propiamente al área de entrenamiento, los atletas dejarán el calzado en el área asignada e ingresarán al Área de entrenamiento de uno en uno por indicación de la persona a cargo, acomodarán sus implementos de trabajo en los espacios asignados (respetando 2 metros de distancia como mínimo entre cada atleta) y comenzarán su entrenamiento manteniendo en todo momento una distancia mínima de 2 metros.
 8. Tanto atletas como entrenadores deben asegurarse de que el jiu-jitsu se encuentre limpio y lavado adecuadamente para cada sesión de entrenamiento.
 9. En caso de toser o estornudar se deben seguir los protocolos del Ministerio de Salud.
 10. Las personas atletas, y personal a cargo (instructores(as) deben portar su propia botella de agua o hidratación, alcohol en gel (al 60% o más), implementos de entrenamiento, toalla para secarse y una toalla adicional para limpiar implementos y el espacio dónde se encuentran entrenando.
 11. Queda totalmente **prohibido** compartir materiales entre atletas.
 12. Los permisos para ir al baño se asignarán por el personal a cargo de manera individual.
 13. Una vez finalizado el entrenamiento el atleta deberá recoger sus materiales, lavarse las manos realizando el protocolo establecido por el Ministerio de Salud, cambiarse en el área asignada y abandonar la instalación en un máximo de 15 minutos. Es totalmente prohibido el uso de las duchas.
 14. En caso de accidente sólo el personal capacitado podrá atender al atleta, el personal a cargo de la atención del accidente deberá contar con mascarilla y guantes.
 15. Los cuerpos técnicos deben garantizar que no se promuevan aglomeraciones.



V. Requisitos Sanitarios durante la Sesión de Entrenamiento

1. El instructor da la señal que la sesión empieza
2. Los atletas se inclinan hacia el sitio de entrenamiento
3. El instructor asigna un espacio para que cada atleta respetando la distancia sanitaria
4. Los atletas se dirigen hacia la zona señalada donde permanecerán durante toda la sesión de entrenamiento
5. El saludo propio de la disciplina al comienzo de la sesión no se efectúa de manera tradicional, en línea, sino desde la zona asignada
6. La sesión de entrenamiento efectuada por el entrenador se adapta conformemente a los requisitos sanitarios que se pueden consultar en el folleto sobre las sesiones pedagógicas del COVID-19, realizadas por la Federación.
7. Al final de la sesión, el saludo propio de la disciplina se realiza otra vez desde la zona asignada, el instructor se despide de los atletas dejándolos que regresen en turnos a la zona asignada al lado del Área de entrenamiento (donde han dejado sus pertenencias antes del comienzo de la sesión)
8. Los atletas se saludan con una reverencia en el suelo o de pie y salen de la zona respetando la distancia sanitaria requerida.
9. En caso de viajar en automóvil, además de acatar las medidas sanitarias se solicita viajar con su burbuja social.

VI. Procedimientos de limpieza y desinfección

Los agentes causales pueden estar presentes en las superficies o suspendidos en el aire. Los procesos de limpieza y desinfección de la planta física y los muebles deben ser metódicos, programados y continuos, de forma que garanticen la disminución de las infecciones y su transmisión. Los procesos de limpieza deben preceder siempre a los de desinfección, ya que facilitan la acción de los germicidas. Es importante considerar que:

- **Limpieza:** Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y la suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar.
- **Desinfección:** Consiste en la destrucción de las bacterias o virus ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente.



Descripción de los procedimientos de limpieza

Sacudir: Es el procedimiento mediante el cual se remueve el polvo depositado sobre las superficies.

- Debe realizarse con un paño humedecido sólo con agua. Se dobla el paño en una serie de cuadros para proporcionar mayor cantidad de caras limpias. Se realizan pasadas rectas tanto en sentido horizontal como vertical, desde los extremos hasta el centro, comenzando por la parte más alta.
- No sacudir nunca el paño con el cual se quita el polvo.
- Barrido: El barrido es el procedimiento mediante el cual se remueve del piso los residuos y el polvo.
 - ✚ El barrido debe realizarse lentamente de forma tal que se evite que el polvo o algún otro agente presente en el piso se suspendan en el aire, esto puede evitarse colocando un trapo húmedo amarrado a la escoba o con un trapeador humedecido.
 - ✚ El barrido permite, además de arrastrar la suciedad, un recorrido por el área observando las condiciones de ésta, para así planificar mejor el trabajo.
 - ✚ El barrido debe realizarse desde los extremos más alejados del área hacia el centro y luego hacia la puerta de acceso. Se deben recoger los residuos en el recipiente o bolsa destinada para tal fin.
- No debe dejarse sin recoger de inmediato residuos detrás de las puertas o en áreas de mucha circulación.
- Se debe usar guantes y mascarillas siempre que se manipule residuos, no apretar los residuos tratando de reducir su volumen y no apoyar la bolsa contra el cuerpo tratando de cerrarla.



VII. Transporte de los usuarios a la instalación

1. Trasladarse con personas de su misma burbuja social. Esto significa que los usuarios deben llegar por separado, y no compartir vehículos con personas ajenas a su burbuja social.
2. Los usuarios y/o personal que viaja en transporte público, deberá viajar con mascarilla, procurar mantener distancia de 2 metros, además de proceder con lo establecido en el protocolo en cuanto a lavado de cara y manos, y desinfección del calzado antes de ingresar al resto de las instalaciones.
3. No se puede saludar de beso, mano o cualquier otra forma que implique un acercamiento menor a 2 metros.
4. Si antes de subir al transporte no es posible ubicar un lavatorio donde realizar el lavado de manos, el autobús deberá contar en la entrada con un dispensador de alcohol en gel o hacer uso del personal.

VIII. Clubes y Asociaciones afiliadas a la Federación Costarricense de Jiu Jitsu y Disciplinas Afines

La Federación Costarricense de Jiu Jitsu y Disciplinas Afines que entrenan en los diversos puntos del país, **DEBERÁN** seguir el presente PROTOCOLO en conjunto con todos los protocolos y lineamiento indicados por el Ministerio de Salud, Ministro de Deporte, sus respectivos Comités Cantonales de Deporte y/o administración del centro de entrenamiento correspondiente.



IX. Disposiciones finales

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

Con independencia de la fecha de habilitación emitida por el Ministerio de Salud, corresponderá a cada Representación Deportiva, de forma exclusiva definir la fecha, forma y demás condiciones para su reapertura.

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Ronald Chinchilla Zapata
Presidente
Federación Costarricense de Jiu Jitsu y Disciplinas Afines



Questionario Sanitario

Nombre:

Club:

Fecha y hora del entrenamiento:

Entrenador:

Consentimiento de los padres *:

¿Ha notado alguno de los siguientes síntomas durante los últimos 14 días?

	Síntomas	SÍ	NO
1	Temperatura más alta de 37.5 °C		
2	Tos seca		
3	Dolor de garganta		
4	El principio repentino de una dificultad para respirar		
5	El principio repentino de vómitos y/o diarrea		
6	El principio repentino de dolor articular y/o muscular		
7	Cansancio sin una causa alguna		

¿Alguno de los siguientes casos le concierne?

		SÍ	NO
1	¿En el último mes usted o un familiar suyo se ha encontrado con una persona presunta o infectada con el Covid-19 o con alguna persona que haya estado en contacto directo con esta persona?		
2	¿Hay alguna persona en su casa que se encuentra en auto confinamiento o confinamiento obligatorio oficialmente?		
3	¿Comparte el hogar con una persona expuesta o frágil (> 70 años, con patología cardíaca o enfermedad pulmonar obstructiva crónica)?		

Ratifico que:

- Si hubiera tenido COVID-19 y hubiera sido hospitalizado, debería consultar primero un doctor antes de reanudar las actividades
- Si hubiera tenido síntomas de la infección del COVID-19 (fiebre, frío, tos, dolor torácico, fatiga, pérdida del sabor o del olfato, diarrea, etc.), estos síntomas habrían empezado hace más de 24 días y habrían terminado por lo menos hace 48h, tengo que presentar una prueba PCRCovid-19 negativa **en por lo menos 2 muestras consecutivas** recolectadas en las 24 horas aparte, después de que la enfermedad aguda haya sido recuperada.

.....
Firma del entrenador

.....
Firma del atleta / padres

Consentimiento de los padres *: padre, cuidador, persona autorizada para firmar un consentimiento en nombre del menor.