



Escuela de Educación Física y Deportes

EEFD-UCR-001 Manual de seguridad para la operación de la Escuela de Educación Física y Deportes durante la crisis sanitaria provocada por el virus SARS-CoV2

Versión: 007

Fecha de elaboración: 10 de agosto del 2021

Elaborado por:

Wálter Salazar Rojas

Zeidy Morales Álvarez

Francinny Fallas Quesada

Aprobado por:

Walter Salazar Rojas, Ph.D.

Avalado por:

Las consultar sobre el presente protocolo deberán formularse mediante el siguiente correo electrónico: zeidy.morales@ucr.ac.cr



Bachillerato en
Ciencias del Movimiento Humano
2020-2028
Sede Rodrigo Facio, UCR



1. Índice

1. Índice	2
2. Prólogo	3
3. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN	3
4. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA	3
5. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS	4
6. PRINCIPIOS	4
7. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN	5
8. HIGIENE Y DESINFECCIÓN	6
9. LOGÍSTICA Y HÁBITOS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO	12
10. Responsables	23
11. Divulgación de información	24
12. ANEXOS	25





2. Prólogo

La Escuela de Educación Física y Deportes se ha caracterizado a lo largo de su existencia dentro de la Universidad de Costa Rica por ser una Escuela orientada a la formación de profesionales de alto nivel, y paralelo a esto se realizan las prácticas y acciones específicas en las áreas de investigación y acción social. La formación profesional incluye una serie de cursos y actividades que caracterizan al área del Movimiento Humano donde a través del estudio del ser humano en movimiento, se analizan y planifican las intervenciones pedagógicas pertinentes para un desarrollo óptimo del ser humano a través de las diferentes etapas de su vida.

En los momentos actuales y dados la crisis sanitaria, epidemiológica y pedagógica; la Universidad de Costa Rica y la Escuela de Educación Física y Deportes tienen que adaptar sus estrategias de trabajo para garantizar al máximo un ambiente sano para que los diferentes profesionales, tanto docentes como administrativos y estudiantes, puedan desarrollar sus actividades con plena seguridad y confianza.

Para ello es fundamental la creación de protocolos, los cuales a través de una serie de pasos detallados y amplios van a garantizar la salud física y emocional de todas aquellas personas involucradas en actividades de docencia, investigación, acción social, o que desarrollen actividades administrativas.

Participantes	Unidad
Wálter Salazar Rojas	Escuela de Educación Física y Deportes
Zeidy Morales Álvarez	Escuela de Educación Física y Deportes
Francinny Fallas Quesada	Escuela de Educación Física y Deportes

3. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

Establecer e implementar una serie de lineamientos y protocolos para resguardar la seguridad relacionada con la pandemia del COVID-19 al personal administrativo, docente, estudiantil y público en general en las diferentes actividades presenciales que se tengan que desarrollar en la Escuela de Educación Física y Deportes.

4. DOCUMENTOS Y LINEAMIENTOS DE REFERENCIA

- Directriz 082-MP-S. Sobre los protocolos para la reactivación y continuidad de los sectores durante el estado de emergencia nacional por COVID-19
- INTE/DN-MP-S-19:2020. Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19





- LS-VS-001 Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19 versión 21 del 05 de julio de 2021.
- Directriz-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”.
- MTSS Lineamientos para personas trabajadoras con factores de riesgo que ocupan puestos no teletrabajables
- UCR-002 Protocolo para el desarrollo de las actividades en la Universidad de Costa Rica, en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19.

5. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

UCR: Universidad de Costa Rica

EDUFI: Escuela de Educación Física y Deportes

BICIMOHURE: Biblioteca en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación

Servicios Sanitarios A/D: Servicios sanitarios del personal docente y administrativo

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social

MTSS: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

SARS-CoV-2: Es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas produciendo síntomas leves respiratorios.

FECO: Federación Costarricense de Atletismo

6. PRINCIPIOS

- 1) Rendición de cuentas y transparencia: La Universidad de Costa Rica es una institución que se caracteriza por la transparencia en su funcionamiento administrativo y docente. Al ser una universidad pública tiene el derecho y la obligación de rendir cuentas a la sociedad, de la cual forma parte.
- 2) Comportamiento ético: La ética entendido como la buena conducta, es uno de los ejes centrales en el accionar del profesional universitario y de la administración de la institución. Las diversas política de igualdad de género, de no discriminación racial o religiosa o eco-





nómica, son ejes transversales que están presentes en el trabajo diario y son aún más relevantes en esta época de pandemia.

- 3) Construcción colectiva con las partes interesadas: Hoy más que nunca los diversos grupos que componen el mosaico de funcionamiento universitario, deben trabajar de la mano para que con una visión fortalecida se puedan encontrar las oportunidades y soluciones a la crisis epidemiológica que enfrenta el país y la universidad.
- 4) Respeto al principio de legalidad: Una institución democrática y con una organización jurídica sólida como es la Universidad de Costa Rica, debe en sus diferentes campos de acción y de trabajo salvaguardar el principio de legalidad, como un eje jurídico que apoye la justicia y la equidad y es por lo tanto una base fundamental del engranaje administrativo y pedagógico de la institución.
- 5) Respeto a los derechos humanos: Una institución de educación superior, que forma parte de la estructura educativa del país, como es la Universidad de Costa Rica tiene como eje transversal el respeto a los derechos humanos, y esto es un reflejo de las políticas nacionales que han caracterizado a Costa Rica como un país de país y de justicia social. Esto es más aún relevante bajo las condiciones actuales donde la institución debe velar para garantizar que las oportunidades de estudio sean iguales para todo estudiante y sobre todo en aquellos que por sus condiciones socioeconómicas o de salud requieran una condición especial.

7. PRE-REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN

- Directriz 082-MP-S. Sobre los protocolos para la reactivación y continuidad de los sectores durante el estado de emergencia nacional por COVID-19
- INTE/DN-MP-S-19:2020. Requisitos para la elaboración de protocolos sectoriales para la implementación Directrices y Lineamientos sanitarios para COVID-19
- LS-CS-005. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19, versión 004 del 02 de marzo de 2021.
- Directriz-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”.
- MTSS Lineamientos para personas trabajadoras con factores de riesgo que ocupan puestos no teletrabajables
- Protocolo para el desarrollo de las actividades en la Universidad de Costa Rica, en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19.





8. HIGIENE Y DESINFECCIÓN

Cuando se requiera la presencialidad, la administración garantizará la limpieza y desinfección de las áreas a transitar, así como una medida de control para su cumplimiento.

1.1 Generalidades

- 1.1.1 Se realizará el proceso de limpieza y luego se efectuara el procedimiento de desinfección.
- 1.1.2 Asegurar que exista el suficiente material y químicos de limpieza, así como equipo de protección para estas labores.
- 1.1.3 Propiciar la comunicación entre todo el personal por medio del correo electrónico, sitios web y plataformas digitales.
- 1.1.4 Procurar el trabajo remoto de todo el personal para reducir al máximo la presencia en EDUFI.
- 1.1.5 Se comunicará por correo electrónico los lineamientos emitidos por el Ministerio de Salud y de la Universidad de Costa Rica, así como las medidas de protección individual y colectiva que deben ser adaptadas en EDUFI y en los hogares para la prevención del contagio de COVID-19.
- 1.1.6 Proveer insumos necesarios para la higiene personal y limpieza de las áreas de trabajo a los funcionarios, por ejemplo: jabón de manos antibacteriano, desinfectantes para manos a base de alcohol que contengan al menos 70% de alcohol, desinfectantes adecuados y toallas desechables.
- 1.1.7 Se realizará la limpieza y desinfección frecuente de las estaciones de toma de agua, pasamanos, servicios sanitarios, agarraderas, picaportes, elevadores y otras superficies de contacto frecuente utilizando para ello productos cuya efectividad contra el COVID-19 haya sido verificada. Se mantendrá un registro de limpieza de estos procesos.
- 1.1.8 Para la transmisión de esta enfermedad existen dos formas de contagio:

- De persona a persona: Puede propagarse por medio de las “gotículas” procedentes de la nariz o la boca, que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala.

- Por superficies que rodean a la persona enferma: de modo que otras personas pueden contraer el virus si una persona sana toca estos objetos o superficies sucias y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca ya que las “gotículas” pueden durar varias horas en estas superficies.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición:





- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección, debe lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o colocarse alcohol gel al 70% mientras identifica un lugar para el lavado de manos con agua y jabón.
- Cubrirse la nariz y la boca con una toalla o pañuelo desechable al toser y estornudar, luego depositarlo en un basurero con tapa preferiblemente que sea con mecanismo de apertura de pedal.
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Mantener distanciamiento físico de 1.8 metros.
- No saludar mediante contacto físico.
- En caso de llevar pelo largo se recomienda recogerlo.
- Es obligatorio el uso de mascarilla para la permanencia en las instalaciones de la Universidad de Costa Rica y en áreas comunes. Al usar mascarilla higiénica reutilizable o quirúrgica se debe tomar en cuenta lo siguiente:
 - ✓ Las mascarillas deben colocarse de manera que haya un ajuste a la nariz y barbilla y no debe quedar floja a los lados, debe garantizar que no permita la transmisión de fluidos.
 - ✓ La mascarilla no debe ser colocada sobre la cabeza o llevada en el cuello mientras se utiliza.
 - ✓ No se deben utilizar mascarillas con válvulas de respiración o ventilación porque este tipo de mascarillas podrían no evitar que se propague el COVID-19 a otras personas. La válvula permite que las gotículas respiratorias se escapen y lleguen a otras personas.
 - ✓ El personal se debe lavarse las manos (de no tener disponible agua y jabón debe utilizar alcohol en gel) antes y después de ponerse o quitarse la mascarilla.
 - ✓ Hay que cambiar la mascarilla si se humedece o esta visiblemente sucia.
 - ✓ Las mascarillas higiénicas deben ser cambiadas después de 3 horas de uso.
 - ✓ Las mascarillas quirúrgicas cada 4 horas.
 - ✓ Quítese la mascarilla sin tocarla por el frente; después de quitársela, no se toque los ojos ni la boca. Deseche la mascarilla o guárdela en una bolsa con cierre hasta que se la pueda lavar. Lávese las manos inmediatamente.
 - ✓ Las mascarillas higiénicas tienen que lavarse frecuentemente (diariamente) y manipularse con cuidado para que no contaminen otros artículos. Si el desgaste de las capas es evidente, deseche la mascarilla.
 - ✓ Las mascarillas son de uso personal exclusivo y no deben compartirse.

Es importante indicar que la mascarilla higiénica reutilizable de tela no esta clasificada como EPP, pero la evidencia indica el que uso de mascarillas adecuadas puede ayudar en la prevención de la transmisión de virus respiratorios de una persona sintomática a otra persona sana y además reducir la contaminación de superficies por las gotitas de saliva.





No se recomiendan las pantallas de protección facial (caretas) como reemplazo de las mascarillas. Las pantallas de protección facial (caretas) se utilizan principalmente para proteger los ojos de la persona que las utiliza.

Si se va a utilizar una pantalla de protección facial complementaria a la mascarilla higiénica o quirúrgica tome en cuenta lo siguiente:

- Debe ajustarse al contorno del rostro y extenderse por debajo de su mentón.
- Lávese las manos antes y después de quitarse el protector facial. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitárselo.
- Limpie y desinfecte los protectores faciales reutilizables según las indicaciones del fabricante, generalmente se recomienda que sea con jabón neutro y agua.
- Las pantallas de protección facial (caretas) deben ser almacenados o transportados en bolsas selladas para evitar que se contaminen.
- Las pantallas de protección facial (caretas) son de uso personal exclusivo y no deben compartirse.

En los tiempos de alimentación la mascarilla y pantalla de protección facial (careta) deben retirarse con las manos limpias justo antes de ingerir los alimentos y ser almacenadas en una bolsa limpia, luego deben lavarse las manos nuevamente antes de ingerir los alimentos, al volver a colocarlas estos implementos al terminar de comer es necesario lavarse nuevamente las manos.

- En el caso de tener funcionarios o estudiantes ausentes por sintomatología en relación con COVID-19 (síntomas respiratorios, etc.) debe notificarlo al correo notificacionescovid.obs@ucr.ac.cr, mediante el formulario FC-004, en el caso de Sedes y Recintos se debe indicar el responsable y el correo de referencia en el protocolo específico de la instancia universitaria.

1.2 Procedimiento de higiene y desinfección

1.2.1 Se mantendrá un rol de actividades a realizar para la higiene y desinfección de los diferentes espacios de EDUFI: pasillo principal, Unidad Administrativa, BICIMOHURE, baños A/D y público, comedor, bodegas de materiales, etc.

1.2.2 La limpieza será realizada por las siguientes personas y distribución de lugares:

Alexandra Salazar (SELIME): Área administrativa (recepción, jefatura administrativa, audiovisuales, secretaria Dirección y Dirección, pasillo principal, baños A/D, cubículos de profesores, comedor A/D, Sala de Sesiones.)

Carlos Monge (SELIME): Pasillo principal, aulas 13, 14, 15, 26 y 27 y sus respectivos baños, biblioteca, auditorio.

Javier Serrano (SELIME): Sala de pesas, sala multiuso, vestidores y servicios contiguo al gimnasio N.º 12, pasillo de gimnasios, archivo pasivo.

Supervisor de SELIME: encargado de supervisar la limpieza del personal de SELIME.

En caso de ausencia del personal de SELIME, la empresa siempre envía una persona suplente.





Josué Calderón: Bodega principal de materiales de limpieza y comedor, bodegas de la sala multiuso y bodega de atletismo.

Carlos Morales: bodega de gimnasia y bodega nueva de materiales deportivos.

En caso de ausencia por varios días del personal, se distribuirán las áreas entre los demás compañeros.

Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

- 1.2.3 Los procedimientos para la limpieza y desinfección son los siguientes:
1. Primero, se debe ventilar el área, sin generar corrientes fuertes (por ejemplo, abrir las ventanas, si ello es factible).
 2. Segundo, se realiza la limpieza de superficies, mediante la remoción de materia orgánica e inorgánica, se recomienda la fricción, con la ayuda de detergentes, enjuagando posteriormente con agua para eliminar la suciedad por arrastre.
 3. Tercero, realizar la desinfección de superficies ya limpia, con productos desinfectantes a través del uso de rociadores, toallas, paños de fibra o microfibra o trapeadores, entre otros.
 4. Cuarto: Luego aplicar la solución desinfectante, se debe dejar actuar 5 a 10 minutos, eliminar el exceso de la solución desinfectante de puntos con contacto de personas, como escritorios o mesas.
- 1.2.4 Disposiciones generales encargados de limpieza y desinfección
- 1.2.4.1 Utilizar siempre equipo de protección personal según el tipo de limpieza y desinfección que se realice (guantes, careta con mascarilla o solo mascarilla, delantales desechables o reutilizables).
 - 1.2.4.2 En todo momento mantener el distanciamiento físico de 2 metros.
 - 1.2.4.3 Aplicar el protocolo del lavado de manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección.
 - 1.2.4.4 No tocarse la cara al realizar las labores de limpieza y desinfección.
 - 1.2.4.5 No utilizar el celular al realizar las labores de limpieza y desinfección.
 - 1.2.4.6 NUNCA mezcle los productos químicos de limpieza entre sí.
 - 1.2.4.7 No comer mientras realiza las tareas de limpieza.
 - 1.2.4.8 Antes de iniciar debe ventilar el área de 10 a 15 minutos sin generar corrientes fuertes por ejemplo, abrir las ventanas y puertas.
 - 1.2.4.9 Comience las labores de limpieza del fondo del área hacia la salida, realizando la limpieza de superficies mediante el barrido, mopa o paño para recoger el polvo o basura. Recuerde no sacudir los paños o toallas, ni barrer de forma brusca a fin de evitar que el polvo y otros agentes en el piso se suspendan en el aire.





- 1.2.4.10 En los puntos donde sea visible suciedad se debe frotar o restregar con la ayuda de detergente o jabón, enjuagar la superficie con agua limpia y secar con una toalla limpia. En caso necesario utilice un producto limpiador.
- 1.2.4.11 Realizar la desinfección de las superficies ya limpias, con productos desinfectantes aplicando toallas, paños o trapeadores, entre otros. RECUERDE desinfectar las superficies de contacto frecuente (manijas, interruptores, llaves de agua, superficies de muebles, puertas, escritorios, apagadores, barandas, sala de reunión, comedor, vehículo institucional, entre otros). La desinfección debe realizarse al menos dos veces al día, idealmente cada 3 ó 4 horas.
- 1.2.4.12 Después de aplicar la solución desinfectante, dejar actuar el producto por 10 minutos, eliminar el exceso de la solución desinfectante de los puntos con contacto de personas, como escritorios o mesas. En el caso del hipoclorito (cloro) use la solución dentro de 30 minutos siguientes a su preparación.
- 1.2.4.13 Para la limpieza de aparatos electrónicos (equipos de cómputo, teléfonos, pantallas, teclados, audífonos, mouse, impresoras, entre otros), se utilizará una toalla limpia con una solución a base de alcohol (etanol entre 60% o 80%) o cualquier otro producto de desinfectante que demuestre su eficacia ante el virus sin dañar estos equipos.
- 1.2.4.14 En el caso de limpieza y desinfección de textiles (por ejemplo, alfombras, toallas, ropa, sofás, sillas, ropa, juguetes de tela suave, entre otros.) deben lavarse como mínimo con un ciclo de agua caliente (90 ° C) y agregar detergente para la ropa.
- 1.2.4.15 Para el manejo y eliminación de los residuos se deberá seguir el siguiente procedimiento:
- Se deben recoger inmediatamente los residuos al barrer o limpiar.
 - Se cambiarán las bolsas de basura en todos los lugares todos los días
 - Al recolectar las bolsas, el personal de limpieza contratado deberá de asegurarse de colocar en doble bolsa plástica resistente, evitando que su contenido pueda dispersarse durante su almacenamiento y traslado a un sitio de eliminación final autorizado.
 - 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.
 - Los residuos derivados de las tareas de limpieza y desinfección, tales como elementos y utensilios de limpieza y los equipos de protección personal (EPP) desechables, se podrán eliminar como residuos sólidos ordinarios en un basurero con tapa y de mecanismo de pedal para la apertura.
 - Los recipientes deberán contar con tapa y mecanismo de pedal, este tipo de basurero de igual forma deberá utilizarse en los servicios sanitarios.





- Los recipientes de basura deberán lavarse utilizando agua y jabón en un lugar ventilado y desinfectarse con una solución de hipoclorito de sodio (cloro) al 0,5% al menos una vez por semana, o cuando sea necesario.

1.2.5 Servicios sanitarios y baños

1.2.5.1 Ventilar el área de 10 a 15 minutos sin generar corrientes fuertes, por ejemplo, abrir las ventanas y puertas.

1.2.5.2 En el caso de duchas, lavar paredes, el lavamanos, la jabonera, las perillas de la ducha y la puerta con una esponja impregnada de una solución desinfectante.

1.2.5.3 Antes de iniciar el lavado del inodoro, vaciar el agua del tanque al menos una vez. Posteriormente, se debe esparcir la solución desinfectante preparada el mismo día que se va a utilizar, por todas las superficies del sanitario, iniciando por la parte exterior, la base, el área de atrás, las tuberías y las bisagras.

1.2.5.4 Los servicios sanitarios deben ser atendidos con frecuencia, al menos tres veces al día o si es necesario.

1.2.6 Productos de limpieza y desinfección

Se utilizarán los suministros, artículos y equipos protección para la limpieza y desinfección indicados en el apartado “3.2 Disposiciones generales para la limpieza y desinfección” del 14 documento “Lineamientos generales para la limpieza y desinfección de espacios universitarios ante el coronavirus (COVID-19)”.

Utensilios e Implementos para limpieza y desinfección

- Bolsas para basura
- Isopos
- Recogedor de basura
- Cepillos de cerdas plásticas
- Cepillos para inodoros
- Baldes
- Escoba, mopa o trapeador.
- Toallas desechables
- Pañitos desinfectados





a) Equipos de protección personal

- Guantes impermeables, como los de nitrilo o los guantes para lavar platos reutilizables, que sean resistentes e impermeables.
- Mascarilla
- Gafas, lentes o careta de protección

b) Materiales para la limpieza y desinfección

- Jabón, detergente o limpiador multiuso (shinyglass)
- Agentes desinfectantes: sustituto de cloro, desinfectante o hipoclorito de sodio (cloro comercial)
- Alcohol (más de 70%) para uso electrónico
- Desengrasante
- Limpiador de vidrios

1.2.7 Consideraciones finales

1.2.7.1 Informar a la administración cualquier situación que no le permita cumplir adecuadamente con el rol de limpieza establecido, así como con la correcta ejecución de las disposiciones establecidas en este apartado.

1.2.7.2 Completar bitácora del trabajo realizado.

9. LOGÍSTICA Y HÁBITOS DE HIGIENE EN EL CENTRO DE TRABAJO

Ingreso al edificio de la Escuela de Educación Física y Deportes

- El acceso al edificio será únicamente por la entrada principal de la Escuela, por lo que los portones laterales se mantendrán cerrados.
- Todas las personas deberán lavarse las manos antes de ingresar, en el lavatorio instalado en la entrada de la puerta principal.
- Habrá una alfombra desinfectante en la entrada del edificio. La alfombra tendrá líquido desinfectante seguida por otra alfombra antideslizante para secarse los zapatos. Por último, se pasa por una alfombra grande de pelidublio que tiene el logo de EDUFI.





- No se permitirá el ingreso de personal docente, administrativo, estudiantes o visitantes que presenten síntomas respiratorios como es tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, secreciones.
- Todas las personas que ingresan al edificio deberán portar de manera permanente careta con mascarilla o solo mascarilla. Es importante que se haga de la manera correcta.
- Si utiliza guantes, a la hora de desecharlos, se deben de colocar dentro de una bolsa y desecharla en el basurero.
- No se permitirá la permanencia de personas en las áreas comunes de la Escuela, así como en la entrada, para evitar las aglomeraciones innecesarias.
- Cualquier persona que por motivos de salud no se le permita ingresar debe abandonar inmediatamente las instalaciones Universitarias y dirigirse directamente a su lugar de habitación. Se le tomará los datos en caso de que se requiera informar a la autoridad de salud competente.
- El personal docente laborará de forma remota, sin embargo, en caso de requerir presentarse en su oficina por algún motivo excepcional, debe coordinar con los docentes que comparte cubículo para evitar que se encuentre más de una persona en ese espacio.

Unidad Administrativa

Se acata lo que indica la Circular VRA-18-2021.

Secretaría:

- Se mantendrá el trabajo presencia respetando la distancia de 1.8 metros de distancia.
- La ventana de la recepción se abrirá únicamente para recibir correspondencia o para atender a una persona a la vez, manteniendo la distancia de 1.8 metros con otra persona.
- En todo momento se utilizará careta con mascarilla o solo mascarilla.
- Al acercarse a la ventana de la recepción, debe colocar en sus manos alcohol en gel, el cual está ubicado en la entrada de la recepción.
- Una vez que se finalice algún trámite, desalojar el edificio para evitar conglomeraciones.

BICIMOHURE





- Se mantendrá el trabajo presencia respetando la distancia de 1.8 metros de distancia.
- Las personas que ingresen al BICIMOHURE debe colocar en sus manos alcohol en gel, el cual está ubicado en la entrada de este lugar.
- Las personas que requieran servicios de la BICIMOHURE deberán coordinar previamente con el señor Eduardo Pereira o la señorita Grettel Saavedra, encargados del lugar, para evitar la aglomeración de personas.
- El uso de las estaciones de trabajo estarán deshabilitadas.

Las unidades de: Jefatura Administrativa, Audiovisuales, Secretaría de Dirección, Informática y Bodega de Materiales; se laborará de forma presencial manteniendo distancias de 1.8 metros de distancia.

Comedor

- No compartir los utensilios de cocina
- Introducir los alimentos a la refrigeradora sin bolsas.
- No colocar bolsas de comida, bolsos o maletines en la mesa del comedor.
- Solo se permite la permanencia de dos personas en este lugar.
- Evitar las comidas comunales, e incentivar traer sus propios alimentos.
- El aforo es de dos personas, por lo que en tiempos de alimentación se habilitará la Sala de Sesiones.

Personas externas a la Universidad

- Se reducirá el número de interacciones con personal externo a la Institución que deba acceder a las instalaciones. Se fomentará el uso del teléfono y del correo electrónico en sustitución de la atención presencial.
- Se recomienda colocar un directorio de números de teléfono y direcciones de correo electrónico en la entrada del edificio, para favorecer la realización de trámites por medio de estas vías sin acceso a las instalaciones.
- En caso de que sea imprescindible atender presencialmente, se facilitarán citas previas para evitar la concentración de personas y se guardará la distancia de seguridad.
- Se debe llevar una bitácora con los datos personales y de contacto de los visitantes externos a la Institución y los sitios a los cuales tuvo acceso.





- Al ingresar al edificio de la Escuela, deberán hacerlo únicamente por la entrada principal y deberán lavarse las manos previamente en el lavatorio disponible en esta área, así como limpiar sus zapatos con la alfombra desinfectante.
- Una vez que ingresan deberán colocarse alcohol en gel y deberán ingresar con careta con mascarilla o solo mascarilla.
- Dirigirse directamente al área específica que deben visitar y colocar los productos (sea que vengan en bolsas o en cajas) en el suelo.
- Al entregar el producto se deberá mantener el distanciamiento en apego a las disposiciones institucionales (1.8 metros) con la persona encargada de recibir los productos.

Bodega de Materiales Deportivos

- Todas las personas deberán lavarse las manos antes de ingresar, en el lavatorio instalado en la entrada de la entrada principal.
- Habrá un dispensador de alcohol en gel en la entrada de bodega.
- Solo el personal administrativo puede ingresar después del mostrador de la bodega.
- El personal de la bodega de materiales son los responsables de la limpieza y desinfección de la bodega principal, bodegas ubicadas en la Sala Multiuso, bodega de gimnasia, bodega de materiales deportivos nueva y la bodega de suministros de limpieza y materiales de oficina.

Asamblea de Escuela:

- Se convocará de forma presencial en casos estrictamente necesarios.
- Se utilizarán las aulas 26 y 27 de EDUFI para mantener la distancia de al menos 1.8 metros entre cada asambleísta.
- Estas instalaciones y todo el equipo o mobiliario utilizado serán desinfectados antes y después de la sesión correspondiente.
- Todos los asambleístas y personal de apoyo administrativo deben utilizar siempre equipo de protección personal (careta con mascarilla o solo mascarilla).
- Cada asambleísta debe portar su lapicero de tinta azul.





- Se mantendrá disponible un lavamanos con jabón líquido en la entrada principal del edificio para que todos los participantes laven sus manos antes de ingresar al aula.
- Se colocará la lista de asistencia que habitualmente se utiliza para las Asambleas de Escuela y además el formulario FC-001 Datos de los colaboradores o estudiantes. , será responsabilidad de cada participante firmar su ingreso y su salida.
- Antes y después de la sesión se debe evitar la socialización en los pasillos, en casos estrictamente necesarios se debe respetar la distancia entre las personas participantes.
- Durante la sesión se debe desinfectar el espacio, equipo o mobiliario que se deban compartir entre los participantes (mouse, teclado, podium, pasador de diapositivas).
- Al finalizar la sesión se deben de retirar manteniendo el orden y la distancia respectiva.
- En caso de presentar síntomas de resfriado común o relacionados al SARS-CoV2, es responsabilidad del asambleísta justificar su ausencia a la sesión correspondiente, al correo electrónico direccion.educacionfisica@ucr.ac.cr
- El personal que cuente con factores de riesgo debe realizar el reporte correspondiente al correo electrónico direccion.educacionfisica@ucr.ac.cr, y acatando las disposiciones del Ministerio de Salud y del MTSS, se tomará dicho reporte como ausencia justificada a la Asamblea de Escuela.
- Procurar que no exceda los 60 minutos, de lo contrario se debe realizar una pausa para desinfectar el lugar.

Reuniones

Se debe procurar en realizarse las reuniones virtuales incluso entre personas en labores presenciales.

Solamente se realizarán reuniones autorizadas por la CCIO.

La persona responsable de la reunión es la encargada del ingreso de los participantes, cumpliendo con el protocolo del ingreso a las instalaciones.

No deben exceder los 60 minutos y si por alguna razón debe ampliarse este tiempo debe ser debidamente justificadas. Debe utilizarse la mascarilla durante el tiempo que se extienda la reunión.

Se debe cumplir el distanciamiento de 1.8 metros.





Está terminantemente prohibido cualquier tipo de saludo que implique contacto físico durante las reuniones.

Implementos como punteros, lapiceros, computadoras, entre otros serán de uso estrictamente personal o individual; si el equipo a utilizar pertenece a la sala o lugar de reunión debe utilizarse desinfectante o alcohol líquido entre el 60% y 80% entre cada uso.

No se debe hablar en voz alta o gritar en las salas de reunión, en caso de necesitar el uso de micrófono este debe desinfectarse después y antes de cada intervención de los participantes. Las salas que se utilicen para reuniones deben limpiarse y desinfectarse según los protocolos establecidos, antes y después de cada uso.

Mantener la puerta y ventanas abiertas, para procurar la ventilación natural.

Queda terminantemente prohibido consumir alimentos o bebidas durante el periodo en que se desarrolla la reunión, para este fin se debe establecer una pausa.

Recolección de datos para tesis de Maestría en la Pista de Atletismo del Estadio Ecológico

La persona que lleva a cabo la investigación utilizará Equipo de Protección Personal (EPP) ya sea careta con mascarilla o solo mascarilla de acuerdo con la normativa establecida en el protocolo institucional en el Protocolo General para el desarrollo de las actividades de investigación en Unidades adscritas a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19.

Se enviará con anticipación al correo electrónico de cada participante el protocolo a seguir en la Pista de Atletismo. Además, también se les enviará el consentimiento informado para que tenga oportunidad de leerlo y aclarar cualquier inquietud previo a su llegada a la primera medición.

Todos los materiales, previo a su utilización (fotoceldas y conos), se limpiarán con desinfectante o alcohol líquido al 70%.

Al llegar a la Pista de Atletismo, el participante se dirigirá al espacio correspondiente para lavarse las manos, ponerse alcohol en gel y colocarse los spikes (zapatos deportivos especiales para carreras de atletismo en pista).

Se le tomará la temperatura a cada participante. La persona responsable será el señor Francisco Barquero Jiménez.

Después sus datos personales (nombre completo, teléfono, correo electrónico y dirección de residencia) serán anotados en una bitácora con el control de los atletas medidos cada día.





En la pista habrán unos conos indicando los carriles que no pueden ser utilizados para respetar la distancia de los 2 metros, los carriles que se utilizarán para este estudio serán el 1,4,6 y 8.

Ubicados en los carriles correspondientes harán un calentamiento de 5 minutos alrededor la pista. El investigador principal siempre mantendrá una distancia mínima de 2 metros mientras, cuando se requiera preguntar la percepción del esfuerzo, el participante deberá indicar el número levantando la mano para evitar alzar la voz.

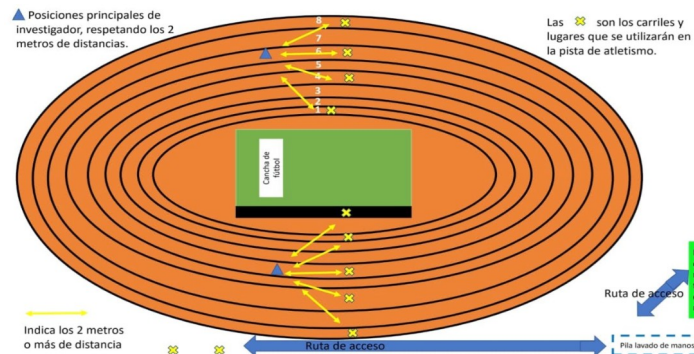
Durante los minutos de pausa los participantes podrán ir a buscar su hidratante, pero se dará oportunidad a que vaya solo una a la vez, evitando así aglomeraciones en determinados puntos dentro de la pista y en ninguna circunstancia se podrá prestar hidratante, agua o cualquier bebida. Una vez se haya hidratado regresará a su lugar asignado desde el inicio y podrá ir la siguiente persona.

Solo en caso de extrema necesidad el investigador tendría contacto directo con las personas participantes, por ejemplo, cualquier situación por la que una persona participante requiera de alguna asistencia durante el protocolo de medición.

Al finalizar todas las mediciones, la persona se cambiará el calzado deportivo, se pondrá alcohol en gel y posterior a eso podrá retirarse de la Pista de atletismo.

Cuando ya no hayan sujetos en la pista, el investigador limpiará con desinfectante o alcohol líquido al 70% los puntos de contacto que el visitante pudo haber tocado.

Cabe resaltar que se seguirá aparte de los puntos mencionados anteriormente el reglamento de apertura de pistas de atletismo avalado por el Ministerio de Salud, respetando la capacidad máxima establecida de personas presentes en la pista.





1.3 Aforo

La Unidad Académica ha optado por elegir las actividades remotas tanto en el personal administrativo como docente, sin embargo, en casos específicos en los cuales se requiera la presencia de personal en EDUFI, el aforo de la infraestructura es el siguiente:

Aforo en la estructura general: 47% (30 personas)

Aforo en la estructura específica:

Estructura	Dimensiones (metros cuadrados)	Aforo
Cubículos docentes	12,09	1 persona por cubículo
Servicios Sanitarios A/D	14,7	2 persona
Comedor	12,26	2 personas
Sala de pesas	139	15 personas
Sala multiuso	268,4	29 personas
Aulas 13, 14 y 15	46	5 personas
Aulas 26 y 27	108	12 personas
Tatame	183,82	20 personas
Gimnasio 01	522,71	58 personas
Gimnasio 12	644,78	71 personas
Piscina	1050	18 personas





Vestidores piscina	106,26	7 personas
Vestidores de gimnasios	107,2	8 personas

1.4 Personal con factores de riesgo

Toda persona con los factores de riesgo (Diabéticos, Cardiopatas, Hipertensos, adulto mayor, padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa el sistema inmune) deben de evitar la asistencia a las instalaciones de EDUFI para atender las recomendaciones del Ministerio de Salud y del MTSS.

En caso de que requiera presentarse en las instalaciones de la Unidad Académica por motivos de fuerza mayor, debe reforzar las medidas aquí descritas.

1. Equipo de protección (careta con mascarillas o solo mascarilla y guantes si es necesario) durante la estancia.
2. Lavado de manos: al llegar a EDUFI, antes y después de ingerir alimentos, antes y después de utilizar el servicio sanitario, después de estornudar y/o tocar.
3. Se limpiará y desinfectará su área de trabajo antes de iniciar las labores.
4. Se respetará el aforo permitido en el espacio de trabajo.
5. Se procurará en la medida de lo posible, que se realice trabajo remoto.

1.5 Uso del vehículo institucional

Para el uso del vehículo institucional, se deberá cumplir con lo establecido en el punto 5.2.6 del Protocolo para el desarrollo de las actividades de la Universidad de Costa Rica, en el marco de la emergencia por la enfermedad COVID-19.

Medidas de control y seguimiento

1.6 Síntomas

- 1.6.1 Cualquier funcionario docente, administrativo o estudiante que ha estado con síntomas de resfrío o que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados, deben acudir a un centro de salud de la Caja Costarricense del Seguro Social, para ser atendido y para el seguimiento de caso según corresponda.
- 1.6.2 Si durante la permanencia en la Escuela el funcionario o estudiante, presenta síntomas o indica que ha estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos





sospechosos, probables o confirmados y se considera como un caso sospechoso, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- ◆ Aislar a la persona en un espacio habilitado para ellos, específicamente en la Sala de Sesiones de la Escuela, la cual tendrá al menos una mesa, una silla y un basurero con bolsa para residuos con mecanismo de apertura de pedal.
- ◆ Habrá una persona responsable, en este caso la Licda. Zeidy Morales Álvarez, Jefe Administrativa de la Escuela, al cual se le notifica de la presencia de una persona con síntomas respiratorios en las instalaciones, con información de contacto fácilmente accesible al lector. Este responsable deberá recolectar la información sobre el caso y los posibles contactos, y llenar la ficha que debe ser enviada al Ministerio de Salud (FC-005 Gestión de contactos v3) y enviar la información al correo electrónico notificacionescovid.obs@ucr.ac.cr
- ◆ Habrá una persona responsable, en este caso la Licda. Zeidy Morales Álvarez, Jefe Administrativa de la Escuela, quien activará el procedimiento de limpieza profunda.
- ◆ La persona responsable debe comunicarse al 4911 para solicitar traslado de la persona sintomática a un centro de salud de la CCSS para la valoración respectiva.
- ◆ Una vez retirada la persona del edificio, así como sus contactos, se procede a realizar la limpieza profunda del área según el protocolo descrito. Una vez completado el procedimiento, la persona responsable del protocolo debe llenar la bitácora respectiva para ser adjuntada al documento de investigación..

1.7 Casos sospechosos: Si el o la funcionario(a) o estudiante ha sido diagnosticado como “caso sospechoso” de Coronavirus (COVID-19) por un médico, debe:

1.7.1 Mantenerse en “aislamiento domiciliario”

1.7.2 Cumplir con las indicaciones de “aislamiento domiciliario” oficializadas por el Ministerio de Salud.

1.7.3 Toda persona trabajadora que mantuvo contacto directo con un caso confirmado, aunque no presente síntomas, le será girada una orden sanitaria de aislamiento domiciliario a cargo del Ministerio de Salud, por un espacio total de 14 días, los cuales se contarán a partir de la fecha en que se dio el último contacto con el caso confirmado, durante ese tiempo la persona trabajadora estará cubierto por una incapacidad otorgada por el centro médico de la CCSS.

1.7.4 Se dará seguimiento telefónico a los pacientes para monitorear si desarrollan o no síntomas, durante todo el tiempo de aislamiento. El respectivo seguimiento queda a cargo de la CCSS ya que es la entidad que puede girar la orden de traslado del paciente al centro mé-





- dico en caso de agravamiento del cuadro o, en caso contrario, de emitir la solicitud de aplicación de las pruebas para eventualmente poder dar de alta al paciente.
- 1.7.5 Se llevará a cabo una limpieza profunda de todas las áreas de las instalaciones o infraestructura física cuando se confirme el caso, por lo que se enviará a todo el personal para sus casas.
 - 1.7.6 Se comunicará a todo el personal la situación y se realizará el monitoreo de los trabajadores que presenten síntomas posteriores a la confirmación del caso, aún si no mantuvieron contacto cercano con la persona trabajadora afectada.
 - 1.7.7 La Jefatura Administrativa completará y enviará al correo notificacionescovid.obs@ucr.ac.cr el formulario FC-005.
 - 1.8 Casos probables o confirmados: debe seguir las instrucciones indicado en la ficha FC-004 Gestión de casos COVID-19, en apego a lo dispuesto por el CCIO en el curso para la elaboración del protocolo específico..
 - 1.8.1 Los casos serán manejados en apego estricto a los lineamientos del Ministerio de Salud y la Comisión de Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias. Todos los protocolos implementados deben asegurar la confidencialidad de la información y proteger la identidad de los pacientes, de forma que esta información se comparta solo con la alta dirección y la gerencia del departamento de Recursos Humanos cuando así sea requerido.
 - 1.8.2 La Escuela deberá definir internamente el manejo de medios de comunicación (prensa) cuando así se requiera.
 - 1.8.3 La Jefatura Administrativa completará y enviará al correo notificacionescovid.obs@ucr.ac.cr los formularios FC-002, FC-004 y FC-005.
 - 1.8.4 La Escuela está en la obligación de acatar todas las disposiciones establecidas por parte de las autoridades Universitarias y el Ministerio de Salud.
 - 1.8.5 El reintegro a labores de la persona trabajadora afectada se realizará mediante alta médica expedida por el médico de la CCSS.
 - 1.8.6 Se realizará una limpieza y desinfección profunda con el siguiente procedimiento, según capacitación brindada por la Oficina de Servicios Generales:
 - La persona de limpieza utilizará en todo momento guantes y mascarilla.
 - Se limpiará con alcohol de 70% toda el área y luego se utilizará desinfectante.
 - Cuando se finaliza la desinfección, la persona de limpieza se lava las manos con agua y jabón y por último, se coloca alcohol de 70%.





10. Responsables

10.1 Administración de la Escuela de Educación Física y Deportes: Corresponde a las autoridades de EDUFI cumplir con lo dispuesto en la presente guía y lo que establecen las disposiciones Universitarias y nacionales vigentes.

Proporcionar información a todas las personas trabajadoras y estudiantes sobre el COVID-19, así como las medidas de higiene que se deben seguir durante la ejecución de las diferentes actividades.

Proporcionar los insumos necesarios para una adecuada limpieza y desinfección, como agua, jabón y papel toalla para el secado de manos, además de comunicar a la persona encargada del abastecimiento.

Preparar y difundir mensajes, así como las prácticas saludables (de fuentes oficiales: Ministerio de Salud, CCSS y UCR) mediante el correo electrónico.

Comunicar a todo el personal la importancia del cumplimiento de los lineamientos y disposiciones emitidos por el Ministerio de Salud y las autoridades Universitarias.

Mantener actualizado el contacto y formas de comunicación con el Área Rectora de Salud en el cual se presente alguna situación vinculada con la emergencia COVID-19.

Velar e incentivar el cumplimiento de los lineamientos y protocolos establecidos en este documento en armonía con los emanados por las autoridades Universitarias y nacionales.

10.2 Comisión de Gestión de Riesgo y Atención de Desastres Naturales

Velar por el cumplimiento de los lineamientos y protocolos establecidos en este documento en armonía con los emanados por las autoridades Universitarias y nacionales.

Registrar y documentar toda medida preventiva o correctiva realizada.

Colaboración en la elaboración de documentos y herramientas que permitan realizar seguimiento y control de los protocolos establecidos.

10.3 Comisión de Divulgación

Preparar y difundir mensajes, así como las prácticas saludables (de fuentes oficiales: Ministerio de Salud, CCSS y UCR) mediante las redes sociales de la Escuela.

10.4 Personal Docente, Administrativo, Estudiantes y Visitantes





Informar a la jefatura cualquier síntoma o condición de salud que ponga en riesgo su vida y la de sus compañeros.

Informar si ha estado en contacto con un posible caso o caso positivo.

Utilizar elementos de protección personal y usarlos según normativa o indicaciones.

Acatar las disposiciones establecidas en este documento.

Acatar lo establecido por el Ministerio de Salud para la contención de la emergencia disponible en www.ministeriodesalud.go.cr

Mantenerse informado sobre los comunicados que emite el Ministerio de Salud y la Universidad de Costa Rica

11. Divulgación de información

La Comisión de Gestión de Riesgo y Atención de Desastres Naturales, la Comisión de Divulgación y el apoyo administrativo de EDUFI, son los responsables de producir y divulgar el material informativo sobre los protocolos de actividades presenciales en la Escuela, por medio de la página WEB de la Unidad Académica EDUFI www.edufi.ucr.ac.cr, redes sociales de la Unidad Académica y el correo institucional del personal docente, administrativo y población estudiantil.

12. Aprobación, seguimiento y evaluación

Elaboración de protocolos:

Zeidy Morales Álvarez
Francinny Fallas Quesada
Wálter Salazar Rojas

Revisado por:

Wálter Salazar Rojas

Aprobado por:

Wálter Salazar Rojas





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EDUFI Escuela de
**Educación Física
y Deportes**

ANEXOS



Bachillerato en
Ciencias del Movimiento Humano
2020-2028
Sede Rodrigo Facio, UCR

Teléfono: 2511-2930 / 2938 Sitio web: <http://edufi.ucr.ac.cr>

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0126 Pedagogía de la Gimnasia

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: M 8:00 a 10:50

Instalación deportiva: Gimnasio 01

Aforo máximo: 50 personas (Medida 522,71 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.** Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0126 Pedagogía de la Gimnasia

Grupo: 02

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: M 13:00 a 15:50

Instalación deportiva: Gimnasio 01

Aforo máximo: 50 personas (Medida 522,71 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0132 Pedagogía del Voleibol

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: J 14:00 a 16:50

Instalación deportiva: Gimnasio 12

Aforo máximo: 50 personas (medida 644,78 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0132 Pedagogía del Volibol

Grupo: 02

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: J 7:00 a 8:50

Instalación deportiva: Gimnasio 12

Aforo máximo: 50 personas (medida 644,78 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0128 Pedagogía del Baloncesto

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: J 10:00 a 12:50

Instalación deportiva: Gimnasio 12

Aforo máximo: 50 personas (medida 644,78 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0123 Pedagogía de la Danza Aeróbica
Grupo: 02
Ciclo lectivo: II - 2021
Horario presencial del curso: J 4:00 a 15:50
Instalación deportiva: Sala multiusos
Aforo máximo: 29 personas (medida 268,4 mts)
Tiempo de estancia máximo en la instalación: 1 hora y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-7045 Higiene y Primeros Auxilios

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: L 13:00 a 16:50

Instalación deportiva: Sala multiusos

Aforo máximo: 29 personas (medida 268,4 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 1 hora y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-7045 Higiene y Primeros Auxilios

Grupo: 02

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: K 13:00 a 16:50

Instalación deportiva: Sala multiusos

Aforo máximo: 29 personas (medida 268,4 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 1 hora y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0164 Prescripción del Ejercicio contra Resistencia

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: J 7:00 a 9:50

Instalación deportiva: Sala de pesas

Aforo máximo: 20 (medida 139 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.
-

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0131 Pedagogía del Balonmano

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: L 13:00 a 15:50

Instalación deportiva: Gimnasio 12

Aforo máximo: 50 personas (medida 644,78 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 2 horas y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0136 Métodos de Enseñanza para Educación Física

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: L 8:00 a 9:50

Instalación deportiva: Gimnasio 12

Aforo máximo: 50 personas (medida 644,78 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 1 hora y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0036 Taller de Deportes Individuales

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: L 10:00 a 11:50

Instalación deportiva: Gimnasio 01

Aforo máximo: 50 personas (Medida 522,71 mts)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 1 hora y 30 minutos

Antes de la clase

- Desinfectar el material que se utilizará. **Responsables: compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**
Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros)

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- Las personas deben de ingresar con las manos lavadas previamente.
- Hacer fila antes de entrar a la instalación manteniendo una distancia de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- Mantener en todo momento una distancia de 3 metros entre personas.
- La población estudiantil utilizará mascarilla durante toda la clase.
- El material que se utilizará será de uso personal.
- Se realizará actividad física de manera moderada.
- No gritar.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.

Después de la clase

- Desinfectar el material y equipo que se utilizó durante la clase. **Responsables: estudiantes y compañeros de bodega.**
- Limpiar y desinfectar el gimnasio. **Responsables: compañeros de limpieza.**

Protocolo para la presencialidad

Nombre del curso: EF-0036 Taller de Deportes Individuales

Grupo: 01

Ciclo lectivo: II - 2021

Horario presencial del curso: L 10:00 a 11:50

Instalación deportiva: Piscina

Aforo máximo: 28 personas (7 personas por cada vestidor, 2 para hombres y 2 para mujeres)

Tiempo de estancia máximo en la instalación: 1 hora y 30 minutos

Antes de la clase

- La limpieza y desinfección de los vestidores y espacios a utilizar en la piscina, es responsabilidad directa de los compañeros de Instalaciones Deportivas, los cuales se rigen por el Protocolo para la activación de la Unidad de Infraestructura Deportiva de la Oficina de Bienestar y Salud OBS-UID-UCR 001.

Ingreso

- No podrán ingresar personas con síntomas de resfrío, fiebre, pérdida de olfato y otras manifestaciones que hagan indicar que están enfermos.
- El ingreso será 10 minutos antes de que inicie la clase, y el portón se cerrará 10 minutos después de iniciada la clase, posterior a este tiempo no podrá ingresar ninguna otra persona.
- Es necesario para el ingreso, el lavado de manos con agua y jabón.
- Los estudiantes deberán hacer la fila respetando en todo momento el distanciamiento de 2 metros entre personas.

Durante la clase

- El estudiante deberá traer su propio paño, traje de baño, al igual que su propia gorra y lentes de natación, queda prohibido que se presten entre sí dicha indumentaria. Es obligatorio guardar sus pertenencias (ropa, paño, tenis, etc.) en sus bultos o maletines, así como portar una bolsa plástica para que guarden los bultos o maletines. El sistema de guardarropía no se brindará por lo que cada uno debe dejarlo en el espacio que se le asignará y según la delimitación realizada por la Unidad de Salud Ocupacional y Ambiental, una vez que ingresen los 7 usuarios al camerino, éste se cerrará por ambos portones para protección de las pertenencias.
- El estudiante deberá traer su propia botella de agua para hidratarse. Queda prohibido compartirse las botellas y se recomienda que cada estudiante posea su propio alcohol en gel, jabón líquido, papel toalla e higiénico.
- Se prohíbe el saludo de mano, beso y reuniones entre estudiantes, para cumplir con el distanciamiento social.
- Obligatorio que antes de ingresar a la piscina el estudiante se duche con agua y jabón y siempre andar con sandalias (chancletas). Solamente 2 personas al mismo tiempo podrán estar utilizando las duchas (1 a cada extremo)

- Mantener en todo momento una distancia de 2 metros entre personas cuando se está dentro del agua.
- No gritar.

Después de la clase

- El tiempo para bañarse y salir de los camerinos es de máximo 25 minutos.
- La limpieza y desinfección de los vestidores y espacios utilizados durante la clase, será responsabilidad directa de los compañeros de Instalaciones Deportivas, los cuales se rigen por el Protocolo para la activación de la Unidad de Infraestructura Deportiva de la Oficina de Bienestar y Salud OBS-UID-UCR 001.

Protocolo específico para las pruebas prácticas de ingreso para el año 2022 Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano

(Se toma como referencia lo establecido en el Manual de seguridad para la operación de la Escuela de Educación Física y Deportes durante la crisis sanitaria provocada por el virus SARS-CoV2 y los procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, para la práctica del atletismo)

Las pruebas prácticas para aspirantes de nuevo ingreso se llevarán a cabo el viernes 01 y sábado 02 de octubre 2021 de las 7 horas a las 13 horas inclusive. La reposición para casos excepcionales, debidamente comprobados, se llevará a cabo el viernes 08 de octubre de 10 horas a las 13 horas inclusive.

Aforo de las instalaciones a utilizar:

Gimnasio 01: 58 personas (medida 522,71 mts)

Gimnasio 12: 71 personas (medida 644,78 mts)

Pista de atletismo: 4 personas

Vestidores de los gimnasios: 8 personas

El protocolo obligatorio por cumplir es el siguiente:

- Las personas aspirantes deberán utilizar mascarilla en todo momento. La única excepción es cuando las personas participan de manera activa en cada una de las dos pruebas prácticas.
- Al llegar al gimnasio cada persona deberá realizar el lavado de manos y la cara con agua y jabón. Al secarse las manos, desecharán la toalla en el basurero puesto para tal fin.
- Posteriormente deberá ser registrado en la bitácora por una persona encargada de este control.
- Si la persona necesita cambiar su ropa, los vestidores deberán cumplir con lo establecido en el protocolo de la Escuela de Educación Física y Deportes en cuanto a limpieza y desinfección (Para la limpieza se utilizará alcohol isopropílico entre el 60% y 80%, Hipoclorito de sodio al 3%, 4% o 5%, que serán diluidos en agua a soluciones de 0,5% u otros desinfectantes que hayan probado su eficacia (los distribuidos por la Oficina de Suministros); de igual manera estos espacios deberán estar marcados con espacios de espera cada 2 metros. Cada participante traerá consigo su ropa de cambio en un maletín o similar y será su responsabilidad trasladarlo a sus distintos escenarios.
- En el gimnasio las personas participantes ejecutarán la prueba de tracción de brazos uno a uno para luego dirigirse a la pista de atletismo. Las personas aspirantes utilizarán la mascarilla en todo momento, excepto cuando apliquen la prueba de tracción de brazos. Antes de que la siguiente persona ejecute la acción de tracción de brazos, personal de aseo de la Escuela de Educación Física limpiará el material respectivo.
- Antes de ingresar a la prueba de la milla, cada aspirante realizará lavado de manos, en los lavamanos ubicados fuera de la casetilla de los oficiales de seguridad.
- Las personas aspirantes realizarán la prueba de la milla en grupos con un máximo de 4 participantes con un carril de separación entre ellos (indicaciones brindadas por la Unidad de

Salud Ocupacional de la OBS). Por el tipo de prueba las personas aspirantes no utilizarán mascarilla. Es deber de cada participante realizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento al aire libre fuera de la pista de atletismo; de manera que solo ingresarán a la pista para realizar la prueba de la milla y retirarse de forma inmediata.

- A la pista de atletismo solo se permitirá a los corredores y a las personas cronometristas y anotadores.
- Al finalizar la prueba de la milla, la persona deberá retirarse de forma inmediata de las instalaciones deportivas de la UCR con su respectiva mascarilla facial.
- Una vez cumplido el protocolo de limpieza podrá hacer ingreso el siguiente grupo de aspirantes a ingresar al Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano de la UCR.
- Todo el personal docente y administrativo que colabore en esta actividad, deberá hacer uso de su respectivo equipo de protección personal.

Bitácora a utilizar el día de las pruebas prácticas

Nombre completo	Cédula	Teléfono	Correo electrónico	Hora ingreso	Hora salida