

FEDERACIÓN DE PORRISMO
FECAD CR (CHEER AND DANCE DE COSTA RICA)
Para el deporte de Porrismo y Cheer Performance
Con representación Nacional Otorgada por el
Consejo Nacional del Deporte
ICODER

REVISADO 1 de MAYO 2020
Manual de procedimiento en mantenimiento de instalaciones deportivas
PARA EL DEPORTE DE PORRISMO Y CHEER PERFORMANCE

Protocolo de limpieza y DESINFECCION DE AREAS
utilizadas en el porrismo
y protocolos de entrenamientos.



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3	Procedimiento:	17
Objetivo:	3	Recolección y disposición de los residuos	18
¿Cuales fases se pretenden?	4	Aclimatización de los gimnasios de porrismo.....	18
¿Cuales son los principales ajustes del deporte de Porrimo en Costa Rica?	5	Antes De La Reapertura:.....	21
Antes De La Reapertura:	7	PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO	28
Antes de empezar a abordar los protocolos en referencia a su reapertura tras el cierre decretado para frenar el contagio del COVID-19 se recomienda:	7	Ingreso:	28
Explicamos cómo es este enemigo	7	Protocolo Para Padres Y/O Acompañantes, salas de espera padres de familia:	28
Presupuesto	8	Hidratación:	29
Principales Zonas	9	Previo al entrenamiento	29
IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA	10	Protocolos De Entrenadores:	29
Objetivo:	10	Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso sospechoso o confirmado.....	30
FUNCIONES	10	Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso sospechoso:.....	30
CONCEPTOS BÁSICOS:	10	Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso confirmado:	30
A. Fuentes de infección:	10	Listos Para Entrenar?.....	31
B. Vías de transmisión:	10	Limitaciones Técnicas Temporales:	32
C. Acciones sanitarias:	11	¿Que elementos se pueden realizar?	33
PLAN DE MANTENIMIENTO:	12	Recomendaciones para desarrollar un plan de entrenamiento:	33
Requerimientos del personal que realiza la limpieza:	12	Preparación técnico táctica	33
Adopción De Medidas Higiénicas:	13	Preparación psicológica	33
Medidas Que Favorezcan La Higiene:.....	13	Condición Física	34
Áreas o zonas de aplicación	13	Capacidad de las instalaciones:.....	34
ZONAS DEL GIMNASIO DE PORRISMO	14	Tipo de entrenamientos por fases.....	35
Los productos químicos que se utilizarán para la limpieza y desinfección serán:	15	Cambio de Reglamento Técnico temporal ante el COVID -19.....	35
Manejo De Residuos.....	17	Otras actividades relacionadas a la industria del Deporte del Porrimo.	36
Recursos humanos:	17	Bibliography	36
Recursos materiales:	17		

INTRODUCCIÓN

Este protocolo ha sido desarrollado por atletas, entrenadores, padres de familia dirigentes de Asociaciones y Junta Directiva afiliados y asociados a la FECAD CR, con el objetivo de establecer un lineamiento que se ajuste a las disposiciones y los esfuerzos de las autoridades del Ministerio de Salud, el Ministerio de Deportes y el Gobierno de Costa Rica para reactivar por medio de fases estructuradas para la reactivación de la Industria del Deporte del Porrismo en Costa Rica.

Objetivo:

Establecer los lineamientos generales y específicos que regirán la reactivación de Centros de entrenamiento deportivo especializado en porrismo y Cheer Performance de Costa Rica.

Mismo que se crea con el fin de estandarizar y reglamentar las pautas necesarias para afrontar responsablemente la emergencia mundial del Covid-19.

Permitiendo a los atletas continuar con su proceso de entrenamiento y el cumplimiento de los objetivos.

¿Cuales fases se pretenden?

FASE 1

Presentación y aprobación del protocolo a las autoridades pertinentes.

FASE 2

Ejecución del protocolo, apoyando a los entrenadores y dueños de gimnasios en todo lo posible para que puedan adaptar el protocolo oficial a sus gimnasios mediante la “Comisión técnica de porrismo para el COVID-19 de la FECAD CR”

FASE 3

Fase técnica y educativa que se ajuste a las necesidades del deporte del Cheer and Dance (Porrismo y Cheer performance, que es baile) para Gimnasios establecidos, así como para equipos de Porrismo institucionales, para cuando se active la estructura lectiva a través del ministerio de Educación pública con base a las indicaciones del Ministerio de Salud y Autoridades pertinentes que ayuden al bienestar común y apoyando todo esfuerzo para prevalecer la salud de todos nuestros atletas y entrenadores, mediante entrenamientos funcionales, técnica básica y correctiva e

FASE 4

Las siguientes fases dependerán de la situación sanitaria de nuestro país.



¿Cuales son los principales ajustes del deporte de Porrismo en Costa Rica?

1. La temporada de eventos, como Campeonatos de Porrismo, Festivales y eventos masivos, son canceladas por la FECAD CR, hasta nuevo aviso dependiendo de los lineamientos del Ministerio de Salud.
2. Se establecerá un protocolo de mantenimiento higiénico sanitario que se ajuste a la seguridad de los atletas y entrenadores autorizada por el Ministerio de Salud, y el Ministro del Deporte, para ser avalado únicamente por la Federación de Representación nacional FECAD CR.
3. Se establece una “comisión técnica de porrismo para el COVID 19”, conformada por Entrenadores, Dirigentes de Asociaciones, y Padres de familia que sean profesionales de la salud, que supervisen y avalen tanto los protocolos de salud como los protocolos técnicos aprobados por la FECAD CR.
4. El horario de las actividades de cada programa ya sea gimnasio o eventualmente entrenamientos en instituciones deben respetar las restricciones establecidas por el Ministerio de Salud:
 - Si la restricción indica prohibición de 5:00 p.m. los entrenadores deberán de despachar a sus atletas de manera tal que puedan llegar a sus casas con suficiente tiempo.
- Se prohíbe la practica de este deporte en parques públicos o lugares no autorizados por el Ministerio de Salud y por la FECAD CR (Según los lineamientos de este protocolo)
5. De la parte técnica se eliminarán elementos de Contacto como:
 - ✓ Elementos de parejas
 - ✓ Elementos de Pirámides
 - ✓ Elementos de Lanzamiento
 - ✓ Elementos de Gimnasia que requieran contacto
 - ✓ Juegos lúdicos de Contacto

Si algún programa, equipo, gimnasio o entrenador de Porrismo, o Cheer Performance irrespete estos lineamientos, los oficiales de la FECAD CR, así como los miembros de la “comisión técnica de Porrismo para el COVID 19”, deberán informar a las autoridades respectivas para proceder al cierre de las instalaciones del programa o gimnasio hasta nuevo aviso.

6. La “comisión técnica de Porrismo para COVID 19” se mantendrá ajustando el protocolo de acuerdo a la situación nacional para ser presentado al comité director de la FECAD CR como ente regulador del deporte del Porrismo en Costa Rica para ser presentado ante las autoridades correspondientes

Esta comisión será la encargada de supervisar la demarcación correcta para los espacios en cada gimnasio de Porrismo.

Mantenimiento higiénico sanitario
FEDERACIÓN CHEER AND DANCE DE COSTA RICA Y CHEER
PERFORMANCE

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

Las instalaciones especiales para practicar 'cheerleading'

Para los Atletas que quieren practicar un deporte de representación nacional de una manera segura o elevar su nivel atlético, lo mejor es inscribirse en un equipo que cuente con las instalaciones adecuadas para la ejecución del deporte, colchonetas, matt de gimnasia, implementos específicos del deporte, con superficies adecuadas que disminuyan cualquier tipo de impacto, lesiones y golpes

Con el crecimiento del porrismo, algunos programas emergentes que practican en parques públicos, canchas, plazas o cualquier área verde, por lo que deberán de reestructurarse y alquilar un espacio espacios en los gimnasios avalados por la “Comisión técnica de Porrismo para COVID 19” en los diferentes horarios que respeten las restricciones establecidas por el Ministerio de Salud costarricense con la finalidad de que estos practiquen en un lugar adecuado.

Muchos atletas no se inscriben en gimnasios por ahorrarse las mensualidades que cobran las academias privadas, más conocidos como clubes all stars.

Los equipos que cuentan con los recursos económicos necesarios para equiparse, mejoran sus instalaciones con un 'spring floor' (piso rebotable), que es una base de madera sobre resortes o Fom especial ,

donde colocan su 'matt' con el objetivo de ayudar mucho más a la prevención de lesiones. Además, los atletas cuentan con más impulso para la realización de elementos de gimnasia, de una manera segura a través de implementos y herramientas que no son nada baratas, usualmente los gimnasios profesionales de porrismo inician con un 'mat' y luego van adquiriendo más equipo, como colchonetas, arneses de seguridad, camas elásticas, inflables de entrenamiento, etc.

Las academias especializadas en porrismo cuentan también con equipo para el avance progresivo de los alumnos, que incluyen colchonetas, trampolines, 'tumble track', fosa de esponjas, entre otras cosas, donde los niños y jóvenes aprenden el deporte.

Hay equipos que van más allá y dentro de sus instalaciones cuentan con servicios médicos, psicólogos deportivos y fisioterapeutas, quienes ayudan a los deportistas a mantenerse saludables de una manera integral.

No todos los equipos de Costa Rica cuentan con instalaciones bien equipadas o simplemente no cuentan con las instalaciones especiales para la práctica del deporte, pero los entrenadores concuerdan en que nunca se debe practicar este deporte sobre cemento.

Si un equipo no tiene ‘matt’, debe buscar una superficie de césped o tierra, y en estos momentos con la situación del COVID 19 y las medidas sanitarias, eso no es posible.

Algunos gimnasios de porrismo en Costa Rica, cuentan con algunas de las siguientes herramientas

- ✓ Mat floor (pisos o alfombras especiales para el deporte del Porrismo)
- ✓ Spring floor (piso rebotable de resortes)
- ✓ Cama elástica
- ✓ Colchonetas especiales, “quesos” y “cilindros” Espejos
- ✓ Tumble Track o air track

Antes De La Reapertura:

Antes de empezar a abordar los protocolos en referencia a su reapertura tras el cierre decretado para frenar el contagio del COVID-19 se recomienda:

1. En materia de limpieza e higiene de los gimnasios y centros deportivos para la práctica del deporte del Porrismo y Cheer Performance debe de realizarse una limpieza Profunda antes de su apertura
2. Demarcar las áreas con el fin de velar por el cumplimiento de las normas de higiene y distanciamiento físico social en todo momento en estos espacios.
3. Realizar una capacitación del Staff y personal administrativo del gimnasio para repasar los protocolos que se implementarán
4. Realizar una capacitación de los usuarios (Atletas, y Padres de familia), antes de realizar cualquier entrenamiento.

Explicamos cómo es este enemigo

Existen dos tipos de virus, los encapsulados y los no encapsulados. La diferencia es que unos viven dentro de una membrana y los otros, carecen de ésta. A los que viven dentro de la membrana, la manera de eliminarlo es destruyendo esa membrana y utilizar un desinfectante que mate el virus. Metodológicamente son fácilmente eliminables. Los virus del segundo tipo, en cambio, al carecer de membrana, son mucho más resistentes y se adaptan mejor a los desinfectantes.

Afortunadamente, el COVID-19 (cuyo nombre es SARS-CoV-2) es un virus encapsulado, y por tanto, es fácil de eliminar. La manera de eliminar la membrana es utilizando jabones (tensioactivos), de ahí la insistencia de las autoridades sanitarias en lavarse constantemente las manos. Posteriormente, hay que utilizar un desinfectante efectivo que elimine definitivamente el virus. Sin embargo, no todos los desinfectantes son eficientes.

Presupuesto

¿Debe hacerse el mismo presupuesto de limpieza e higiene que el que se acostumbra a hacer tras un periodo vacacional?

Limpieza Profunda:

Solo variará, inicialmente, en el número de horas destinadas en realizar la limpieza a fondo de toda la instalación deportiva de porrismo. Hay instalaciones que cierran unas semanas en verano para hacer paradas técnicas, y en ese momento hacer todo tipo de mantenimientos y limpiezas, que por su dificultad, durante el año no se realizan.

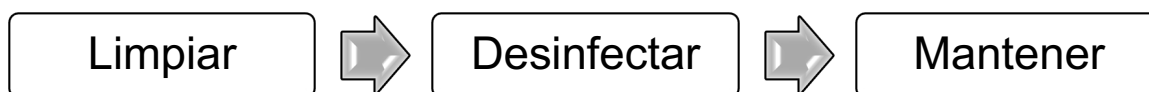
Se aprovecha que el centro está cerrado para hacer limpiezas a fondo, dejando tiempo para que los productos actúen en suelos, paredes, canales de agua, etc., con tranquilidad. En el caso actual, hay que aprovechar que las instalaciones estarán cerradas para realizar una limpieza y desinfección a fondo de todas las zonas que el abonado pueda utilizar.

¿Qué riesgos puede correr el gimnasio si realiza un presupuesto pensando más en el precio que en la calidad del servicio?

No es el momento de pensar en ahorrar, aunque una limpieza a fondo no tiene por qué ser cara. Este es el momento de cambiar ciertos hábitos y empezar a pensar profesionalmente. No se aconseja la lejía como producto para limpiar y desinfectar una instalación. Aunque sea barata, puede no ser efectiva. Las lejías son baratas porque tienen un porcentaje de materia activa bajo (hipoclorito sódico).

Se recomienda emplear productos que hagan su cometido con garantías de seguridad. Además, para la limpieza de diferentes espacios, no se pueden utilizar lejía o clorados.

La limpieza de una instalación deportiva hay tres premisas importantes:

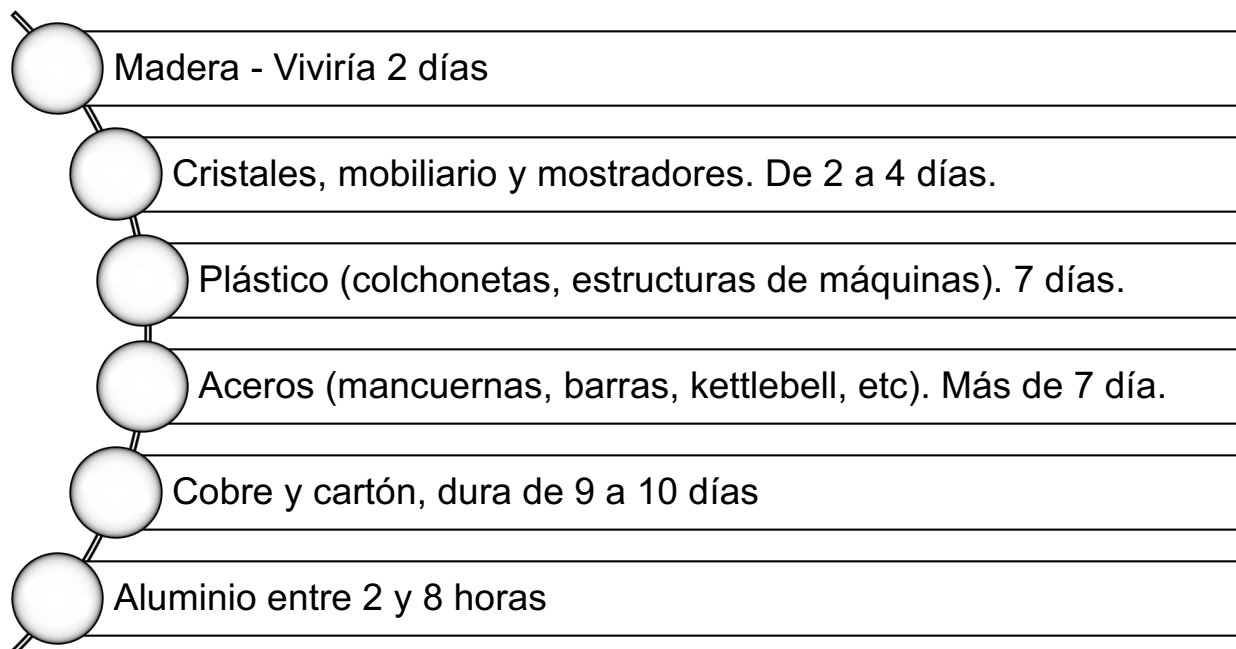


Esta última es tan importante como las dos primeras. Si los productos no mantienen los materiales, corremos el riesgo de hacer que éstos puedan acabar marcando y deteriorándose. En muchos centros, la acción de productos no adecuados ha deteriorado suelos y maquinaria dándoles un mal aspecto y no pudiendo ser luego recuperados.

Principales Zonas

Para preparar la reapertura del gimnasio, ¿qué zonas deberemos priorizar y abordar con mayor atención en cuanto a su higiene y limpieza?

Para la reapertura de cada instalación será necesario realizar con antelación una desinfección de todo el centro y los materiales que los usuarios puedan utilizar. Según las informaciones recabadas hasta la fecha, se sabe que el COVID 19 puede sobrevivir en algunas superficies durante cierto tiempo:



Por este motivo es poco probable que, después de los días en que los centros han estado cerrados, pueda haber rastro del COVID 19. Pero aun así, será imprescindible realizar una limpieza y desinfección de todo el centro, y ya que realizamos esta acción, utilizar productos que nos aseguren la eliminación del virus.

Se deberá hacer una limpieza y desinfección de todo el centro, prestando especial atención a todos los espacios o materiales que los abonados puedan utilizar. Esta limpieza se debería realizar 2 o 3 días antes de la reapertura, para que a los equipos de limpieza les dé tiempo a poder abordar todos los espacios.

No existirá mucha diferencia con la limpieza que se debería realizar diariamente, en cuanto a protocolos, con la particularidad que esta vez se deberán repasar todos los espacios y elementos. Hay que tener especial atención a las zonas de los vestuarios y el matt.

IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA

HIGIENE Y CONTROL MICROBIOLÓGICO EN LOS GIMNASIOS DE PORRISMO.

Objetivo:

Crear y mantener un ambiente físico higiénico, seguro, confortable y agradable estéticamente. Que inclusive ayude a evitar el COVID-19 desde la apertura en adelante

FUNCIONES

- ✓ Conservar en condiciones adecuadas de higiene y con un mínimo de agresión, la planta física, mobiliario, equipamiento y útiles pertenecientes a la institución.
- ✓ Establecer normas preventivas para la conservación de la limpieza.
- ✓ Establecer procedimientos eficientes de limpieza y de manejo de residuos, manteniendo estándares de calidad previamente establecidos.
- ✓ Ayudar a mantener las condiciones de orden.
- ✓ Los funcionarios que integran el staff son imprescindibles para cumplimiento adecuado de sus funciones , asegurando el logro de los objetivos del mismo.

CONCEPTOS BÁSICOS:

A. Fuentes de infección:

- ✓ **Humanas.** En general las infecciones contraídas resultan del pasaje de gérmenes de un ser humano a otro. Estos se constituyen en un factor peligroso de transmisión ya que muchas veces no se sabe que puede transmitir la infección y entonces no se toman sobre él medidas de control.
- ✓ **Suelo, polvo y otros elementos inertes.** Las esporas de las bacterias permanecen vivas por largos períodos. Controles y evaluaciones periódicas deben exigir en todo el gimnasio de porrismo.

B. Vías de transmisión:

Para todos los que trabajan en una institución es importante conocer la cadena de infección que da lugar a los diferentes procesos.

- ✓ Contacto directo. contacto físico inmediato tocando a las personas o animales infectados.
- ✓ Contacto indirecto. Transmisión sin contacto físico. Por ejemplo diseminación respiratoria por gotitas que caen en superficies cercanas lo que se observa en general en ambientes mal ventilados con inadecuada comunicación al exterior.
- ✓ También puede darse la transmisión a través de las manos del personal, por tanto es importante un correcto y repetido lavado de manos tal y como lo indican la OMS y el Ministerio de Salud.
- ✓ Barrer en áreas de gran circulación también contribuye a diseminar masivamente en el aire el polvo contaminado.

- ✓ Vectores. Transmisión de infección a través de un animal (insecto, roedor, etc.) que deposita el material infectado al picar la piel o al tomar contacto con alimentos u objetos diversos. Por eso, dentro de un gimnasio de corrimos la tarea del control de vectores es sumamente importante.

C. Acciones sanitarias:

Antes de abordar las diferentes acciones sanitarias es importante definir los conceptos de:

ASEPSIA

Literalmente significa ausencia de bacterias, pero esto es muy difícil de mantener durante mucho tiempo.

ANTISEPSIA:

Se entiende por ello las acciones sanitarias que se toman para combatir e impedir la infección y contaminación.

En relación a estos conceptos es que se aplicarán las diferentes acciones sanitarias:

✓ Limpieza

Procedimiento por el cual se logra la remoción física de la materia orgánica y/o suciedad. Se utiliza fundamentalmente para remover y no para matar.

Se puede diferenciar una limpieza diaria de rutina, de una limpieza de mantenimiento que se planifica, diario, semanal o mensualmente de acuerdo a las necesidades.

✓ Desinfección

Consiste en la destrucción de las bacterias ya sea por medios físicos o químicos aplicados directamente, pero no contempla a las esporas. Puede ser parcial o altamente efectiva, dependiendo de la cantidad de gérmenes y la concentración del producto utilizado.

✓ Esterilización

Es el proceso por el cual se destruye cualquier forma de vida: virus, bacterias y sus esporas, hongos, que estén contenidos en líquidos, Instrumentos, Utensilios O Dentro De Diversas Sustancias.

✓ Control De Vectores Y Reservorios

Procedimientos por medio de los cuales se logra controlar piojos, pulgas, moscas, mosquitos, cucarachas, ratas , ratones . Se dan en llamar desinsectación y desratización.

PLAN DE MANTENIMIENTO:

Se define como las medidas que debemos adoptar sobre el uso de la instalación en función de los materiales, equipos y de instalaciones deportivas. Es **FUNDAMENTAL**, tener la instalación limpia, higiénica y en perfecto uso. Por lo tanto un correcto mantenimiento alarga la vida de la instalación y de todos sus elementos, abarata costes y dignifica la instalación.

Se debe destacar que para realizar un correcto mantenimiento de la instalación deberá existir un Plan o manual de mantenimiento de la instalación que recoja las características fundamentales del mismo, las instalaciones básicas de utilización y las operaciones de mantenimiento a efectuar.

La utilización de los protocolos de actuación dentro del mantenimiento de un gimnasio de porrista tiene como objetivo principal que un centro funcione correctamente, por lo que no se puede dejar ningún aspecto al azar. Cada empleado que forme parte del equipo debe conocer cuál es la filosofía del gimnasio, quién se encarga de cada tarea y cómo resolver determinadas situaciones de emergencia que se puedan dar.

Las normas relativas a la higiene, el mantenimiento y utilización de los implementos deportivos, la vestimenta adecuada o el comportamiento en el espacio han de ser conocidas y aplicadas por cada trabajador en el nivel que a cada uno les corresponda. Pero éstas también deben ser trasladadas a los usuarios. Cuando un nuevo atleta llegue al gimnasio ha de recibir un breve manual de bienvenida que le explique sus derechos, deberes y cuál es el funcionamiento del centro. Las normas de comportamiento también deben estar expuestas al público en cada sala y en los vestuarios.

Los aparatos de los gimnasios forman un medio ideal para la proliferación de bacterias. Los atletas usan a diario sobre todo la alfombra, es por esto que hay que desinfectar de forma regular los aparatos del gimnasio antes y después de utilizarlos ayuda a reducir la cantidad de bacterias dañinas con las que entras en contacto. Deben asegurarse de utilizar los productos de limpieza disponibles en el lugar para limpiarlos y desinfectarlos.

La limpieza y desinfección: es la base de la higiene por esto se debe velar por la seguridad y la salud de las personas. El personal de la instalación debe tener ropa necesaria y adecuada, para que el trabajo sea eficaz y de manera higiénica.

Requerimientos del personal que realiza la limpieza:

- ✓ Debe verificarse que todo equipo a utilizar se encuentre en buenas condiciones de uso, de no ser así, debe sustituirse. Esto para garantizar trabajo realizado y ante todo la protección de la integridad física del personal de limpieza.
- ✓ No deben utilizar joyería, pulseras, anillos, aretes collares y otros.
- ✓ No deben fumar, o consumir alimentos ni bebidas mientras se realiza las operaciones de limpieza y desinfección.

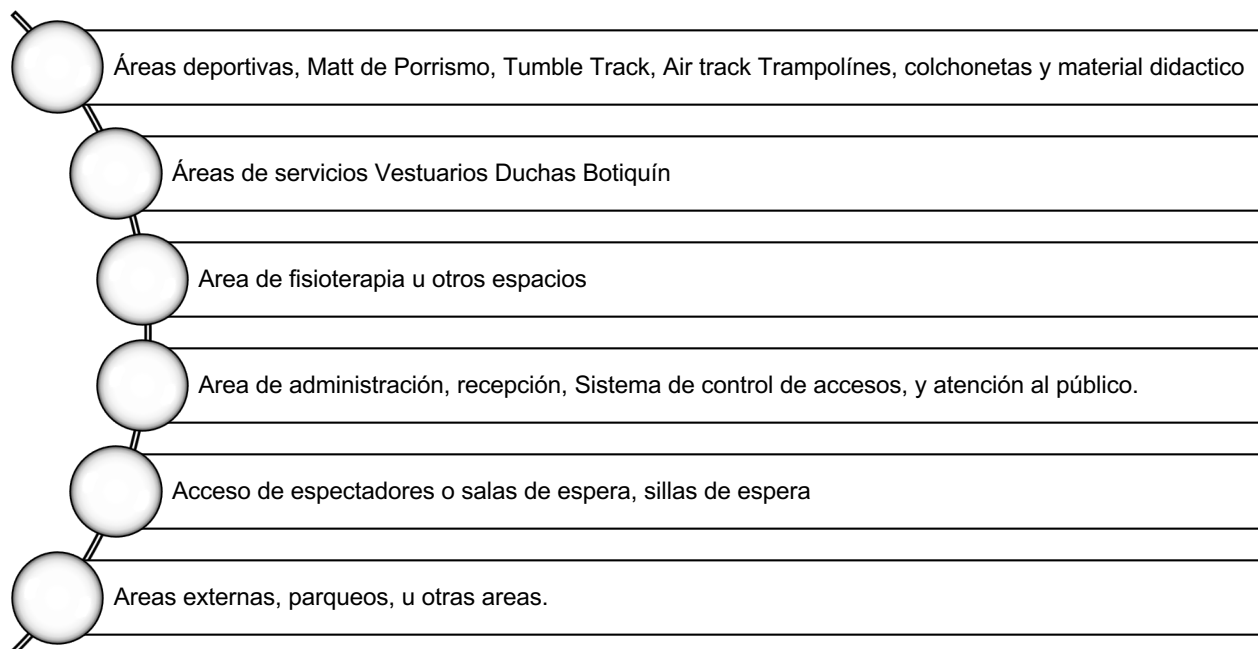
Adopción De Medidas Higiénicas:

Se deben mantener criterios de máxima higiene en los planeamientos de gestión (recursos humanos y económicos) Muy rigurosos en la aplicación de las normas de uso de las instalaciones.

Medidas Que Favorezcan La Higiene:

Las zonas de área común, servicios y vestuarios deben desinfectarse diariamente. Los vestuarios deben estar en condiciones óptima

Áreas o zonas de aplicación



Afluencia: La periodicidad de la limpieza de este tipo de instalaciones de porrismo, puede variar en función de la afluencia. El número de personas que trabajen o utilicen el gimnasio de porrismo será determinante para conocer cada cuanto tiempo debe llevarse a cabo.

Uso de instalaciones: Otro factor que determina la periodicidad de este proceso es el uso de estas instalaciones, para conocer con qué afluencia debe de llevar a cabo la limpieza de instalaciones deportivas debes conocer su afluencia y uso, pero generalmente, este tipo de limpieza suele hacerse diariamente y más de una vez al día.

Durante el día es importante realizar una limpieza superficial (colchonetas y quesos), pero al cerrar las puertas el gimnasio de porrismo debe llevar a cabo de forma imprescindible una limpieza en profundidad, ya que la limpieza se aseos y duchas es también necesaria para preservar higiene.

Las instalaciones deportivas de porrismo, independientemente de su tamaño suelen tener muchas áreas en común. ya que las clases son colectivas, también las zonas de vestuarios, duchas, zona de espera de padres y ni hablar del área principal de entrenamiento que es el matt de porrismo. El cual se debe desinfectar todos los días.

Productos que se emplean:

Los productos que se emplean han de ser respetuosos e inocuos, tanto con las personas como con los implementos para que no les resulten agresivos ni dañinos. Los gimnasios suelen tener suelos antideslizantes y el mal uso de un producto puede acabar por dañarlo. Sobre todo un Matt que tiene un costo bastante elevado.

Se ha producido un auge de los productos ecológicos en este tipo de instalaciones debido a la mejora de la calidad ambiental que se consigue. En cuanto a materiales, se ha extendido el uso de microfibras, que son perfectas al tener efecto antimicrobiano y reducir la atracción de polvo de los elementos.

Mejoras y modificaciones que deben tener los gimnasios de porrismo para la reapertura:

Colocar más lavamanos , dispensadores de jabón, toallas desechables y alcohol en gel.

Colocar mampara acrílica en la recepción u oficina , para la atención al público

Colocar llaves de presión en los lavamanos, para que el contacto sea menor y disminuir el gasto de agua

Implementar ganchos en la pared para que los atletas puedan poner sus bolsos en sustitución de lockers

Adaptar la distribución de sillas o asientos de la sala de espera, cumpliendo con el 1.80 m de distancia

Adquirir un termómetro infrarrojo digital para medir la temperatura de cada persona que entre al gimnasio

Hasta no llegar a la fase 4, eliminar los open gym o entrenos extra de los atletas no serán permitidos

ZONAS DEL GIMNASIO DE PORRISMO

Vestuarios

Es una zona de tránsito obligada para todos los usuarios del gimnasio. Ahí coincide gente que acaba de salir de la ducha, gente que acaba de llegar a las instalaciones para ponerse manos a la obra y las personas que están en el medio de las dos acciones, con restos de sudor de acabar de realizar deporte pero pendiente de meterse en la ducha. Esta mezcla de condiciones hace que la limpieza de los vestuarios del gimnasio sea importante. Este espacio debe estar desinfectado usando productos especiales para tal fin. Las taquillas que se encuentran en los vestuarios del gimnasio también son objeto de limpieza profunda, son manoseadas continuamente y el almacenamiento de prendas usadas bañadas en sudor requiere que la limpieza sea profunda.

Duchas

Las duchas de los gimnasios son la zona caliente por excelencia de las instalaciones en materia de higiene. Son espacios muy usados por gente distinta que acuden después de realizar deporte, llevando consigo sudor y suciedad corporal. La limpieza de las duchas del gimnasio es una tarea que se debe realizar a fondo y debe ser completa, es decir, limpiar cada recoveco, mamparas, grifería y demás elementos presentes en la ducha. Es un ambiente que se caracteriza por ser idóneo para la proliferación de bacterias y hongos por la humedad y el calor que suele haber en estos sitios.

Sanitarios

Cuando los sanitarios son públicos la limpieza, desinfección y desodorización debe hacerse detenidamente y con los

mejores productos para asegurar la eliminación de gérmenes o bacterias e impedir que se reproduzcan para evitar contagios. Se trata de que la salubridad del espacio no se vea alterada y ocasione problemas a los usuarios.

Matt

Es el espacio destinado a realizar los diferentes ejercicios, con clases dirigidas por un profesional. Estos ejercicios se realizan en la alfombra por lo que se hace necesario que la limpieza no brille por su ausencia y esta zona será una de las más importantes y que requerirán más que limpieza, desinfección **DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO**.

El tiempo estimado de desinfección de cada entrenamiento es de 30 minutos, como mínimo.

Área Administrativa

- | | | |
|--------------|----------------|------------------------|
| ✓ Muebles | ✓ Ventanas | ✓ Apagadores |
| ✓ Pisos | ✓ Portones | ✓ Cualquier superficie |
| ✓ Paredes | ✓ Mesas | que se encuentre en |
| ✓ Cielo Raso | ✓ Sillas | las instalaciones a |
| ✓ Puertas | ✓ Computadoras | realizar limpieza y |
| | | desinfección. |

Productos de desinfección:

Para realizar la desinfección, los productos deben tener las siguientes características:

- ✓ Deben estar envasados, etiquetados y registrados ante el Ministerio de Salud.
- ✓ Deben garantizar que se encuentran en su plazo de validez.

Los productos químicos que se utilizarán para la limpieza y desinfección serán:

- ✓ El jabón o detergente doméstico normal debe ser utilizado para limpiar y luego, después de enjuagar, se debe aplicar desinfectante doméstico que contenga hipoclorito de sodio al 0.5% (es decir, equivalente a 5000 ppm).
- ✓ No se deben mezclar productos desinfectantes.
- ✓ Los productos deben ser preferiblemente biodegradables

COVID-19 PREPARACION DE UNA SOLUCION DE HIPOCLORITO DE SODIO PARA DESINFECTAR SUPERFICIES.

Es muy importante señalar que estas medidas de limpieza y desinfección, no reemplazan ni afectan el debido y correcto lavado de manos con agua y jabón, o en su defecto, el uso de alcohol al 70%.

Los cálculos fueron realizados para lograr una concentración final del 0,1 % de hipoclorito de sodio, de acuerdo con las concentraciones que ofrecen los diferentes productos del mercado nacional, para la eliminación del virus Covid 19 .

Todos los productos a base de cloro actúan y son eficaces, siempre y cuando se apliquen en objetos y superficies previamente limpias, sin materia orgánica y sin mugre visible, por un lapso de al menos 5 minutos.

En la tabla, se indica el número de cucharaditas de te y cucharadas soperas, que se necesitan de un hipoclorito de sodio comercial en 1 litro y en 5 litros de agua, respectivamente.

Marca	Tipo	Nº de cucharaditas (5mL) para un litro de agua	Nº de cucharadas (15mL) para 5 litros de agua
Máxima	Cloro tradicional	2	3
Súper Cloro	Cloro concentrado	4	7
Tremex	Cloro tradicional	4	7
Val	Concentrado	4	7
Líder	Tradicional	4	7
Impeke	Cloro concentrado	4	7
Diclean	Cloro	4	7
Clorox	Tradicional	4	7
Cif	Vim cloro gel	4	7
Cif	Cloro Gel Limón	4	7
Clorinda	Tradicional	4	7
Excell	Cloro gel anti sarro	7	11
Impeke	Forte, Multiuso, cloro gel	7	11
Líder	Cloro Gel Menta	7	11
IGENIX	Cloro gel variedades	7	12
Líder	Cloro limón	7	12
Arcadia	Súper Cloro	8	13
Acuenta	Cloro baja concentración	8	13
Clorox	Clorox gel variedades	9	15

Lo cálculos fueron realizados según las concentraciones declaradas en las etiquetas de cada producto, información de la Sociedad Chilena de Microbiología e Higiene de los Alimentos. (SOCHMA),

Manejo De Residuos.

Los Residuos se clasifican en: contaminados y no contaminados o comunes. Es por este motivo que debe existir un plan de trabajo que se adecue a las necesidades del Gimnasio y que cumpla con la reglamentación existente del Ministerio de Salud A través del procedimiento de limpieza se obtienen dos productos: un área limpia y un “remanente de residuos” que debe ser abordado como tarea sanitaria, desde su generación hasta su destino, dentro o fuera del gimnasio de porrismo

Tarea:

Recolección y traslado de todos los residuos generados a los depósitos intermedios, hasta el depósito final fuera del gimnasio bajo techo y perimetrado, malla alambre, para evitar otros vectores como gatos perros y roedores. No debiendo permanecer más de 48 horas sin que se lleven los residuos comunes de los contenedores con tapa y el retiro de las mismas.

Recursos humanos:

Un funcionario asignados preferentemente al manejo de residuos y tareas afines.

Recursos materiales:

- Un ascensor destinado a dicha tarea.
- Cepillos y escobas.
- Material para la limpieza de áreas (opcional)

El funcionario debe estar equipado con los elementos de protección

- guantes
- zapatos cerrados

Procedimiento:

1. Retiro de todos los residuos de los depósitos intermedios que se encuentran generalmente localizados cercanos a su lugar de origen.
2. Barrido diario del área del depósito.
3. Barrido y lavado si es necesario del recorrido de los residuos hacia el ascensor y hacia el depósito final.
4. Barrido diario del depósito final una vez que fueron retirados los residuos de la institución.
5. Limpieza profunda del área de depósito final (según plan).
6. Lavado de contenedores de residuos (según plan).
7. Limpieza de los equipos usados en la tarea.
8. Limpieza del ascensor utilizado en el traslado.

Recolección y disposición de los residuos

El Centro de gimnasio de porrismo será responsable de la recolección de los desechos que genere de acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Salud. Recoger bolsas de residuos de los recipientes cuando el 80% de su capacidad este llena o siempre que sea necesario, evitando el desborde. Se deberán desechar en bolsas de acuerdo al reglamento general para la clasificación y manejo de residuos.

Tareas	zonas de aplicación	frecuencia
Limpieza y desinfección de sanitarios, área de vestuarios, Aplicación de detergentes y desinfectantes	Vestuarios y zona de sanitarios	Diaria
	Vestuarios-sanitarios .	Diaria
	exteriores e interiores	Semanal
Desempolvado Mobiliario	Zonas exteriores Vestuario	Semanal
Desinfección de mobiliario	Zonas interiores	Semanal
Desempolvado de paredes y Techos	interna	Mensual
Desempolvado de paredes y Techos	externa	Cada 6 meses
Limpieza de Matt	alfombras	Diario
Desinfectar matt	alfombras	Diario
Limpieza de colchonetas	Colchonetas- quesos- implementos	Diario
Sala de espera	Bancos -sillones o sillas de espera	Cada dos días

Aclimatización de los gimnasios de porrismo

En un gimnasio el proceso de aclimatización es de alta importancia ya que allí se genera alta carga térmica debido a la actividad física constante de sus ocupantes y la iluminación que el espacio necesita, y por ende se requiere del control de varios aspectos fundamentales como son temperatura, humedad relativa del sitio, renovación y velocidad del aire de distribución, para poder desarrollar actividades dentro un ambiente confortable.

Los principales aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar un buen diseño de aclimatización para un gimnasio es tener áreas con actividades definidas, para así hacer un buen cálculo

de carga y a partir de ahí ejecutar un buen diseño del sistema de tomas de aire exterior por efecto de renovación de aire, y un diseño de ductos que garantice la buena distribución del aire por todo el recinto; para esto es indispensable que se cuente con buen espacio que permita trabajar sobre estos aspectos fundamentales.

De no contar con el sistema de ventilación será requerido climatizadores o ventiladores (abanicos industriales) en al menos 4 puntos o según sugiere el análisis del espacio para cambios de aire por ocupación.

Especificaciones Técnicas

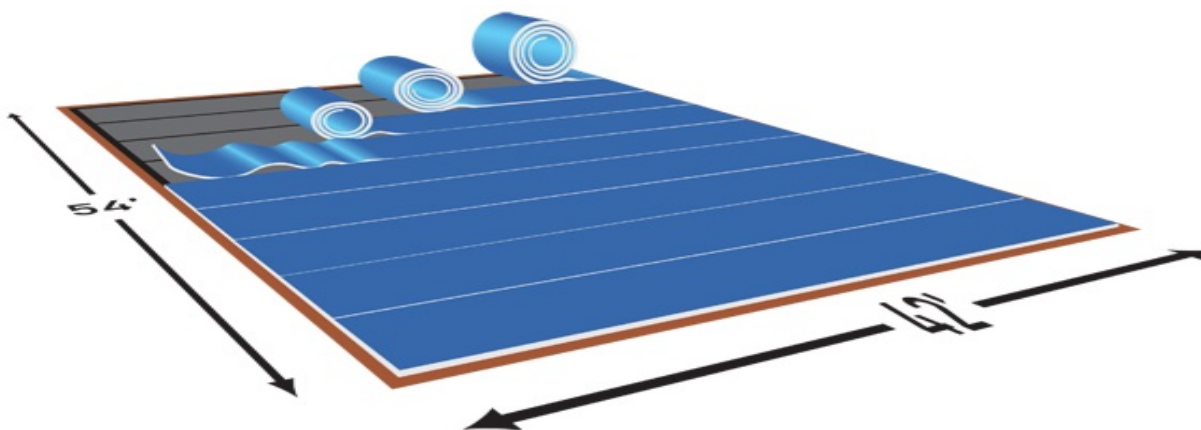
Al momento de implementar la estrategia de uso de los Ventiladores (abanicos industriales) se tomará en cuenta lo siguiente:

- ✓ Metros cúbicos del espacio ocupado ($L \times L \times H = M^3$, esto a razón de que la necesidad de confort para 1 persona es de $30m^3 \times \text{hora}$).
- ✓ Cálculo de la necesidad de aire por ocupación espacial donde " X " = 1 persona ($X \times 30m^3 = \text{Necesidad total de aire por número de personas}$).
- ✓ Se genera la necesidad de cambio de aire por ocupación por hora (Necesidad total de aire por número de personas /Metros cúbicos del espacio ocupado = Número de cambios de aire por hora).
- ✓ Cálculo de tiempo requerido para cambio de aire: (Número de cambios de aire por hora/60 min = Intervalos de tiempo donde hay que detener actividad para los cambios de aire).

Es importante tener en cuenta que debido a la modalidad del deporte en cuestión, es mandatorio contar con techumbres altas que impiden la colisión del atleta cuando es lanzado en elementos como "canastas" (dichos elementos están fuera de la modalidad de entrenamiento por Cov-19, mas vale mencionar es una constante en este deporte y sus generalidades). El factor de altura en los techos es de beneficio en asuntos de masa térmica y confort, los cuales facilitan la movilización de los mismos y por ende su cambio de temperatura.

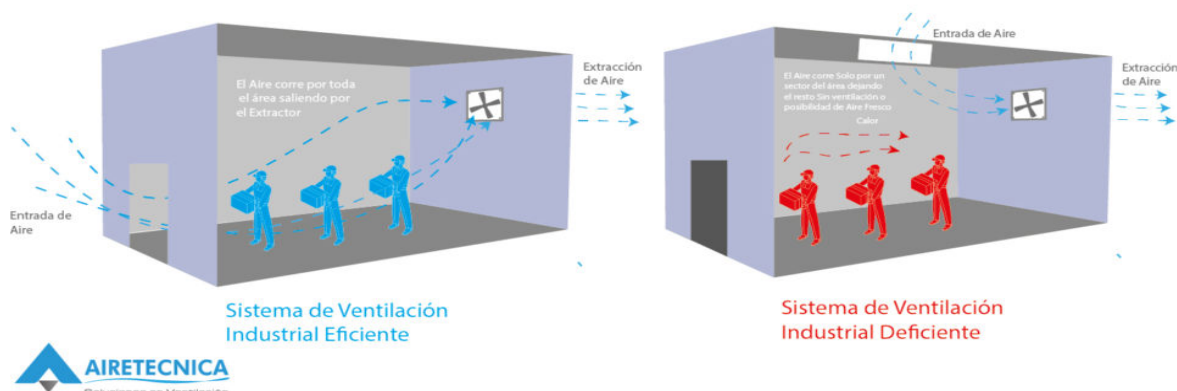
El siguiente ejemplo muestra el uso de los cálculos mencionados arriba, tomando en cuenta un espacio que pueda contener el piso de porrismo "Matt" en toda su dimensión

Dimensiones del piso de competencia
 Área = $54' (16.45 \text{ m}) \times 42' (12.80 \text{ m}) = 960 \text{ m}^2$
 Necesidad Ocupación = $20 \times 30 \text{ m}^3 = 600 \text{ m}^3$
 Numero de cambios de aire = $960 \text{ m}^3 / 600 \text{ m}^3 = 1,6$ 2 cambios.
 Lapso de Cambios = $60 \text{ min} / 2 = 30 \text{ min}$
 La necesidad de Cambios o cese de ocupación debe darse cada 30 min con el fin de modificar la mas térmica a las temperaturas menores

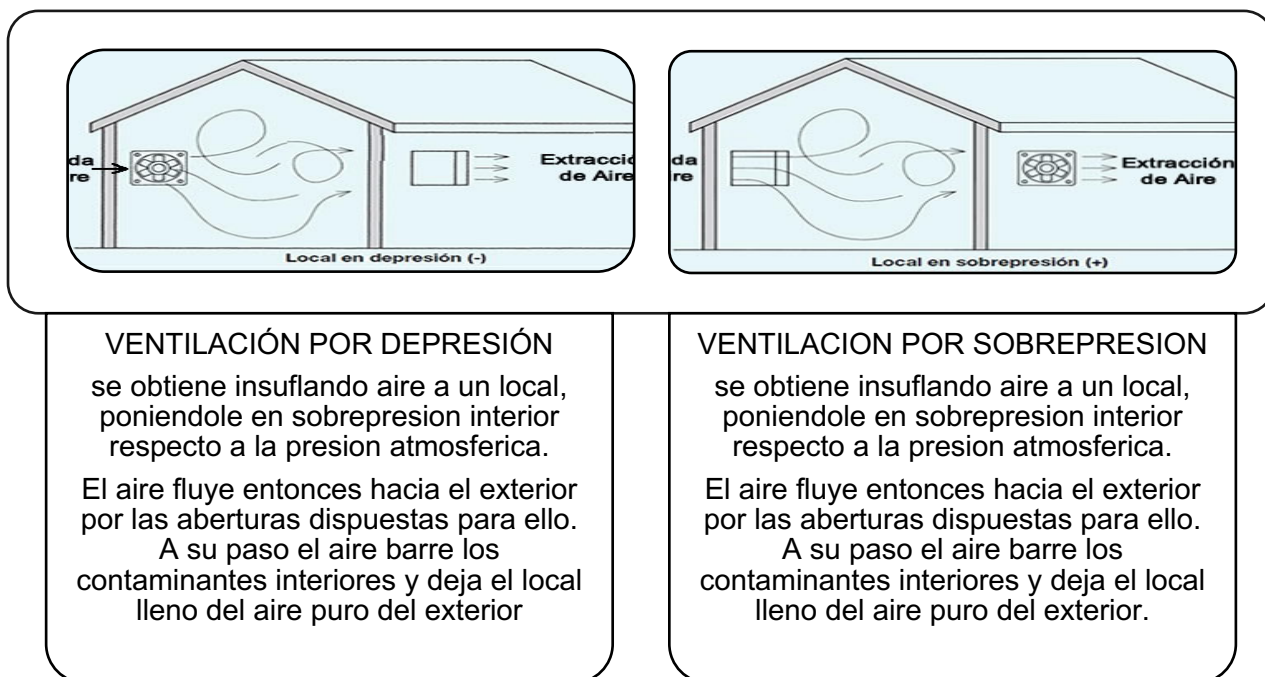


El cuadro anterior muestra en lapsos, cuanto tiempo deberíamos detener el entrenamiento con el fin de dejar que los ventiladores cambien la masa termina, la cual se puede efectuar en los descansos para hidratación donde se desocupa el piso para la estrategia de ventilación

Nota: Se utiliza una ocupación de 20 personas como máximo por “Matt” de entrenamiento para los cálculos del cambio de aire. Se toma por altura promedio 5m, los cuales suelen ser superiores en gimnasios de Porrismo por los factores antes mencionados



En cualquier entorno en el que se desarrolle el ser humano, el mantener una **circulación óptima del aire** es importante para la salud. Parece una afirmación básica, pero una adecuada ventilación puede ser la diferencia entre realizar correctamente una buena labor o no hacerlo.



NOTA: Al inscribirse todos los atletas tienen una ficha técnica con los datos personales y con los datos de salud de cada uno.

Antes De La Reapertura:

Es de suma importancia establecer que la FECAD CR, antes de la reactivación del deporte del Porrismo y Cheer Performance en Costa Rica, está interesada en la salud de nuestros Atletas y Entrenadores, sus familiares y la salud pública.

Los atletas y entrenadores deben de tomar con toda seriedad los protocolos y medidas sanitarias que establece el ministerio de Salud Costarricense, no solo por motivos personales sino para proteger a nuestros seres más queridos con factores de riesgo que puedan desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID 19, por lo que recomendamos antes de la reapertura lo siguiente:

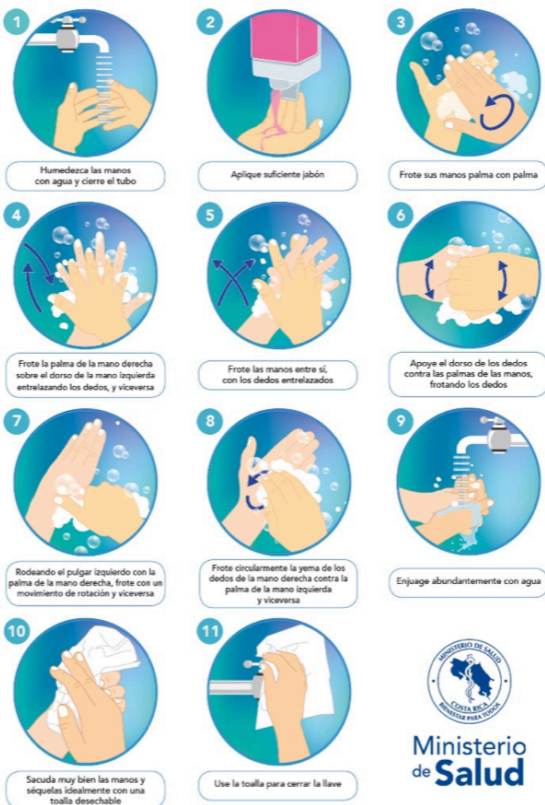
1. Capacitación de staff y personal de cada gimnasio con referente a los protocolos que se implementarán.
2. Capacitación de los atletas y padres de familia referente a los protocolos implementados.
3. Rotulación de espacios seguros.
4. Rotulación de pasos a seguir al ingreso

A continuación, algunas rotulaciones importantes para colocar en zonas visibles:

¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

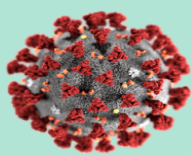
PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



¿Cuándo hay que lavarse las manos?



¿Qué es 2019 Nuevo CORONAVIRUS?



El Nuevo CORONAVIRUS (nCoV 2019) es un virus, que causa una enfermedad respiratoria en las personas y puede transmitirse de persona a persona. Este virus posee un periodo de incubación de 2-14 días. Fue identificado durante una investigación en un brote de Wuhan.

¿Cuáles son los síntomas del nCoV 2019?

Los pacientes que han presentado el nCoV 2019 han mostrado:



1. Fiebre
2. Tos
3. Dificultad respiratoria

¿Cuál es la complicación severa de este virus?

Los pacientes que han presentado complicaciones han reportado neumonía en ambos pulmones.

Acciones diarias que ayudan a prevenir la expansión de este virus respiratorio:



1. Evitar contacto con personas que se encuentran enferma con este virus.



2. Evitar tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.



3. Lavar las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar alcohol gel que contengan como mínimo un 60% alcohol.

¿Existe una vacuna?

Actualmente no existe una vacuna que proteja del nCoV 2019.

¿Existe un tratamiento?

No existe un antiviral como tratamiento específico para el nCoV 2019. Las personas con este virus son tratadas de manera sintomática.

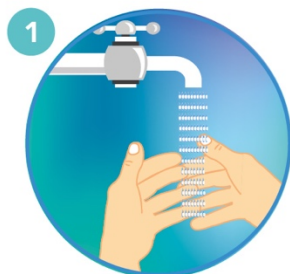


¿Cómo lavarse las manos?

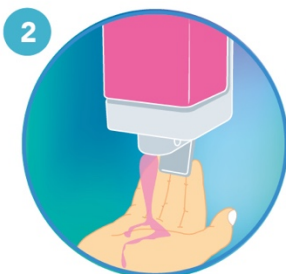


DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



Frote sus manos palma con palma



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



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



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



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



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



Enjuague abundantemente con agua



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



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



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



O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



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



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

¡DETENGA EL CONTAGIO!

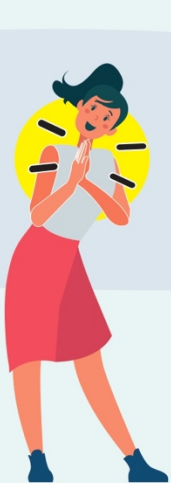
Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE



JUNTANDO LAS
MANOS



AGITANDO LAS
MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS



CON ELCODO

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica





NO
se toque la cara
si no se ha
lavado las manos

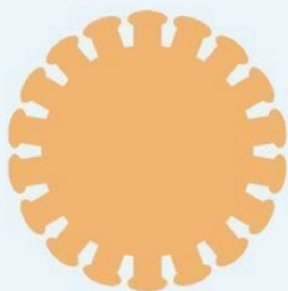
Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



La FECAD CR, recuerda a todos actores del deporte del Porrismo costarricense acatar todas las indicaciones establecidas por el Ministerio de Salud Costarricense y velar por la salud de todas las personas que se encuentran alrededor de nosotros, Entrenadores, atletas, y padres de familia, pero también es crítico que nos cuidemos para nuestros abuelos, y adultos mayores que interactúan con nosotros, Recordemos que muchas de estas personas tienen factores de riesgo que pueden desarrollar complicaciones en caso de adquirir el COVID 19

Las personas con factores de riesgo pueden desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID-19

Si sos:



- ☒ Diabético.
- ☒ Cardiópata.
- ☒ Hipertenso.
- ☒ Persona mayor.
- ☒ Tienes padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa tu sistema inmune.

Necesitamos cuidarte más:



Lavado de
manos
frecuente.



Nada de
besos o
abrazos.



Lejitos de
personas
con síntomas
respiratorios.

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO

Ingreso:

- ✓ Solo podrán hacerse presente a las sesiones de entrenamiento quienes estén citados
- ✓ Se tomará la temperatura **mediante un termómetro digital** antes de ingresar al gimnasio, sea atleta, persona en espera o visitantes, **si la temperatura supera los 38 no se le dejará ingresar** a las instalaciones de Porrismo.
- ✓ **Sera responsabilidad del representante legal** del programa (ya sea dueño o entrenador) llevar un registro completo con la hora de entrada y salida, Nombre completo, Correo electrónico, numero telefónico y firma de las personas que ingresan al gimnasio,
- ✓ El atleta o padre de familia deben lavarse las manos en la entrada del gimnasio, y traer botellas de alcohol en gel para estar lavándose las manos de manera constante.
- ✓ El atleta debe de cambiarse de tenis en la entrada del gimnasio, (las tenis en este caso solo se utilizan sobre el matt y únicamente se utilizan para porrismo).
- ✓ Cada uno debe tener un pañito y botellas de agua de uso personal.
- ✓ El lavado de manos obligatorio y constante, el gimnasio debe de proveer un lugar adecuado para que los atletas puedan realizar el lavado correspondiente.
- ✓ Se recomienda al atleta una utilizar toallas personales para utilizar en su espacio de trabajo.
- ✓ Se recomienda al atleta traer desinfectantes como laysol para desinfectar su estación personal de trabajo

Protocolo Para Padres Y/O Acompañantes, salas de espera padres de familia:

En los establecimientos que tengan área de espera y supervisión para los padres de familia deberán de acatar las siguientes disposiciones.

- ✓ Solo se permitirá un padre de familia por atleta, los Padres de atletas pueden esperar fuera del establecimiento o en un lugar adaptado donde permanezcan a 1.80 m de distancia uno de otro. Eso sí, siempre cuando la capacidad del área de espera no rebase esa medida.
- ✓ Los padres que esperan deben lavarse las manos al entrar al inmueble y desinfectarse los zapatos fuera del establecimiento (Se recomienda traer zapatos para utilizar dentro del gimnasio al igual que los atletas), deben portar mascarilla.
- ✓ Los padres de familia deben de estarse lavando las manos o usar alcohol en gel de manera constante.
- ✓ Se recomienda que en la sala de espera de padres y acompañantes lo siguiente: podrán esperar a sus hijos dentro del gimnasio solo de ser necesario, si los acompañantes poseen vehículo, se recomienda que estén en ellos, para evitar que estén dentro del gimnasio.

Hidratación:

A los atletas durante los entrenamientos se les permite tomar agua cada cierto tiempo de acuerdo a el entrenamiento que se realice, pero se exigirá que cada uno de ellos tenga su botella de hidratación y no se podrá compartir la botella, la cual debe estar rotulada, la misma debe ser personal y traída por el atleta al entrenamiento.

Todos los Atletas respetaran un espacio mínimo de 2m de distanciamiento físico.

Previo al entrenamiento

- ✓ Quitarse los zapatos antes de entrar al gimnasio
- ✓ Introducirlos en una bolsa plástica.
- ✓ Lavarse las manos y utilizar alcohol en gel
- ✓ Portar las tenis de entrenamiento en el bolso o de ser posible que se mantengan en el gimnasio en una bolsa rotulada con el nombre de cada atleta
- ✓ Cambiarse de ropa al ingresar al gimnasio
- ✓ Portar mascarilla con filtro que tenga la calidad necesaria
- ✓ Portar paño para el sudor
- ✓ Portar botella de agua propia, no compartirla.
- ✓ Las personas con cabello largo deben amarrarlo para el entrenamiento individual.
- ✓ El atleta podrá ingresar al gimnasio máximo 15 minutos antes del entrenamiento y en medida de lo posible sin acompañantes.
- ✓ Tomarse la temperatura antes de cada entrenamiento.
- ✓ Se recomienda tener como mínimo un entrenador y un asistente, respetando el distanciamiento físico de al menos 2m de distancia.

Nota: En caso de que el atleta padezca de alguna enfermedad respiratoria, diabetes o alguna enfermedad crónica, se asignara en un horario especial para reducir la posibilidad de contagio, bajo los mismos protocolos ya mencionados anteriormente, aunque el porcentaje de atletas con este tipo de padecimiento es considerablemente bajo

Protocolos De Entrenadores:

- ✓ Entrenar con mascarilla (Recomendadas por el ministerio de salud de CR)
- ✓ Lavarse las manos de manera constante antes, durante y después de cada entrenamiento.
- ✓ Evitar contacto personal con los atletas, si por alguna situación **de fuerza mayor** necesita realizar algún contacto con algún atleta deberá de lavarse las manos antes y después de hacerlo.
- ✓ Cambiarse de ropa antes de cada entrenamiento.



Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso sospechoso o confirmado

Caso Probable:

Toda persona que cumpla el criterio de caso sospechoso con pruebas diagnósticas para el virus que causa COVID-19 inconclusas o pruebas con resultados positivos en el análisis de pan-coronavirus (pruebas para detección genérica de coronavirus).

Caso Confirmado:

Corresponde a una persona a quien se la ha confirmado, la infección por el virus que causa la enfermedad COVID-19, indistintamente de los síntomas y signos clínicos.

La confirmación la harán los hospitales públicos y privados que cuenten con una prueba de PCR-RT capaz de identificar los genes E, RdRP, y N, debidamente registrada ante el Ministerio de Salud así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa.

1. Se identificará a que equipo y en que horario entrena el afectado para informar formalmente en un plazo de menos de 24 horas, a todos los que tuvieron contacto con el paciente y enviarlos a cuarentena de 15 días.
2. El representante legal del programa o equipo, deberá aportar el **libro de visitas al gimnasio**.
3. Se informará a las autoridades locales de salud y Federación de Gimnasia y afines sobre el hecho en un plazo no mayor a 24 horas del entrenamiento individual.
4. Se deberá efectuar un proceso de limpieza profunda de las instalaciones antes de que los atletas puedan continuar con los entrenamientos.

Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso sospechoso:

Bajo toda circunstancia se prohíbe la permanencia en entrenamientos de cualquier porrista que presente síntomas gripales o de infección de vías respiratorias superiores.

Es responsabilidad de los entrenadores, padres y atletas informar a la administración del de cualquier caso positivo por COVID-19 que se detecte en ellos o personas con las que tuvieron contacto en los últimos 15 días para poder evaluar si es necesario aplicar las medidas de contención siguientes:

Se debe contar con este tipo de protocolo para poder dar atención oportuna al mismo:

1. Contar con un mecanismo de comunicación interna para mantener actualizado a todos los funcionarios, clientes o miembros, sobre cualquier modificación o actualización de las medidas internas y generales del gimnasio de porrismo.
2. Se referirá de forma inmediata a las autoridades correspondientes.

Protocolo de Actuación ante la presencia de un caso confirmado:

1. Hacer el llamado a las autoridades correspondientes

Listos Para Entrenar?

- ✓ Inducción de protocolos y concientizar a los atletas de las medidas que deben tener dentro y fuera del gimnasio. (Esto se realizará en la reapertura y de ser necesario una vez a la semana)
- ✓ Los atletas deberán colocarse en "ventanas" (Ver fotos adjuntas) dentro del matt o superficie de entrenamiento, cantidad máxima de atletas por entrenamiento: 24 personas (2 y 3 atletas por línea colocados en ventanas, esto en el caso de tener 9 líneas), el numero de atletas será menor si el gimnasio tiene menos tiras de entrenamientos.



Posiciones en
ventanas



Mantener Distancia
entre atletas



Distribuir a los atletas con la mayor distancia posible

ENTRENAMIENTOS:

En la actualidad, existen numerosos métodos y tipos de entrenamiento encaminados hacia la preparación físico-técnica en el desarrollo y la práctica del porrismo o cheerleading.

Es necesario la adquisición de destrezas motoras además de la potencialización de las capacidades del ser humano con propósito de llegar a un fin determinado siendo en este caso la competencia.

En el porrismo, los principios de entrenamiento pueden ser aplicables de la misma manera como en cualquier otra disciplina deportiva, permiten incrementar las capacidades de los deportistas de una manera segmentada y progresiva logrando obtener resultados lo mas antes posible, lastimosamente, y pese a la poca información teórica, existen pocos preparadores físicos que se preocupen en esta grandiosa disciplina deportiva, se observa la necesidad de implementar un macrociclo de entrenamiento a cada uno de los deportistas de cada gimnasio.

Son aproximadamente 1800 a 2000 personas vinculadas a nuestros procesos formativos, los cuales deben de ser tratados y entrenados de diferentes maneras, pues los niveles en los que una persona nueva o que recién ha ingresado a na la práctica del porrismo se encuentra es diferente al nivel y la preparación físico-técnica de un deportista que lleva algún tiempo entrenando , por lo que los gimnasios se encuentran divididos en diferentes niveles dependiendo primeramente de su edad biológica y segundo de sus habilidades deportivas, agrupados en escuelas de formación o grupo élite.

La planificación del entrenamiento de cada una de las escuelas de formación y equipos de iniciación deportiva, busca una adecuación flexible que logre comprender y trabajar con las personas en sus diferentes edades cronológicas y sus tipologías morfo-fisiológicas respetando cada una de las características a las que las unas se encuentran de las otras.

Limitaciones Técnicas Temporales:

Por las situaciones que nos afectan con la pandemia del COVID 19, se prohíbe realizar:

1. Calentamientos donde se corra, las personas que correen se recomienda una distancia de 20m, por lo tanto, los calentamientos y ejercicios deben de ejecutarse de manera estática.
2. Se eliminan elementos de construcción donde haya contacto como parejas, pirámides o lanzamientos

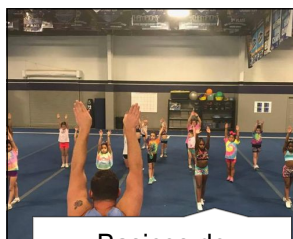
¿Que elementos se pueden realizar?

Se recomiendan los trabajos individuales, mantener a los atletas en un mismo lugar o estación de trabajo, para evitar cualquier amenaza de contagio, en las cuales el entrenador sin ningún contacto pueda corregir de manera verbal tales como:

- ✓ Trabajos de acondicionamiento físico
- ✓ Trabajos de Estiramiento
- ✓ Trabajos de Saltos y gimnasia estática que no necesite de spotter (solo lo que el atleta pueda ejecutar, y el entrenador pueda corregir de manera verbal)
- ✓ Trabajos de gimnasia continua que no necesite spotter (solo lo que el atleta pueda ejecutar, y el entrenador pueda corregir de manera verbal)
- ✓ Rutinas de Motions y Baile en las cuales no tengan que interactuar o hacer contacto entre atletas.
- ✓ Corrección de posturas de las flyers ya sea en cajones o en el piso.



Motions y bailes



Basicos de Gimnasia



acondicionamiento



Gimnasia Avanzada

Recomendaciones para desarrollar un plan de entrenamiento:

Tareas: Preparación general y especial

- Desarrollo de hábitos motores, corrección de posturas y mecánica del movimiento
- Desarrollo de capacidades coordinativas y condicionales

Preparación técnico táctica

- Preparación técnico –Táctica, orientada al perfeccionamiento y asimilación, memoria del movimiento,

Preparación psicológica

- Desarrollo de cualidades volitivas, con vista de soportar las cargas de trabajo.
- Por último durante todo el transcurso se le realizarán chequeos médicos a cada uno de los deportistas con el fin de llevar un seguimiento de cada una de las variantes correspondientes.

Condición Física

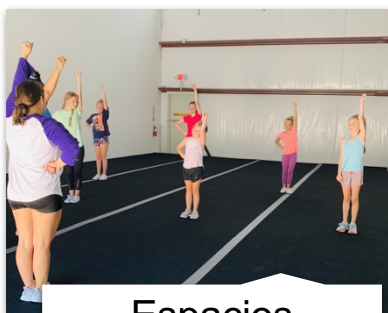
- ✓ Fuerza máxima: Uso de sobrecargas
- ✓ Musculación general: Circuitos de Gimnasia preparación física.
- ✓ Fuerza rápida: Subir pesos e intensidades anteriores
- ✓ Velocidad de Reacción: Las anteriores pero aplicando a las habilidades y destrezas específicas
- ✓ Velocidad gestual: Ejercicios propios del porrismo, posturas.
- ✓ Velocidad de desplazamiento:
- ✓ Resistencia aeróbica: aumentando duración e intensidad
- ✓ Resistencia anaeróbica: circuitos con introducción progresiva pero cuidando la actividad
- ✓ Flexibilidad: Introducción de formas pasivas
- ✓ Desarrollo técnico (conocimiento de reglamentos deportivos de seguridad)
- ✓ Desarrollo Físico: Acondicionamiento físico y flexibilidad individual
- ✓ Trabajo de Baile: Rutinas de bailes, y motions, manteniendo la distancia establecida.
- ✓ Trabajo de Acrobacia: No se recomienda, ya que los atletas se mantienen en contacto y es lo que queremos evitar

El trato se hace un poco más flexible existiendo la comprensión de algunas reacciones y cuestionamientos del alumno, siempre y cuando estas no sobrepasen los límites del respeto.

Los trabajo físico y tácticos son fundamentales y los técnicos complementarios de estos. Mayor duración e intensidad de las sesiones y tratar de imprimir velocidad a cada uno de los trabajos.

Capacidad de las instalaciones:

El área de práctica de un equipo oficial es de aproximadamente 12 metros por 16 metros, y la cantidad promedio de atletas por equipo es de 20 a 14 atletas, este es un área bastante amplia para poder mantener la distancia recomendada entre los atletas, sin embargo, hay gimnasios que no cuentan con esta área de entrenamiento por lo cual se debe regular el ingreso de atletas dependiendo de las instalaciones



**Espacios
pequeños**



**Mantener
distancia**



**Mayor distancia
es mejor**

Tipo de entrenamientos por fases

Se estará dividiendo la reapertura en 4 fases y la misma se dividirá conforme se vaya ordenando por las autoridades de salud de nuestro país:

- ✓ **PRIMERA FASE.** Los entrenamientos se estructurarán con base a la preparación y acondicionamiento físico, **de manera estática** con una distancia mayor a los 1,80m que establece el ministerio de salud (No es lo mismo una persona relajada a una persona haciendo ejercicio), se pueden realizar saltos, bailes que no impliquen tener contacto con otros atletas, elementos de gimnasia estática conforme al nivel de los atletas.
Se prohíben: Elementos de contacto como Parejas, Piramides y lanzamientos.
- ✓ **SEGUNDA FASE:** si las autoridades establecen **medidas menos restrictivas**, se valoraran ejercicios con mayor desplazamiento como correr, running tumbling, posible aprobación de elementos de parejas (equipos de trabajo de 4 atletas), se permitirían lanzamientos dentro del mismo grupo de trabajo.
- ✓ **TERCERA FASE:** si las autoridades establecen **medidas menos restrictivas**, se valoraran ejercicios mas grupales, donde dos grupos de trabajo (1 grupo de trabajo 4 personas, 2 grupos de trabajo serian 8 personas). Pirámides de 8 atletas.
- ✓ **CUARTA FASE:** si las autoridades establecen **medidas menos restrictivas**, se estaría retornando a la práctica 100% habitual del porrismo. En esta fase podemos suponer que el Covid-19 ya está controlado casi en su totalidad, ya sea porque la curva bajo, porque se encontró algún tratamiento efectivo o incluso la creación de una vacuna.

Nota. Las fases de se determinan dependiendo de las indicaciones del Ministerio de Salud y con base al comportamiento de los ciudadanos costarricenses ante la situación del COVID 19.

Accidentes:

1. En caso de accidentes solo el personal capacitado podrá tocar al atleta, debidamente equipado y acreditado en el curso de primeros auxilios básicos validado por la FECAD CR.
2. Llamar de forma inmediata al 911 o a la empresa que asiste al centro deportivo de porrismo.
3. Una vez controlada la emergencia el entrenador que asistió el evento deberá higienizarse completamente antes de continuar con las clase y preparar un reporte de incidente de accidente que servirá de apoyo para las autoridades médicas.

Cambio de Reglamento Técnico temporal ante el COVID -19

Este se realizará conforme avance la apertura del Ministerio de Salud.

Otras actividades relacionadas a la industria del Deporte del Porrismo.

1. **Comunicación:** Cada gimnasio deberá implementar mecanismos de comunicación virtuales para mantener a entrenadores, padres, atletas, proveedores de servicios, comités cantonales, Entidades deportivas y otros debidamente informados.
2. **Reuniones:** Las reuniones presenciales con personal, clientes, proveedores deberán evitarse al máximo y de realizarse deben hacerse en periodos cortos de menos de 1 hora y manteniendo el distanciamiento físico social.
3. **Atención al público:** La atención al público deberá reducirse, con horarios especiales y/o citas.
4. **Personal externo:** Las visitas de contratistas, proveedores deberán reducirse a las estrictamente necesarias.

PROTOCOLO COVID 19 Federación de Porrismo FECAD CR 2020 elaborado y presentado por

Laura Alán Berríos,
Presidente FECAD CR

Colaboración y aportes de

Lic. Silvia Pacheco – Entrenadora Selección Nacional – Juez ICU
Gian Carlo Mejía – Entrenador Cheer Company Pirates
Nataly tenorio – Entrenadora Cheer Company Pirates
Jorge Sánchez – Entrenador Selección Nacional – Programa Cheer Factory
Luis Guerrero – Programa General All Stars PZ – Asociación Pérez Zeledón
Harold Sánchez – Comité Director de FECAD CR
Daniel Sequerira – Ex Atleta, estudiante de Arquitectura

Bibliography

SOCHMA. (2020, abril 17). From sociedad chilena de Microbiología e Higiene de los Alimentos: <http://sochmha.cl/covid-19-preparacion-de-una-solucion-de-hipoclorito-de-sodio-para-desinfectar-superficies/>
E.G.Parejo- E. G. Sánchez El mantenimiento aplicado a las instalaciones deportivas. Juan A. Mestre La gestión del Deporte Municipal INDE.
Junta Andalucía Consejería de turismo, Comercio y Deporte
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA-Despacho de la Ministra-Protocolo de limpieza y desinfección de áreas
Reglamentos del Ministerio de Salud de Costa Rica