
PROTOCOLO

El Instituto Nacional de Seguros (INS) y la Asociación de deportistas contra la violencia vial y el irrespeto (ACONVIVIR), presentan la Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para la **práctica del ciclismo recreativo y urbano - laboral, con el fin de minimizar todos los riesgos de salud para todas las personas involucradas.**

1. Disposiciones generales:

- El presente protocolo está en estricto apego a los documentos y lineamientos de las Disposiciones generales del Ministerio de Salud: https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineam_generales_reactivar_activ_hum_medio_covid_19_v2_28042020.pdf, de las Disposiciones del Protocolo Sectorial de Deporte y Recreación <https://covid19.go.cr/wp-content/uploads/2020/06/Versio%CC%81n-1.0-26.06.2020-Protocolo-sectorial-Deporte-y-Recreacio%CC%81n.pdf>
- **Todos los lineamientos y protocolos presentes en este documento son de acatamiento obligatorio por todas las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral.**
- Ante la situación sanitaria nacional, todas las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral deberán acatar las medidas solicitadas, esto para proteger la salud de las personas, siendo precisamente esto la meta de los presentes lineamientos.
- **Se define como ciclismo recreativo:** El tipo de ciclismo que se realice sin ánimo competitivo, sino más bien como una forma de realizar ejercicio y divertirse.

- **Se define como ciclismo Urbano - Laboral:** El tipo de ciclismo que se utiliza para transportarse en distancias cortas, en un medio urbano y con fines laborales, ya sea para realizar las actividades durante la jornada o como medio de transporte para desplazarse hacia los centros de trabajo.
- Todas las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral tienen que respetar el **distanciamiento físico de al menos 2 metros entre las personas.**
- Las salidas en bicicleta en rutas recreativas se recomiendan realizar en solitario, o con la burbuja social correspondiente. Y las rutas o trayectos laborales de forma solitaria.
- Las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano que **no** circulen en burbujas sociales, tienen que mantener una distancia mínima de 2 metros entre cada uno, aun cuando se encuentren en descanso, para evitar aglomeraciones.
- Las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano que transiten en su burbuja social podrán circular bajo normalidad, cumpliendo la legislación nacional vigente de tránsito.
- Las personas usuarias y practicantes recreativo y urbano - laboral que transiten en bicicleta tienen que circular en fila, manteniendo el distanciamiento mínimo de 2 metros. Si fuera necesario rebasar a otra persona ciclista o burbuja social se debe aumentar la velocidad y culminar la maniobra lo antes posible.

Imagen 1. Método para circular 2 metros



- Las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral podrán realizar adelantamientos de una o varias burbujas, respetando el distanciamiento mínimo de 2 metros y en el menor tiempo posible.
- Se podrán utilizar equipos como luces led y otros que existan en el mercado con el fin de ayudar a la identificación y señalamiento de la distancia mínima de 2 metros (distanciamiento físico).
- Se tiene que revisar regularmente el estado de la bicicleta, con el fin de garantizar su respectiva limpieza, así como la desinfección de las partes críticas como manubrio, asiento, cambios, frenos, llantas y otros accesorios.
- Las personas ciclistas tienen que realizar un proceso de limpieza y desinfección de la bicicleta, los componentes de ciclismo y los equipos de protección personal, como zapatos, anteojos, previo y posterior a su uso en cada recorrido.
- Las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral deben realizar la limpieza y desinfección de las manos al iniciar y finalizar el recorrido. Debe utilizar agua y jabón antibacterial, o en su defecto, gel que contenga alcohol entre 60° y 70°
- Evitar los descansos y pausas en áreas de reunión social o áreas de uso común, en donde se encuentren más de 2 personas, por ejemplo: pasos peatonales, ingresos y salidas de supermercados, paradas de autobuses, trenes y taxis; con el fin de **evitar aglomeraciones**. En caso de presentarse la situación de aglomeración aplicar y respetar el distanciamiento físico de 2 metros como mínimo.
- Las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral deben mantenerse al tanto de las normativas y disposiciones del Ministerio de Salud de Costa Rica en cuanto a los lineamientos de higiene y circulación.
- Verificar, repasar y aplicar los protocolos de tos y estornudo, lavado de manos y otras formas de saludar, siempre.

- Toda persona que presente síntomas tales como tos, fiebre, problemas de respiración, pérdida del olfato o del gusto, así como diarrea, o un malestar general de su cuerpo no debe salir de su hogar y menos mantener contacto con otras personas que practiquen ciclismo.
- El presente protocolo específico para la implementación de las disposiciones sanitarias de salud, para las personas usuarias y practicantes del ciclismo recreativo y urbano - laboral, será de aplicación temporal y complementaria con respecto a cualesquiera políticas, protocolos o regulaciones internas que los administradores de establecimientos o negocios implementen como consecuencia de sus operaciones.

2. Procedimientos de limpieza

- La limpieza y desinfección de la bicicleta y demás equipo se debe realizar antes de iniciar el recorrido y al finalizar el mismo.
- La bicicleta, los componentes y los equipos de protección personal se deben limpiar y desinfectar con agua y jabón, alcohol de entre 60° y 70° o con cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).
- La persona ciclista, debe poseer un kit de limpieza personal. Este kit debe venir en un bolso o recipiente cómodo y de fácil transporte, el cual debe contener:
 - Alcohol gel o Jabón de manos.
 - Toalla o paño pequeños.
 - Mascarilla.
- **Se recomienda utilizar mascarillas durante su estancia en comercios y otras paradas de descanso y convivencia con otros ciclistas.**

- No se puede saludar de beso, mano o cualquier otra forma que implique contacto o un acercamiento menor a los dos metros de separación.
- Se permite el uso de guantes deportivos.
- Evite resoplar o utilizar cualquier técnica de espiración forzada.
- Es terminantemente prohibido escupir.
- No se permite compartir botellas de agua, geles, barras o cualquier tipo de alimento o suplemento deportivo, ni cualquier botella con cualquier líquido.
- La Limpieza y desinfección de la Bicicleta se debe realizar iniciando de arriba (manillar, frenos) hacia abajo (pedal, platos, neumáticos), tomando en cuenta las áreas de contacto consecutivo y de mayor contaminación.
- La persona ciclista, debe aplicar el protocolo y pasos para el lavado de manos del Ministerio de Salud de Costa Rica.
- La persona ciclista, debe seguir los protocolos de la forma de controlar al toser y/o estornudar indicados por el Ministerio de Salud.

3. Recomendaciones específicas del ciclismo recreativo y urbano - laboral

- Se recomienda planificar la ruta, ya sea días u horas antes de realizarla, esto con el fin de preparar los elementos que se requieran para efectuar la ruta, de esta forma evitamos realizar paradas innecesarias durante el trayecto en bicicleta. Algunos de esos elementos son los siguientes:
 - Alimentos
 - Geles
 - Hidratación
 - Medios de Pago
 - Identificación
 - Herramientas
 - Dispositivos para registrar kilometraje y tiempo
 - Alcohol en gel de entre 60° y 70.
 - Celular o medio de comunicación.

- Para la planificación de las rutas deben considerar distancias de recorrido no muy amplias, tratando de evitar trasladarse a otras comunidades, con el fin de evitar posibles focos de infección. Por ende, se recomienda realizarlas dentro de la comunidad a la que pertenece.
- Se debe planear las rutas de tránsito permitidas **evitando áreas con aglomeraciones**, por lo cual se recomienda realizar una evaluación y programación.
- Evitar tocarse la cara durante el trayecto, hasta que pueda lavarse las manos.
- La hidratación, la indumentaria y la alimentación deben ser personales, por lo tanto, no deben ser compartidos con ninguna persona.
- **De requerir realizar alguna parada durante el trayecto para realizar hidratación o ingerir alimentos, se deben seguir los protocolos de lavado de manos y el distanciamiento físico, así como el uso de mascarilla.**
- Utilizar el equipo de protección personal para ciclistas requerido por la legislación nacional y recomendado por este protocolo.
- Tomar en consideración al momento de realizar ciclismo, las limitaciones en tiempo y distancia de acuerdo con nuestra condición física, con el fin de evitar realizar excesivas paradas o descansos durante el trayecto que planifiquemos realizar lo mismo que comprometer el estado físico por agotamiento y debilitamiento o deshidratación.
- De requerir realizar alguna parada durante el trayecto, para comprar algún elemento en un abastecedor o supermercado, y no lo hacemos en solitario, se debe **designar a una única persona para realizar la diligencia y evitar aglomeraciones en el lugar.**
- Al ingresar al lugar de residencia, la persona ciclista debe cambiarse de vestuario en la entrada de su vivienda y proceder al lavado y ducha general, evitando contacto con personas, mascotas u objetos en la medida de lo posible evitar el contagio de su burbuja social.

- Realizar la limpieza de la bicicleta y materiales que se utilizaron durante el entrenamiento según lo indicado en este protocolo antes de ingresar a la vivienda.
- Se tiene que utilizar los elementos requerido por la Ley de Tránsito #9078:

Equipo	Exigido Ley de Tránsito #9078. CAP V. ART 119	Recomendable
Casco	X	
Prendas reflectivas	X	
Luces delanteras blancas – traseras rojas	X	
Lentes de ciclismo		X
Guantes de ciclismo		X
Bandanas		X
Protección solar		X
Mascarillas descartables		X

4. Recomendaciones exclusivas del ciclismo urbano - laboral

Para este tipo de ciclismo es importante considerar los tiempos de exposición durante la ruta del trabajador, así como los lugares y/o comercios donde recolectan los productos u objetos y el destino final de los mismos. A continuación, se presenta una serie de recomendaciones durante la circulación en bicicleta y sus lugares de entregas o de trabajo:

- Realice la limpieza y desinfección de la bicicleta, los componentes y los equipos de protección personal, antes, durante y después de cada recorrido.
- Prepare los implementos para realizar la limpieza en ruta o viaje, lleve agua jabonosa o gel que contenga alcohol entre 60° y 70°, toallas desechables.
- Revise el estado de la bicicleta con constancia.
- Evite tocarse la cara hasta que pueda lavarse las manos.

- Si debe realizar alguna pausa o descanso en el trayecto para alimentarse o hidratarse debe lavar y/o desinfectar las manos.
- Al bajar de la bicicleta lave las manos o desinfectélas.
- Colóquese un cubre bocas o una careta en el momento que requiera atender un cliente o realizar alguna compra.
- Si requiere tomar un pedido en algún comercio recuerde que debe cumplir con las disposiciones y protocolos del lugar.
- Aplicar el distanciamiento físico, manteniendo una distancia mínima de 2 metros entre persona y persona.
- Retire los equipos de protección personal (careta o cubre bocas) que se ha colocado anteriormente y deséchelos si son de un solo uso, o bien lávelos y guárdelos en un lugar seguro y seco.
- Proceda a aplicar el protocolo de limpieza y desinfección de la bicicleta, componentes y los equipos de protección personal después del trayecto al trabajo o entrega.
- Si su destino final es su lugar de trabajo o su residencia tome una ducha y desinfectese.
- En caso de que sus labores deban continuar y aún no finalice su jornada proceda a realizar una desinfección correcta, según las recomendaciones indicadas en este protocolo.

5. Disposición final:

El protocolo “Guía de procedimientos específicos para la implementación de las disposiciones sanitarias del Ministerio de Salud, en relación con el Covid-19, para la práctica del ciclismo recreativo, urbano – laboral”, contempla las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud con el fin de minimizar el riesgo de contagio de COVID -19.

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

Roger Arias Agüero
Presidente Ejecutivo
Instituto Nacional de Seguros

Mauricio Alvarado Rivera
Presidente
Asociación de deportistas Contra la
Violencia Vial y el Irrespeto

Hernán Solano Venegas
Ministro del Deporte
Visto Bueno

Anexos



Prevenga el coronavirus en 6 pasos



1 Lavado de manos



2 No se toque la cara si no se ha lavado las manos



3 Limpiar las superficies de alto contacto



4 Protocolo de estornudo y tos



5 Distanciamiento social



6 Quedate en casa



INFORMATE PRIMERO
POR MEDIOS OFICIALES
DEL MINISTERIO DE SALUD

www.ministeriosalud.cr

¿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



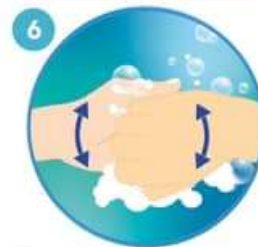
Frote sus manos palma con palma



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

¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

Forma correcta de toser y estornudar



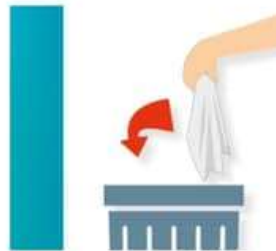
Ministerio
de **Salud**



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