

RECOMENDACIONES PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DE LOS DEPORTISTAS EN EL MEDIO ACUÁTICO



Federación de Castilla y León de Natación

Mayo 2.020

INTRODUCCIÓN



Estas medidas se adoptarán en una fase inicial del desconfinamiento, se irán flexibilizando siguiendo las indicaciones de los responsables sanitarios

INTRODUCCIÓN



Dentro de la clasificación de deportes por riesgo de contacto la natación se encuentra dentro de los de **Riesgo bajo**

Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
<ul style="list-style-type: none">• Ajedrez• Atletismo• Bádminton• Billar• Ciclismo• Gimnasia• Golf• Halterofilia• Natación• Patinaje sobre hielo• Pelota• Petanca• Triatlón• Tenis• Tenis de mesa• Tiro con Arco	<ul style="list-style-type: none">• Béisbol y Sófbol• Fútbol• Fútbol sala• Hockey• Hockey hielo• Hockey patines• Pádel• Squash• Voleibol• Waterpolo	<ul style="list-style-type: none">• Baloncesto• Balonmano• Fútbol americano• Rugby • Boxeo• Judo• Karate• Kickboxing• Lucha• Muaythai• Taekwondo• Otras artes marciales.

Según el CDC (CDC, 2020a), los métodos convencionales de tratamiento de agua que usan filtración y desinfección, como los de la mayoría de los sistemas municipales de agua potable, deben eliminar o inactivar el SERS-CoV-2. “No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en piscinas, jacuzzis, spas o áreas de juego con agua. El funcionamiento y mantenimiento adecuados (incluida la desinfección con cloro o bromo) de estas instalaciones deberían inactivar el virus en el agua.”

SITUACIÓN ACTUAL CASTILLA Y LEÓN



A día 11 de Mayo la Comunidad Autónoma de Castilla y León se encuentra casi en su totalidad en la Fase 0, por lo que a fecha de hoy, nos encontramos ante una situación probable de incorporación más tardía a los entrenamientos y la vuelta a las Competiciones.

IMPORTANTE



ESTE DOCUMENTO APORTA RECOMENDACIONES GENERALES ORIENTADAS AL REINICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS, LAS CUALES SE ENCUENTRAN SUJETAS A LAS DIRECTRICES MARCADAS POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS ESTATALES Y CONSEJERÍAS DE SANIDAD, ASÍ COMO POR LAS DELEGACIONES DE RIESGOS LABORALES.



FASE 0

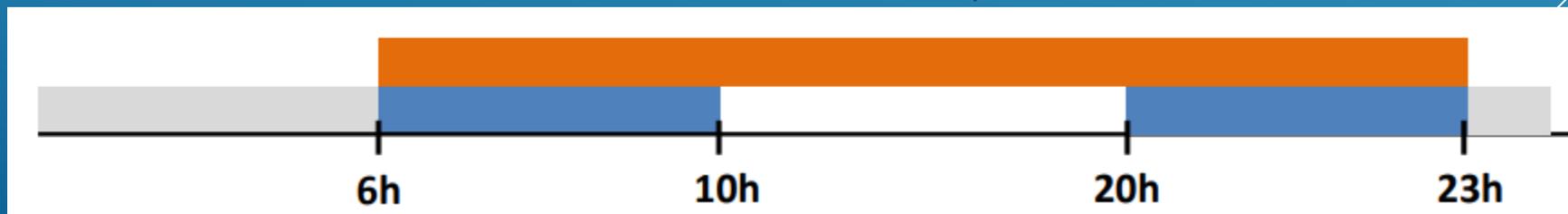
¿QUÉ PRERROGATIVAS OBTENGO SI SOY DEPORTISTA FEDERADO, D.A.N. (DEPORTISTA DE ALTO NIVEL) O DEPORTISTA PROFESIONAL?

Deportistas profesionales - D.A.N. (Naranja)

- Entrenamiento individual al aire libre (no instalaciones)
 - Sin límite horario
 - Dentro de la provincia
 - Permitido trabajar con un entrenador
- Acceso libre a espacio naturales para desarrollo de su actividad

Deportistas Federados (Azul)

- Entrenamiento individual en las dos franjas horarias
 - Dentro del municipio





¿QUÉ DOCUMENTO ACREDITATIVO NECESITO?

Deportistas profesionales - D.A.N.

□ Se considerará certificado o permiso, el contrato en vigor como deportista profesional.

1. Comprueba si tienes categoría DAN y la vigencia de la misma.
2. El certificado ha sido expedido por el CSD y remitido al deportista. Si no te ha llegado, solicítalo a través de tu Federación Española correspondiente.

Deportistas Federados

□ Se considerará certificado o permiso válido, la licencia federativa vigente de la temporada 2019-20 (Se ha remitido el certificado correspondiente)

USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DURANTE EL ESTADO DE ALERTA Y REGRESO A LOS ENTRENAMIENTOS



Las instalaciones deportivas -piscinas- donde se vayan a realizar los entrenamientos, y el personal encargado de las mismas, deberán cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por las Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas en las que se encuentran las entidades gestoras o clubes.

IMPORTANTE

MANTENER SIEMPRE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

OBLIGACIÓN DEL USO DE LA MASCARILLA HASTA EL ACCESO A LA PLAYA DE PISCINA

HIGIENIZACIÓN OBLIGATORIA DE LAS MANOS

UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE FORMA INDIVIDUAL, NO COMPARTIR

DESINFECCIÓN DEL MATERIAL UNA VEZ FINALIZADA CADA SESIÓN



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES MEDIDAS SANITARIAS EN LAS INSTALACIONES?

Los centros de entrenamiento establecerán los turnos necesarios, en cuanto a franjas horarias/deportistas con limpieza y desinfección entre turno y turno y deberán:

- ➡ Establecer puntos de control de acceso especial.
- ➡ Estar provistos de material de desinfección y aislamiento.
- ➡ Guardar siempre las distancias de seguridad controles de incidencias.
- ➡ Establecer un coordinador de centro y responsable médico.

MEDIDAS HIGIÉNICAS DE ACCESO A LAS INSTALACIONES Y OTRAS DEPENDENCIAS (1/2)



- ❑ Todas las instalaciones, dependencias, vestuarios y accesos a las piscinas deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio del COVID-19.
- ❑ Para mantener las distancias mínimas de seguridad en las zonas de entrada-accesos (recepción, hall...) es importante incluir marcas visibles en el suelo.
- ❑ El acceso a la instalación se debería realizar por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5-2 metros entre personas.
- ❑ El acceso a la playa se efectuará con un calzado distinto al utilizado en el exterior de la piscina.
- ❑ Eliminación temporal de todo el mobiliario relacionado con bancos, sofás, asientos de espera, áreas de juegos para niños...

MEDIDAS HIGIÉNICAS DE ACCESO A LAS INSTALACIONES Y OTRAS DEPENDENCIAS (2/2)



- ❑ Instalación de paneles de información donde se puedan consultar las particularidades de todos los espacios, horarios... de la instalación.
- ❑ En los paneles de información incluir cada 2 horas los parámetros del agua de la(s) piscina(s) que hacen referencia al cloro, pH y temperatura.
- ❑ Tanto si se hace uso del vestuario (mejor evitarlo en la medida de lo posible) como si se accede directamente a la piscina, se usará una bolsa individual para introducir las pertenencias. No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo. Es recomendable aplicar gel hidroalcohólico en las manos antes del comienzo del entrenamiento.
- ❑ Prever la presencia constante del personal de limpieza y desinfección para todas las zonas.

MEDIDAS SANITARIAS E HIGIÉNICAS RELACIONADAS CON LOS ENTRENAMIENTOS (1/3)



- ❑ Antes del inicio de la actividad se procederá a la toma de temperatura a cada deportista y miembros de staff. Es preferible el uso de termómetro digital infrarrojo a distancia. Cualquier alteración de la temperatura por encima de 37,0 °C desaconseja la actividad deportiva y se pondrá en conocimiento de los servicios médicos para su valoración.
- ❑ Otros síntomas a tener en cuenta además de la fiebre, son: escalofríos, tos, fatiga, cansancio, molestias digestivas, diarrea, sensación de falta de aire, alteraciones del gusto y del olfato, erupciones y exantemas en la piel. Siendo el síntoma más común la fiebre, la presentación de alguno de los otros síntomas por separado hace recomendable no acudir al entrenamiento y ponerlo en conocimiento del entrenador y servicios médicos para su valoración.
- ❑ El virus se transmite a través de las gotitas generadas cuando hablamos, tosemos o estornudamos (gotitas de Flügge) que incorporan en su interior material vírico, pero también puede transmitirse de manera indirecta cuando las gotas que contienen virus se depositan en cualquier superficie de objetos y materiales que normalmente tocamos con las manos, por lo que es muy importante tomar una serie de medidas preventivas.

MEDIDAS SANITARIAS E HIGIÉNICAS RELACIONADAS CON LOS ENTRENAMIENTOS (2/3)



- Cada deportista usará su propio material (aletas, pull-boy, tabla, gafas, gorro, tubo de respiración-snorkel, bañador, bolsa-malla de material, theraband...), estando totalmente prohibido compartirlo con otros deportistas. Así mismo, si se utiliza bidón o botella para reposición de líquidos, esta deberá estar perfectamente personalizada y será de uso individual.
- Procurar mantener en todo momento de la actividad una distancia mínima de seguridad de 2 metros, quedando prohibidos los saludos, choques de manos y cualquier contacto persona-persona.
- No se podrá circular por la instalación descalzo, siendo obligatorio el uso de calzas de plástico y/o procediendo a la desinfección de chanclas o zapatillas al final de la jornada (ver más adelante).
- Se recomienda acceder a la lámina del agua de la piscina sin utilizar las escaleras tubulares de acceso al vaso, siendo recomendable también la desinfección de este material cuatro veces al día.

MEDIDAS SANITARIAS E HIGIÉNICAS RELACIONADAS CON LOS ENTRENAMIENTOS (3/3)



- En el supuesto caso de la retirada de las corcheras por cambios de actividad en el vaso de la piscina, también se recomienda la desinfección de este material antes de su nueva utilización.
- El virus causante de COVID-19 ha sido detectado en heces, lo que sugiere la posibilidad de transmisión fecal oral, aspecto a tener en cuenta ante posibles entrenamientos en mar, lagos, pantanos, ríos o embalses que pudieran estar contaminados (natación en aguas abiertas)
- Se recomienda no utilizar los vestuarios para el grupo de entrenamiento, y en caso de ducha en la instalación, es preferible realizarla en la playa de la piscina (En este caso evitando el uso de geles o champús). En el caso de que algunas instalaciones decidan posibilitar el uso de los vestuarios, se establecen una serie de recomendaciones .

RECOMENDACIONES EN CASO DE USO DE VESTUARIOS



- ❑ Mantener el distanciamiento en los vestuarios es esencial, y esto hará que se reduzca su ocupación máxima.
- ❑ El espacio de ocupación por persona será de al menos 5 m² sobre la superficie del vestuario.
- ❑ Se mostrará señalización adicional para mantener el distanciamiento entre personas en estas áreas.
- ❑ Las taquillas podrían seguir en uso, siempre y cuando se pueda mantener el distanciamiento social y las medidas de limpieza y desinfección (Después de cada uso).
- ❑ Ducharse concienzudamente con jabón antes y después de todas las actividades.
- ❑ Reducir en lo posible el tiempo de estancia en los vestuarios y evitar los grupos.
- ❑ No permanecerán en el mismo vestuario grupos que van a entrar a la piscina con aquellos que ya han terminado su actividad
- ❑ Si hay posibilidad, se recomienda no utilizar los baños del vestuario, haciendo uso de otros fuera del espacio del vestuario, siempre equipados con dispensador de gel desinfectante antes de la puerta de entrada y en el interior.
- ❑ Evitar el consumo de alimentos dentro del vestuario.
- ❑ Cerrar los vestuarios para la limpieza entre actividades.

CALENTAMIENTO Y/O ENTRENAMIENTO EN SECO



- ❑ Definir en la playa de la piscina u otro espacio anexo, la zona destinada a las actividades de calentamiento y/o entrenamiento en seco.
- ❑ Asignar a cada deportista 4 m² de superficie seca, respetando una distancia recomendada de 2 metros entre deportistas.
- ❑ Definir 2 zonas de actividad en seco (A y B) que permitan organizar el espacio para 2 grupos alternativos (A y B o por número) para cada período de entrenamiento.
- ❑ Cuando varios grupos entrenan sucesivamente, se recomienda mantener a estos grupos separados y organizar los flujos de deportistas de tal manera que los grupos no se reúnan.
- ❑ Si las playas y/o pasillos son excesivamente estrechos para garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad, el flujo de personas deberá organizarse de manera unidireccional.
- ❑ Los entrenadores deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de los deportistas.
- ❑ Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores.
- ❑ Los/las entrenadores/as deberán evitar congregar a los deportistas en grupo para dar instrucciones, así como evitar compartir material como cronómetros, carpetas, rotuladores...

ENTRENAMIENTO EN EL AGUA – NATACIÓN (PISCINA)



- ❑ Asignar una calle a cada deportista en cada periodo de entrenamiento; esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.
- ❑ Los deportistas que viven juntos podrán nadar en una misma calle.
- ❑ En caso de compartir calle, considerar la posibilidad de que cada deportista comience la sesión y las tareas de entrenamiento en fondos opuestos de la piscina.
- ❑ Los deportistas solo podrán utilizar su propio material deportivo y serán los únicos que podrán usar este material.
- ❑ El material deberá ser desinfectado antes y después de cada sesión de entrenamiento (por ejemplo mediante inmersión en una solución desinfectante o pulverizándolo con la misma).
- ❑ No se realizarán mediciones de lactato, pliegues cutáneos u otras pruebas o mediciones que impliquen contacto físico entre personas.
- ❑ En los periodos de descanso se mantendrá la distancia mínima de 2 metros entre deportistas y entre estos y los técnicos
- ❑ Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin separación de calles mediante corcheras, mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas.
- ❑ Para optimizar la utilización y el aprovechamiento del espacio, cada período de entrenamiento puede tener simultáneamente deportistas en el agua y en seco (Grupo A y Grupo B). Mientras los deportistas de un grupo (A) terminan la sesión de entrenamiento en agua, los del siguiente grupo (B) calientan en seco.

ENTRENAMIENTO EN EL AGUA – NATACIÓN (PISCINA)



- Ejemplo de utilización del espacio:
 - tiempo de calentamiento en seco: 30 minutos
 - tiempo de entrenamiento en agua: 120 minutos
 - tiempo de desinfección del área de seco: 30 minutos.

1er PERÍODO — 07:00-11:30							2º PERÍODO — 11:00-15:30												
		GRUPO "A"			GRUPO "B"					GRUPO "A"			GRUPO "B"						
		07:00	07:30	07:30						11:00	11:30	11:30							
		07:30	08:00	09:30						11:30	12:00	13:30			13:00	13:30	13:30		
															13:30	14:00	15:30		
ÁREA "A"	SECO				ÁREA "B"	SECO				ÁREA "A"	SECO				ÁREA "B"	SECO			
	AGUA					AGUA					AGUA					AGUA			
	LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección	

3er PERÍODO — 15:00-19:30							4º PERÍODO — 19:00-21:30										
		GRUPO "A"			GRUPO "B"					GRUPO "A"							
		15:00	15:30	15:30						19:00	19:30	19:30					
		15:30	16:00	17:30						19:30	20:00	21:30					
ÁREA "A"	SECO				ÁREA "B"	SECO				ÁREA "A"	SECO						
	AGUA					AGUA					AGUA						
	LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección				

ENTRENAMIENTO EN EL AGUA – NATACIÓN (PISCINA)



- Ejemplo de número diario de deportistas para una piscina de 8 calles: 7 grupos de 16 deportistas en 4 períodos de entrenamiento = 112 deportistas.
- Ejemplo de número diario de deportistas para una piscina de 6 calles: 7 grupos de 12 deportistas en 4 períodos de entrenamiento = 84 deportistas.
- El número de deportistas que pueden permanecer en la piscina durante cada período de entrenamiento dependerá del número de calles de la piscina y de la posibilidad de definir, en el espacio seco en el entorno de la piscina, 2 áreas de calentamiento en seco con un espacio mínimo de $4 \text{ m}^2 \times \text{número de calles} \times 2$.
- Los responsables del control de acceso a las instalaciones deberán bloquear la entrada a las instalaciones una vez se alcance la capacidad máxima de utilización.
- Se propone limitar la capacidad de las piscinas con un recuento sistemático del número de deportistas, de manera que la capacidad máxima se determine por el número de calles (cada período tendrá un número máximo de deportistas igual al número de calles $\times 4$).
- Se darán directrices estrictas a los grupos de entrenamiento y se aplicarán de manera rigurosa.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS – WATERPOLO



- ❑ Asignar dos deportistas por cada calle en cada período de entrenamiento; esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.
- ❑ Las deportistas que viven juntos podrán nadar en una misma calle.
- ❑ Priorizar ejercicios individuales de nado, desplazamiento y lanzamiento.
- ❑ Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin corcheras mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas.
- ❑ No llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 2 metros.
- ❑ Los balones deben desinfectarse antes y después del entrenamiento en un recipiente con solución desinfectante.
- ❑ Mantener una distancia mínima de 3 metros durante los ejercicios de pase, y utilizar solo balones que hayan sido desinfectados previamente.
- ❑ Los/las entrenadores/as deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de los deportistas.
- ❑ Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores/as.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS – NATACIÓN ARTÍSTICA



- Asignar dos deportistas por calle en cada periodo de entrenamiento; esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.

Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin corcheras mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas.

- No llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 2 metros, a menos que las deportistas vivan juntas, en cuyo caso sí sería posible llevar a cabo ejercicios que impliquen distancias inferiores a 2 metros entre estas deportistas.
- Las/los entrenadoras/es deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de las deportistas.
- Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadoras/es.

ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO



- ❑ Utilizar el gimnasio al 50% de su capacidad y garantizar que los deportistas mantienen una distancia de 3 metros entre sí.
- ❑ Reorganizar los equipamientos y materiales para garantizar la distancia mínima de seguridad entre deportistas.
- ❑ La reorganización de materiales y equipamientos será llevada a cabo por el entrenador y/o el personal de la instalación, y dichos materiales y equipamientos deberán ser desinfectados posteriormente a su reorganización y uso.
- ❑ En la medida de lo posible, organizar el entrenamiento de manera que cada deportista utilice su propio material, en lugar de compartirlo con otros deportistas.
- ❑ Deberá haber productos desinfectantes distribuidos por la sala, y deberán ser utilizados después de cada ejercicio para desinfectar los materiales y equipamientos que hayan sido utilizados.
- ❑ Utilización de calzado único para desarrollar esta actividad. Al entrar al gimnasio la suela debe desinfectarse (spray desinfectante, agua con lejía, toallitas desinfectantes...).

CLASES DE ENSEÑANZA E INICIACIÓN



- Los monitores y profesores deben de impartir las clases desde el borde de la piscina evitando el contacto directo con los alumnos.
- Durante el desarrollo de la actividad se deberá mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre participantes.
- Establecer la cantidad de personal en la piscina que haga posible el distanciamiento social.
- Escalonar las clases para minimizar la confluencia de los usuarios en los vestuarios.
- Proveer de desinfectante para manos en todos los puntos de la piscina que sea posible.
- El material auxiliar utilizado debe desinfectarse antes y después de cada clase.
- Cualquier persona con problemas de salud, según lo definido por las directrices de la autoridad competente, no deberá asistir a las clases.
- Todas las personas que muestren signos o síntomas relacionados con el COVID-19 deben abstenerse de asistir a la piscina.
- Señalizar claramente los puntos de entrada y salida de la piscina estableciendo rutas de entrada y salida para no coincidir en el tiempo.
- Establecer los horarios de clase de forma que se reduzca la coincidencia de grupos al mismo tiempo.
- Tomar como referencia del espacio en el agua de 7 m² por alumno
- Considerar la presencia de padres/madres o acompañantes en la piscina, según la normativa a aplicar en cada centro.

MEDIDAS PREVENTIVAS



MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19 EN PISCINAS

DEPORTISTAS



Si hay ducha en la piscina, úsala antes y después de entrenar



Usa sólo tu propio material



Personaliza tu botella y no la compartas



Mantén una distancia de 2 metros entre tus compañeros



Evita los saludos



Dentro de la piscina usa siempre patucos



No hagas uso de la escalera para entrar al agua



Evita los vestuarios



Evita los baños



Desinfecta tu material al terminar el entrenamiento

ENTRENADORES



Usa mascarilla durante tu estancia en la piscina



Lávate las manos frecuentemente



Asegúrate de que la distancia entre nadadores se cumpla



No comas



No realices test ni ningún tipo de actividad en la que tengas contacto con los deportistas



Planifica sesiones de una hora



Evita realizar ejercicios fuera del agua si no es necesario

FUENTES



Para la confección del presente documento se han tomado como referencia:

- Recomendaciones Coronavirus RFEN (04.05.2020)
- Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas profesionales. (BOE 06/05/2020)
- Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el Deporte de Competición Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED)-Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM) (Mayo 2020)
- Informe sobre transmisión del SARS-CoV-2 en playas y piscinas (CSIC) (07.05.2020)
- Protocolo para las instalaciones acuáticas de uso público en un contexto de próxima apertura debida a la COVID – 19 (ASOFAP) (27.04.20)
- FAQS Pandemia COVID 19 Deporte Fase 0 CSD (05.05.2020)
- FAQS Pandemia COVID 19 Deporte Fase 1 CSD (11.05.2020)