



# PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS – COMPETICIONES

NATACIÓN  
NATACIÓN ARTÍSTICA  
WATERPOLO  
AGUAS ABIERTAS





## ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Normas generales	3
3. Recomendaciones	4
4. De obligado cumplimiento	5
5. Entrenamientos	5
6. Competición Natación	6
7. Competiciones Natación Artística	10
8. Competiciones Waterpolo	14
9. Competiciones Aguas Abiertas	18
10. Informe Trazabilidad	24



## 1. INTRODUCCIÓN

La Federación de Castilla y León de Natación es consciente de la realidad a la que nos enfrentamos en una situación de pandemia sanitaria como la que estamos padeciendo.

Pero en momentos en los que la sociedad pretende volver a una situación de normalidad, la Federación de Castilla y León de Natación, apuesta porque vuelvan a surgir los valores que el deporte posee y revitalizarlos con el fin de ayudar a la sociedad, a la que van destinados, a superarse.

Valores de carácter deportivo, social, cultural, psicológico, emocional, afectivos, de amistad, de rivalidad encauzada, de encuentro, de espectáculo, de desarrollo económico, patrimonial, estéticos...

Se trata de organizar los medios que determinan las competiciones de las distintas modalidades de la Federación de Castilla y León de Natación buscando la continuidad en la práctica deportiva primando en todo momento la salud.

La vuelta a la actividad competitiva implica necesariamente que la conducta de todas las personas involucradas en organizar una competición, incluidos los participantes, no pueda ser igual a las pautas de conducta anteriores a la pandemia.

Desde la Federación de Castilla y León de Natación se considera la conveniencia y necesidad de que todas las actividades realizadas al aire libre o en instalaciones cubiertas, eventos deportivos y competiciones, estén dotados de todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios y propagación del virus, tanto a los deportistas, como otros participantes, organizadores y a las personas que asistan a presenciarlos.

Las indicaciones de este Protocolo pueden sufrir modificaciones, en función de las indicaciones marcadas por las autoridades competentes en materia de deporte y de sanidad. Se dará adecuada difusión a cada variación en el Protocolo, que siempre estará publicado en la Web de la Federación.



## 2. NORMAS GENERALES

Las normas básicas que rigen este documento son las que se derivan de las normas y protocolos publicados por las autoridades sanitarias y otras competentes en esta materia.

En este ámbito se indican recomendaciones y normas de actuación ante la celebración de las diferentes pruebas.

Las entidades organizadoras de la competición, una vez reanudada ésta, deberán dotarse de los mecanismos necesarios para garantizar la integridad de la competición en el hipotético caso de detección de un positivo por COVID-19, sin perjuicio de la inmediata adopción de las medidas sanitarias correspondientes

Los organizadores deben establecer medidas preventivas para minimizar el riesgo de transmisión de la infección. Los organizadores deben asegurarse de que cualquier deportista que necesite atención médica inmediata, tenga acceso a centros sanitarios para que reciba la atención requerida.

En el caso de la Natación, la vuelta a la competición en las modalidades de Natación, Natación Artística (Solos y Figuras) y Aguas Abiertas son consideradas de bajo riesgo ya que reúnen una serie de características consideradas de bajo riesgo, ya que el contacto personal entre practicantes es mínimo. En las modalidades de Natación Artística (Dúo, Equipo y Combo) y Waterpolo se consideran de riesgo medio debido al contacto intrínseco de la modalidad

El protocolo elaborado por la Federación de Castilla y León de Natación ante la reanudación de competiciones es de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos: deportistas, técnicos, jueces, personal de organización, espectadores y acompañantes. Para su mayor difusión, la Federación publicará dicho protocolo en la web.



### 3. RECOMENDACIONES

- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aún asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán participar.
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas o incluso no participar.
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda que todos los usuarios (deportistas, técnicos, jueces y resto de personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro regular de su temperatura corporal. Se aconseja dos veces al día, mañana y noche.
- Antes y después de los entrenamientos y las competiciones, es muy importante lavarse las manos con gel hidro-alcohólico.
- Los deportistas no deben compartir material. Si fuera imprescindible, se efectuará la desinfección tras cada uso.
- Los deportistas no compartirán bebidas. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Durante la actividad (y siempre en cuando no se encuentren en el medio acuático) se mantendrán en todo momento:
  - o Distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m como mínimo
  - o Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro).
- Se evitará dar la mano, abrazarse o besarse, tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Se debe asegurar la disponibilidad de termómetros para verificar la temperatura de las personas que accedan a la instalación.



#### **4. DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO**

La participación y asistencia a entrenamientos y competición indica la aceptación, de obligado cumplimiento, de la normativa vigente:

- Normativa sanitaria.
- Protocolos surgidos desde las diferentes instituciones
- Protocolo de normativa federativa

En caso de incumplimiento de los protocolos, a la persona implicada se le amonestará mediante advertencia. Si reincidiera en su actitud se le invitara a abandonar la instalación, solicitando en caso de no abandonarla, la asistencia de los cuerpos de seguridad del estado.

#### **5. ENTRENAMIENTOS**

- Los deportistas utilizarán mascarilla hasta que comience la realización de actividad física.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes al entrenamiento.
- Uso de pañuelos desechables y gel hidro-alcohólico.
- Se recomienda llevar de casa la ropa y material de entrenamiento desinfectada.
- Se recomienda llevar bolsa para guardar el calzado con el que se llega a la instalación.
- Los entrenamientos podrán realizarse de forma individual o colectiva, en grupos de 30 personas de forma simultánea (con 1 técnico), con un máximo de 10 deportistas por calle de entrenamiento en piscina de 25 metros y 18 en piscina de 50 metros.
- Durante la práctica del ejercicio físico, mantener una distancia de seguridad de 1,5 metros, salvo que sea estrictamente imposible para la práctica deportiva, y en ese caso durante el menor tiempo posible.



## 6. COMPETICIONES NATACIÓN

- Ante la reanudación de la competición se solicitará a cada asistente Declaración Responsable. En el caso de los deportistas, jueces, técnicos asistentes y personal de organización deberán entregarlo en el momento de la entrada a la instalación con la fecha del día de la entrega.
- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- El personal de apoyo siempre respetará la distancia de 3 metros con los deportistas en fase de recuperación, y de 1,5 metros con el resto de personas.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.
- Previsión de información especial para la trazabilidad de datos: En cumplimiento del artículo 26 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio, la Federación de Castilla y León de Natación dispone de la identificación de todos los deportistas, técnicos, jueces, y personal de organización que interviene en una competición.



## **6.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS**

- Uso de pañuelos desechables, mascarillas y gel hidro-alcohólico.
- Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- Se recomienda llevar bolsa con calzado para cambio en la entrada a un recinto cubierto.
- En el caso de competiciones individuales, una vez finalizada la misma, el deportista abandonará la pileta por la escalera situada más próxima a su calle.
- Las instrucciones técnicas deberán realizarse manteniendo la distancia de seguridad
- Todo material que sea tocado por los deportistas y que pueda suponer riesgo de contagio deberá ser desinfectado antes del siguiente uso.

## **6.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS**

- Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- Los técnicos no deberán abandonar su espacio acotado excepto por causa de fuerza mayor.
- El recorrido entre zonas debe ser siempre unidireccional y nunca en sentido contrario al marcado por la Organización.
- En estos desplazamientos será imprescindible el uso de mascarilla.

## **6.3 AFORO Y ACCESO A LA INSTALACIÓN**

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, actualmente.

- En instalación al aire libre, con el límite máximo de 300 deportistas
- En instalaciones cerradas un máximo del 75% del aforo
- No se permitirá el acceso de público ni acompañantes.

Teniendo en cuenta la instalación, el aforo se ajustará al máximo permitido en cada momento, distribuyendo a los asistentes de manera que se respeten las normas básicas.

- El control de acceso será responsabilidad de la instalación, tomando las medidas oportunas.



- El organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- Entrada controlada con toma de la temperatura al acceso a la instalación.
- Indicación del recorrido de forma unidireccional (señalado con flechas).
- Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m, como mínimo.
- Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- Distanciamiento social entre asistentes, marcando espacios separado para los distintos grupos de entrenamiento.
- Abandono y salida de la instalación una vez finalizada la competición.
- Podrá usarse un sistema de identificación para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder a la instalación en cada periodo temporal.
- Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Habrá un horario de acceso a la instalación.
- Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores y/o delegados de Club.
- Solo se permitirá el acceso a un técnico y/o delegado por cada 20 deportistas mínimo o cada 5 deportistas máximo.

#### **6.4 SECRETARÍA**

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se permitirá el uso de material de oficina intercambiable (bolígrafos). Cada persona aportará su propio material.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel; estarán disponibles en la Web de la Entidad Organizadora.



## **6.5 CÁMARA DE SALIDAS**

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- Se colocarán en el suelo marcas que aseguren esta distancia social entre deportistas y entre deportistas y jueces.
- La cámara de salidas se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica y si fuera posible entre flujo y flujo de deportistas.
- Los deportistas acudirán hasta su calle de competición individualmente y manteniendo la distancia de seguridad.
- Los deportistas acudirán exclusivamente con las chanclas y el material competitivo a la calle de competición.

## **6.6 FIN DE PRUEBA**

- Al finalizar cada una de las series los deportistas abandonarán la piletta por la escalera situada más próxima a su calle, recogiendo su calzado y acudiendo a su zona asignada en la instalación respetando en todo momento la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

## **6.7 ENTREGA DE PREMIOS**

- En lo posible, se evitarán las ceremonias de entrega de premios.
- Si fuera necesario realizarlas el deportista recogerá el premio que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla.



## 7. COMPETICIONES NATACIÓN ARTÍSTICA

- Ante la reanudación de la competición se solicitará a cada asistente Declaración Responsable. En el caso de los deportistas, jueces, técnicos asistentes y personal de organización deberán entregarlo en el momento de la entrada a la instalación con la fecha del día de la entrega.
- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- El personal de apoyo siempre respetará la distancia de 3 metros con los deportistas en fase de recuperación, y de 1,5 metros con el resto de personas.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.
- Previsión de información especial para la trazabilidad de datos: En cumplimiento del artículo 26 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio, la Federación de Castilla y León de Natación dispone de la identificación de todos los deportistas, técnicos, jueces, y personal de organización que interviene en una competición.



## **7.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS**

- Uso de pañuelos desechables, mascarillas y gel hidro-alcohólico,
- Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- Se recomienda llevar bolsa con calzado para cambio en la entrada a un recinto cubierto.
- En el caso de competiciones individuales, una vez finalizada la misma el deportista abandonará la piscina por la escalera más próxima a la entrada.
- Las instrucciones técnicas deberán realizarse manteniendo la distancia de seguridad
- Todo material que sea tocado por los deportistas y que pueda suponer riesgo de contagio deberá ser desinfectado antes del siguiente uso.
- En la zona de gelatina y de maquillaje se deberá respetar la distancia de seguridad obligatoria, así como el uso de mascarilla.
- En todo momento se deberá utilizar gel hidroalcohólico para la manipulación del microondas

## **7.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS**

- Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- Los técnicos no deberán abandonar su espacio acotado excepto por causa de fuerza mayor.
- El recorrido entre zonas debe ser siempre unidireccional y nunca en sentido contrario al marcado por la Organización.
- En estos desplazamientos será imprescindible el uso de mascarilla.

## **7.3 AFORO Y ACCESO A LA INSTALACIÓN**

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, actualmente.

- En instalación al aire libre, con el límite máximo de 300 deportistas
- En instalaciones cerradas un máximo del 75% del aforo
- No se permitirá el acceso de público ni acompañantes



Teniendo en cuenta la instalación se ajustará el aforo al máximo permitido en cada momento, distribuyendo a los asistentes de manera que se respeten las normas básicas.

- El control de acceso será responsabilidad de la instalación, tomando las medidas oportunas.
- El organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- Entrada controlada con toma de la temperatura al acceso a la instalación.
- Indicación del recorrido de forma unidireccional (señalado con flechas).
- Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m, como mínimo.
- Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- Distanciamiento social entre asistentes, marcando espacios separado para los distintos grupos de entrenamiento.
- Abandono y salida de la instalación una vez finalizada la competición.
- Podrá usarse un sistema de identificación para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder a la instalación en cada periodo temporal.
- Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Habrá un horario de acceso a la instalación.
- Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores y/o Delegados de Club.

Solo se permitirá el acceso a un técnico y/o delegado por cada 20 deportistas mínimo o cada 5 deportistas máximo.

#### **7.4 SECRETARÍA**

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se permitirá el uso de material de oficina intercambiable (bolígrafos). Cada persona aportará su propio material.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel; estarán disponibles en la Web de la Federación.



## **7.5 CÁMARA DE SALIDAS**

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- Se colocarán en el suelo marcas que aseguren esta distancia social entre deportistas y entre deportistas y jueces.
- La cámara de salidas se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica y si fuera posible entre flujo y flujo de deportistas.
- Los deportistas acudirán hasta el acceso a la piscina individualmente o en el grupo competitivo y manteniendo la distancia de seguridad.
- Los deportistas acudirán exclusivamente con las chanclas y el material competitivo a las zonas de competición establecidas.

## **7.6 FIN DE PRUEBA**

- Al finalizar cada una de los ejercicios los deportistas abandonaran la piletta por la escalera situada más próxima a su posición, acudiendo a su zona asignada en la instalación respetando en todo momento la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

## **7.7 ENTREGA DE PREMIOS**

- En lo posible, se evitarán las ceremonias de entrega de trofeos.
- Si fuera necesario realizarlas el deportista cogerá la medalla o trofeo que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla.



## 8. COMPETICIONES WATERPOLO

- Ante la reanudación de la competición se solicitará a cada asistente Declaración Responsable. En el caso de los deportistas, jueces, técnicos asistentes y personal de organización deberán entregarlo en el momento de la entrada a la instalación con la fecha del día de la entrega.
- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- El personal de apoyo siempre respetará la distancia de 3 metros con los deportistas en fase de recuperación, y de 1,5 metros con el resto de personas.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.
- Previsión de información especial para la trazabilidad de datos: En cumplimiento del artículo 26 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio, la Federación de Castilla y León de Natación dispone de la identificación de todos los deportistas, técnicos, jueces, y personal de organización que interviene en una competición.



## **8.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS**

- Uso de pañuelos desechables y gel hidro-alcohólico.
- Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- Se recomienda llevar bolsa con calzado para cambio en la entrada a un recinto cubierto.
- Las instrucciones técnicas deberán realizarse manteniendo la distancia de seguridad
- Todo material que sea tocado por los deportistas y que pueda suponer riesgo de contagio deberá ser desinfectado antes del siguiente uso.

## **8.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS**

- Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- Los técnicos no deberán abandonar su espacio acotado excepto por causa de fuerza mayor.
- El recorrido entre zonas debe ser siempre unidireccional y nunca en sentido contrario al marcado por la Organización.
- En estos desplazamientos será imprescindible el uso de mascarilla.

## **8.3 AFORO Y ACCESO A LA INSTALACIÓN**

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, actualmente.

- En instalación al aire libre, con el límite máximo de 300 deportistas
- En instalaciones cerradas un máximo del 75% del aforo
- No se permitirá el acceso de público ni acompañantes



Teniendo en cuenta la instalación se ajustará al máximo permitido en cada momento, distribuyendo a los asistentes de manera que se respeten las normas básicas.

- El control de acceso será responsabilidad de la instalación, tomando las medidas oportunas.
- La Federación tendrá la obligación inherente a la competición.
- Entrada controlada con toma de la temperatura al acceso a la instalación.
- Indicación del recorrido de forma unidireccional (señalado con flechas).
- Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m, como mínimo.
- Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- Distanciamiento social entre asistentes, marcando espacios separado para los distintos grupos de entrenamiento.
- Abandono y salida de la instalación una vez finalizada la competición.
- Podrá usarse un sistema de identificación, como pulseras de colores, para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder a la instalación en cada periodo temporal.
- Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Habrá un horario de acceso a la instalación.
- Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores ó Delegados de Club.

#### **8.4 SECRETARÍA**

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se permitirá el uso de material de oficina intercambiable (bolígrafos). Cada persona aportará su propio material.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel, estarán disponibles en la Web de la Federación.



## **8.5 BANQUILLOS**

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- Se colocarán en el suelo marcas que aseguren esta distancia social entre deportistas y entre deportistas y jueces.
- El acceso a los banquillos se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica y si fuera posible entre flujo y flujo de deportistas.
- Los deportistas acudirán hasta el lateral de acceso a la instalación individualmente y manteniendo la distancia de seguridad.
- Los deportistas acudirán exclusivamente con las chanclas y el material competitivo al banquillo.

## **8.6 FIN DE PARTIDO**

- Al finalizar cada uno de los partidos los deportistas abandonarán la piletta por la escalera situada en el lado derecho de esta, acudiendo a su zona asignada en la instalación respetando en todo momento la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

## **8.7 ENTREGA DE PREMIOS**

- En lo posible, se evitarán las ceremonias de entrega de trofeos.
- Si fuera necesario realizarlas el deportista cogerá la medalla o trofeo que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla.



## 9. AGUAS ABIERTAS

- Ante la reanudación de la competición se solicitará a cada asistente Declaración Responsable. En el caso de los deportistas, jueces, técnicos asistentes y personal de organización deberán entregarlo en el momento de la entrada a la instalación con la fecha del día de la entrega.
- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas usarán mascarilla.
- El personal de apoyo siempre respetará la distancia de 3 metros con los deportistas en fase de recuperación, y de 1,5 metros con el resto de personas.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.
- Previsión de información especial para la trazabilidad de datos: En cumplimiento del artículo 26 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio, la Federación de Castilla y León de Natación dispone de la identificación de todos los deportistas, técnicos, jueces, y personal de organización que interviene en una competición.



## **9.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS**

- Uso de pañuelos desechables, mascarillas y gel hidro-alcohólico.
- Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- En el caso de competiciones individuales, una vez finalizada la misma el deportista buscará un lugar donde cumplir los requisitos de distanciamiento social
- Las instrucciones técnicas podrán realizarse manteniendo la distancia de seguridad
- Todo material que sea tocado por los deportistas y que pueda suponer riesgo de contagio deberá ser desinfectado antes del siguiente uso.

## **9.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS**

- Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- Los técnicos no deberán abandonar su espacio acotado excepto por causa de fuerza mayor.
- El recorrido entre zonas debe ser siempre siguiendo las señalizaciones nunca en sentido contrario al marcado por la Organización.
- En estos desplazamientos será imprescindible el uso de mascarilla.

## **9.3 AFORO Y ACCESO AL ESPACIO ACOTADO**

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, actualmente.

- En instalación al aire libre, con el límite máximo de 300 deportistas
- No se permitirá el acceso de público al espacio destinado a deportistas

Teniendo en cuenta el espacio donde se celebre la prueba se ajustará al máximo permitido en cada momento, distribuyendo a los asistentes de manera que se respeten las normas básicas.

- El control de acceso será responsabilidad del titular, tomando las medidas oportunas.
- El Organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- Entrada controlada con toma de la temperatura al acceso al espacio acotado.



- Indicación del recorrido de forma unidireccional (señalado con flechas).
- Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m, como mínimo.
- Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- Distanciamiento social entre asistentes.
- Podrá usarse un sistema de identificación, para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder al recinto de competición.
- Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Habrá un horario de acceso al recinto de competición.
- Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores ó Delegados de Club.

#### 9.4 SECRETARÍA

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se permitirá el uso de material de oficina intercambiable (bolígrafos). Cada persona aportará su propio material.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel, estarán disponibles en la Web de la Federación.



## **9.5 CÁMARA DE SALIDAS**

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- Se colocarán en el suelo marcas que aseguren esta distancia social entre deportistas y entre deportistas y jueces.
- La cámara de salidas se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica y si fuera posible entre flujo y flujo de deportistas.
- Los deportistas acudirán hasta su calle de competición individualmente y manteniendo la distancia de seguridad.
- Las salidas se efectuarán para un máximo de 40 participantes por salida
- Los deportistas acudirán exclusivamente con el material competitivo al espacio de competición.

## **9.6 FIN DE PRUEBA**

- Al finalizar cada una de las pruebas los deportistas abandonarán la zona de competición acudiendo a su zona asignada respetando en todo momento la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

## **9.7 ENTREGA DE PREMIOS**

- En lo posible, se evitarán las ceremonias de entrega de trofeos.
- Si fuera necesario realizarlas el atleta cogerá la medalla o trofeo que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla



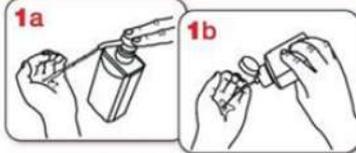
## **10 TRANSPORTE DE PARTICIPANTES**

Se debe tener en cuenta lo previsto en la legislación vigente, no obstante se recomienda de forma más restrictiva:

- a) En vehículos particulares solo viajen personas que convivan en la misma vivienda.
- b) En transportes privados colectivos, se recomienda viajar con una distancia social de 1,5 metros entre pasajeros.
- c) Será obligatorio el uso de mascarilla por todos los ocupantes de los vehículos, excepto cuando todos los ocupantes del vehículo convivan en el mismo domicilio
- d) En las infraestructuras complementarias del transporte en las que se produzca la entrada y salida de pasajeros, se establecerán y aplicarán los procedimientos y medidas organizativas necesarias para procurar el movimiento ordenado de los mismos a su paso por las instalaciones y evitar las aglomeraciones.

**La seguridad sanitaria está por encima del aspecto competitivo**

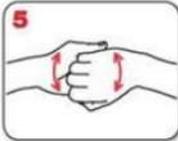
## ¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



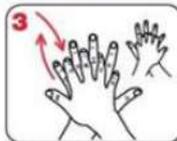
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



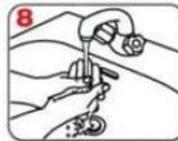
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



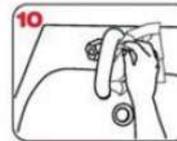
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.

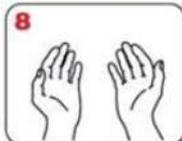


Séquelas con una toalla de un solo uso.



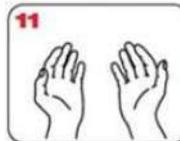
Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras

40-60 segundos



Sus manos son seguras.

**WORLD ALLIANCE**  
for PATIENT SAFETY

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Octubre de 2006, versión 1

Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha revisado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionarse su utilización.

## Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.**

**Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:**



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las **especificaciones técnicas UNE** para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))



### ¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando **no es posible mantener la distancia de seguridad** en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en **transporte público es obligatorio** desde el **4 de mayo de 2020**

### ¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la **población general sana**



### Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**. Es importante que se ajuste a tu cara.



**Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **No reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables.



**Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

14 de mayo, 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS





## DATOS PARA INFORMES DE TRAZABILIDAD Y DECLARACION RESPONSABLE FRENTE A COVID 19

- Datos básicos

<input type="checkbox"/> Participante*				<input type="checkbox"/> Espectador	
Entidad (para participantes):					
Primer Apellido		Segundo Apellido		Nombre	
Calle	Nombre de la vía	Número	Escalera	Piso	Letra
Provincia		Localidad		C.P.	
Móvil		Teléfono fijo		Correo electrónico	

- \*Deportista, monitor, entrenador, árbitros, jueces, personal de organización, etc
- En caso de menores de edad cumplimentar por padres o tutores

Primer Apellido		Segundo Apellido		Nombre	
Calle	Nombre de la vía	Número	Escalera	Piso	Letra
Provincia		Localidad		C.P.	
Móvil		Teléfono fijo		Correo electrónico	

- Declaración responsable

Como participante o espectador declaro no haber tenido ni tener conocimiento de estar en contacto en los últimos quince días con personas con COVID 19
--

- Aceptación

Tengo conocimiento y acepto todas las obligaciones que me corresponden en el protocolo de este evento/competición/entrenamiento
No exigiendo responsabilidades por contagio de COVID 19 si los organizadores/titulares de instalaciones cumplen con la normativa y protocolos sobre esta materia

- Fdo.: Fdo.: Padres o Tutores

AVISO: La información contenida en este documento pasará a formar parte de un fichero automatizado propiedad de la Federación de Castilla y León de Natación, autorizando su utilización para uso privado de esta Federación. Así mismo autoriza a esta Federación a facilitar sus datos a cualquier persona o entidad que los solicite para el correcto desarrollo de las actividades promovidas por esta Federación. El fichero creado se encontrará en la sede de la Federación, pudiendo proceder a ejercer sus derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación de sus datos de carácter personal suministrados, mediante comunicación escrita. Caso de no querer que estos datos sean facilitados a ninguna entidad o particular ruego marquen esta casilla