



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 1 de 9

PROCOLO COVID-19 PRÁCTICA DE NATACION al AIRE LIBRE

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Dejamos en claro que esta propuesta queda condicionada a las conductas previamente autorizadas por el Gobierno Nacional, el Gobierno Provincial, los diferentes municipios y el club representado por su comisión directiva. Estas conductas y medidas están alineadas con los protocolos de seguridad del departamento médico CUBA que podrían ser adoptadas para disminuir los riesgos de contagio y resguardar el aislamiento social durante la práctica de este deporte.

Entiéndase que esto tiene vigencia dentro del planteo hipotético de un retorno a la actividad y que posiblemente deberá ser revisado si dicho protocolo es modificado al momento de retomar las actividades.

Aspectos básicos de la pandemia que afectan la actividad deportiva y que son los condicionantes para las acciones de mitigación y preventivas que se proponen en el presente documento.

¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia actual causada por el coronavirus productor del síndrome respiratorio agudo severo tipo 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no existe un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma.

Por tratarse de un virus nuevo hay muchas cosas que no se conocen de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, se sabe que muchas personas infectadas contagian desde 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas que se expelen mediante la voz, tos /yo estornudos. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies de modo que otras personas pueden contraer el COVID 19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 2 de 9

Otra forma de contagio es mediante la inhalación de gotas procedentes de la nariz o boca que haya esparcido una persona con COVID 19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1.5-2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. Esta distancia es hoy reconocida como la distancia social que hace parte esencial de la estrategia de control del COVID-19 en la comunidad.

Síntomas COVID-19

Los síntomas se manifiestan a partir del día 2-14 luego de la exposición con un paciente enfermo o con el contacto directo de un objeto infectado.

- Malestar general
- Dolor de cabeza y musculares
- Reducción y/o pérdida del olfato y del gusto.
- Fiebre.
- Tos seca.
- Diarrea y malestar gastrointestinal.
- Dificultad para la respiración.

Los síntomas de la enfermedad deben ser considerados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación, dada la dinámica de la epidemiología y de los avances del conocimiento, se recomienda visitar regularmente el siguiente enlace: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos, en nuestro caso, en la estancia dentro del club, contemplando cualquier escenario de exposición.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantenerse 2 metros de distancia entre personas cuando circule antes y después de la práctica deportiva
- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar
- No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados o usar descartables
- Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura asignado.
- No llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Higiene frecuente de manos.



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 3 de 9

CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS:

- Debe realizarse frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%.
- El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios
- Luego de la utilización del baño.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.

QUEDAN EXCLUIDOS DE LA PRÁCTICA:

- Quienes hayan dado positivo a una prueba de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Quienes hayan estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud en su definición de caso sospechoso: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.
- Quienes requieran asistencia para nadar en forma continua durante el tiempo de duración del turno - cualquiera sea su edad- respetando la cabecera asignada para los descansos e intervalos de entrenamiento.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE INSTALACIONES SANITARIAS:

- El uso del vestuario está prohibido.
- El uso de las duchas está prohibido.
- Se recomienda al socio minimizar el uso de los sanitarios, y solo hacerlo en casos de extrema necesidad.
- Al finalizar la práctica de entrenamiento el socio procederá a cambiarse, guardando sus pertenencias en una bolsa y dejando la actividad del baño al llegar a su domicilio. Dependerá del socio la limpieza y desinfección del área de cambiado obligatoria antes y después de su uso con el fin de minimizar la posibilidad de contagio.



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 4 de 9

GRUPOS DE RIESGO

- Los grupos de riesgo según Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1° incluyen a:
- Personas mayores de sesenta (60) años
- Embarazadas
- Aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo)
- Enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas)
- Inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.
- Si ha dado positivo a una prueba de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Si ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.
- Se recomendará a todas las personas que desarrollen actividades deportivas que procuren contar con una adecuada evaluación médica.

SEDES en MUNICIPALIDAD MALVINAS ARGENTINA (Villa de Mayo, Anexo Artigas, Anexo 202): se **RECOMIENDA** que las personas que se encuentran dentro de los grupos de riesgo mencionados no concurren a practicar deportes dentro de la Sede de Villa y sus Anexos.

Esto puede quedar sujeto a cambios en las regulaciones municipales, provinciales y/o nacionales.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Se recomienda utilizar lugares abiertos al aire libre para la práctica de los deportes individuales. En caso de requerirse utilizar espacios cerrados, se debe garantizar la adecuada ventilación y recambio de aire durante y posterior a su utilización.

Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 5 de 9

- La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres)
- Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre)
- Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.

En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento deportivo para la realización de todo deporte individual que puede reunir a otros deportistas en un espacio abierto o cerrado.

Las medidas seguras para un adecuado distanciamiento deportivo son de:

- 6 metros durante la práctica del deporte, cuando la actividad deportiva hace que el individuo se encuentre hiperventilando.
- 4 metros durante los momentos de recuperación y al finalizar la actividad hasta que se recupere un ritmo respiratorio habitual.
- Al menos 2 metros en actividades sin desplazamiento y que no producen hiperventilación.

La evidencia científica en relación con la práctica deportiva es dinámica y eventualmente podrán modificarse o anexarse recomendaciones que contribuyan a realizar la actividad con la máxima seguridad para quienes la realizan y aquellas personas que tienen actividad vinculada a la práctica de este.

Durante la práctica de los deportes individuales los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.

La práctica individual debe respetarse en todo momento. En los casos de deportes que requieren de un segundo deportista para su realización, el distanciamiento deportivo es la fundamental medida de prevención y debe ser respetada en todo momento.

El distanciamiento deportivo está establecido para ser respetado por otros deportistas que estén realizando la práctica en el mismo área o zona, pero también es la distancia que debe ser respetada por profesores/as y trabajadoras/res que se encuentren vinculados a la actividad.

Los profesores/as y trabajadores que se vinculen con deportistas durante la práctica de los mismos deberán respetar el distanciamiento deportivo según lo establecido (hiperventilación, en recuperación, con o sin desplazamiento) y en todo momento utilizar el barbijo.



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 6 de 9

LAS CONDICIONES DE REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA SE BASAN EN TRES PILARES FUNDAMENTALES:

1. Promoción y prevención de la salud.
2. Mantenimiento del distanciamiento social.
3. Medidas higiénicas.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

- No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en natatorios, jacuzzis o spas.
- Se acepta que el riesgo de contagio en actividades al aire libre es mínimo. Por ello, **en una primera etapa solo se permitirá el uso de los natatorios abiertos.**

ASIGNACION DE PERSONAL: GUARDAVIDAS Y PROFESORES

- La práctica podrá desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo los guardavidas y entrenadores que permanecerán fuera de la pileta en todo momento.
- Se asignarán **guardavidas** durante todos los turnos de nado, de acuerdo a la normativa vigente GCBA.
- Se **sostendrá la programación de clases de entrenamiento para adultos** previa a la pandemia.
- Tanto guardavidas como entrenadores -asignados según programación, permanecerán fuera del agua, con tapabocas y respetando el distanciamiento social.
- La Escuela de Natación no tendrá actividad. Tampoco habrá clases de aquagym, entrenamiento funcional acuático ni waterpolo.
- El **tapabocas** es de uso OBLIGATORIO en todo momento, excepto durante el entrenamiento, el personal de apoyo sí continuará con este requisito en todo momento, como así también será obligatoria la distancia que se deberá mantener de 2 metros entre las personas.
- Debe **evitarse en todo momento el contacto físico** (besos, abrazos, apretones de manos).

ASIGNACION DE TURNOS

- **Se instrumentará un sistema de reserva de turnos de entrenamiento** (OnDepor), que incluirá una **declaración jurada** de ausencia de contacto estrecho y/o signo-sintomatología compatible con caso sospechoso de COVID-19.



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 7 de 9

- **Cada nadador podrá solicitar 2 turnos como máximo, recuperando su “cupo” una vez utilizados o cancelados los mismos.**
- **No se autorizará más de 1 turno por día.**
- Será el guardavidas el responsable de supervisar el número de nadadores en cada uno de los andariveles y restringir los accesos a los mismos.
- **Los turnos y/o clases serán de 58 minutos.** Los mismos serán divididos de acuerdo con la cantidad máxima de nadador por andarivel (**Figura 1**).
- **Los andariveles podrán tener un máximo de 3 nadadores (1 por cabecera B -profunda- y 2 en cabecera A -separados por 2m en los descansos)** en la segunda fase de reapertura, cada uno siempre respetando el distanciamiento social correspondiente (**Figura 1**).
- Los turnos se utilizarán únicamente para **nado continuo en el andarivel asignado, siempre por la derecha -sentido antihorario. Cada nadador deberá descansar exclusivamente en su cabecera asignada.**

RECOMENDACIONES PARA EL DESPLAZAMIENTO HACIA LA PILETA DONDE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD, ENTRADA EN CALOR Y SALIDA

- El deportista y el personal de apoyo deberá dirigirse desde la casa al lugar de entrenamiento y del entrenamiento a la casa sin escalas, idealmente sin utilizar transporte público y no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto. Si fuera estrictamente necesario, corresponderá a hacerlo a dos metros de distancia
- El **acceso** de los socios al natatorio se realizará teniendo en cuenta su capacidad y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una distancia preventiva mínima de al menos 2 metros.
- Se definirán -con autoridades de la sede- circuitos de **entrada y salida para cada grupo, por horario.** Cada grupo tendrá un área específica donde:
 1. Se cambiará y entrará en calor (área de 6 m² específicamente demarcada);
 2. Dejará sus cosas en una silla o banco asignados.
 3. Hará uso de su turno de entrenamiento.
 4. Saldrá AL MISMO SECTOR.
 5. Se vestirá.
 6. Saldrá por donde entró.

El siguiente grupo repetirá este proceso, pero en el sector opuesto de la piletta. Evitando el 100% de los cruces -incluso ante imponderables- y facilitando la limpieza de sólo el sector del grupo saliente durante el siguiente turno de nado.



Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 8 de 9

- **El socio vendrá con el traje de baño puesto desde la casa y no se permitirá el uso de las duchas para evitar el contacto de personas con el siguiente turno.** Deberá llegar cerca del horario de inicio de su turno.
- Se **asignará a cada nadador 6 m² de área en áreas secas para entrada en calor**, respetando así la superficie asignada y distancia recomendada de separación entre personas (2 metros). Se definirá en la piscina el área seca destinada a su uso, la cual deberá estar marcada correctamente de modo que será fácilmente identificable a la vista.
- Se accederá siempre pasando por la **bandeja del lava-pies**, que deberá contener agua clorada.
- Una vez completa la capacidad establecida, el socio no podrá acceder hasta que no salgan otros.
- El ingreso y egreso al natatorio estará demarcado con cintas de señalización, de manera que no se produzcan aglomeraciones ni cruces.
- **Una vez finalizado el entrenamiento, en la zona mixta o de transición (colocando 18 sillas o bancos) el nadador deberá vestirse allí mismo, sobre el traje de baño, sin utilizar el vestuario, desinfectar sus manos y colocarse el cubre bocas para su salida.** Esta tarea deberá ser en forma ordenada y respetando las medidas de distanciamiento.
- En los cambios de turnos, se tomarán 10 minutos entre uno y otro para evitar cruces. Cada nadador, antes de retirarse aplicará una solución de alcohol etílico al 70% -deberán traerlos consigo, para tal fin- en su área de cambiado antes de retirarse. Así mismo, **personal de la sede reforzará la higiene y desinfección de ambos circuitos en turnos rotativos, durante la jornada.** Estas tareas se realizarán siguiendo las recomendaciones tanto del GCBA como del Club y sus asesores de seguridad e higiene.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Queda estrictamente prohibido compartir termo de hidratación, utensilios, mate, toallas, etc. Cada socio deberá velar por su hidratación, que no podrá compartirse.
- No está permitido en ningún caso el uso de silbato, ni gritar o cantar.
- No está permitido escupir ni arrojar secreciones en los buches o bordes.
- La actividad se llevará a cabo con el instructor fuera del agua.
- Los turnos se utilizarán únicamente para **nado continuo en el andarivel asignado, siempre por la derecha -sentido antihorario.** Cada nadador deberá detenerse exclusivamente en su cabecera asignada.



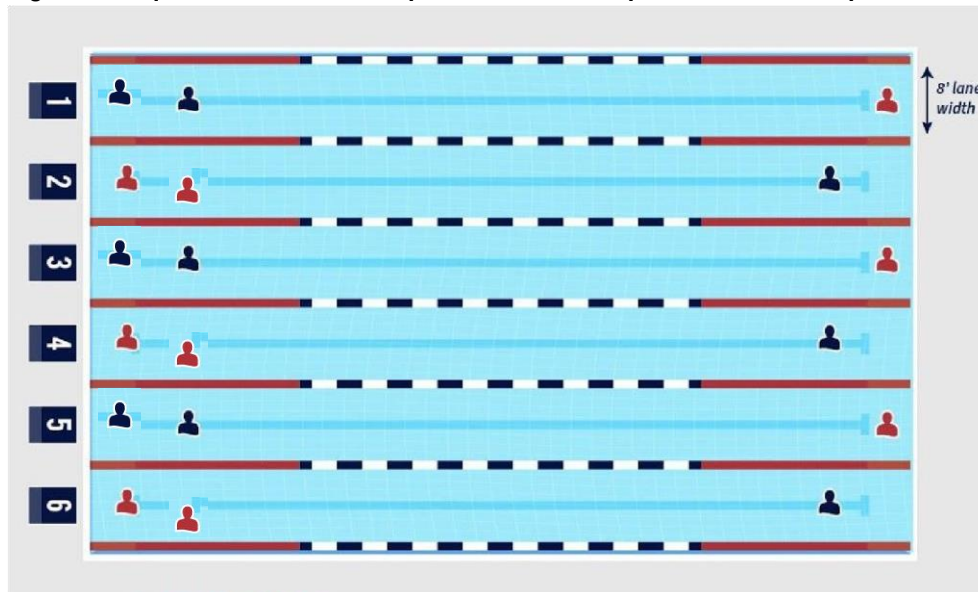
Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-10-2020

Revisión 3.1

Página 9 de 9

Figura 1: Esquema de distribución por andariveles en primera fase de reapertura.



RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BAÑO:

- El uso del vestuario y las duchas está prohibido.
- Se recomienda al socio limitar el uso de los sanitarios a casos de extrema necesidad.

CONTROL DE LA CALIDAD DEL AGUA

La calidad del agua se controlará según lo dispuesto por la normativa vigente, donde se establecen los criterios técnico-sanitarios de los natatorios.

Con especial hincapié se controlarán los niveles de desinfectante residual, de manera que, en todo momento, el agua de la pileta deberá estar desinfectada y ser desinfectante.