

NORMAS DE SEGURIDAD PARA EL STAGE DE CAPTACIÓN - NATACIÓN (MADRID, 1-5 SEPTIEMBRE 2020)

1.- Introducción

Desde que se decretó el estado de alarma en el mes de marzo del año en curso, hemos tenido una paralización de toda la actividad deportiva que desarrolla esta federación. Después de unos meses con cierto control en los contagios se ha podido comenzar de nuevo con los entrenamientos y competiciones, aunque de una manera muy restringida y controlada. Aunque hemos comenzado a programar actividades, somos conscientes de que se podría reactivar la crisis sanitaria. Sin embargo, considerando que esto no vuelva a ocurrir, está en nuestras manos y en los medios que pongamos el evitarlo.

Es por ello, que mantenemos un seguimiento diario de las normas y recomendaciones publicadas por los diferentes organismos (sanitarios y deportivos) y estamos preparados para cambiar y/o adaptar cualquier recomendación que nos ayude a evitar el contagio.

Por encima de todo, desde la FEDC debemos asegurar la salud de nuestros afiliados, y cumpliremos en todo momento las indicaciones y normas impuestas desde los distintos órganos de gobierno (Gobierno de España, Comunidades Autónomas y Ayuntamientos).

A su vez, requerimos un explícito compromiso personal de todos los implicados (deportistas, técnicos, directivos, familiares de deportistas, etc.) por lo que deberán controlar su estado de salud y se abstendrán de asistir o participar en su centro deportivo o lugar de entrenamiento ante la más mínima duda de estar afectado por la infección o de haber entrado en contacto con personas infectadas, porque es indispensable separar a estas personas del grupo deportivo para preservar la salud individual y colectiva.

Siguiendo las consideraciones anteriores, se exponen una serie de recomendaciones específicas, que se resumen en:

2.- Vuelta a los entrenamientos

- Todos los deportistas deberán someterse al seguimiento médico necesario para comprobar su buen estado de salud, así como realizar aquellas pruebas complementarias que se precisen en relación a la infección por COVID-19.
- Reinicio, de manera progresiva, tras el periodo de desentrenamiento vivido, desde una primera fase de preparación física general hasta una futura fase más específica que dependerá del tiempo que el deportista haya estado inactivo.

- Seguimiento del estado de salud, incluyendo al personal de la Federación en contacto diario con los deportistas.

SI UN DEPORTISTA TIENE SÍNTOMAS

- No acudir al centro de entrenamiento y/o competición. Iniciar aislamiento en domicilio hasta comunicación con las autoridades sanitarias.
- Comunicar al club (entrenador y/o delegado).
- Ponerse en contacto con el médico de atención primaria.

SI UN DEPORTISTA HA TENIDO CONTACTO CON UN CASO CONFIRMADO

- Mismas indicaciones que el punto anterior.

RESPETAR Y CUMPLIR las indicaciones impuestas en las normativas específicas de cada actividad y de la instalación que acoge el mismo.

RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL fuera del ámbito deportivo, con especial hincapié en los días previos a la competición y durante el desarrollo de ésta (viajes, hotel, desplazamientos, etc.).

Además, se tendrá en cuenta: Recomendaciones del Ministerio de Sanidad: [RECOMENDACIONES 14/05/2020 y las que emita la Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma en cada momento.](#)

3. Material de seguridad obligatorio, que deberá llevar cada participante

Varias mascarillas quirúrgicas y/o las Kn95 (picudas-cámara de aire).

Gel hidroalcohólico

Botella de bebida individual

Se recomienda bolsa con pañuelos desechables

Bolsa grande de plástico para recoger la ropa y calzado en la piscina

Toalla propia

4.- Normas generales

Saludarse sin contacto físico de manos o besos, sí es válido un contacto entre los codos.

Uso obligatorio de mascarilla en todo momento.

Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos. No tocar en exceso la mascarilla.

Lavarse las manos frecuentemente con abundante jabón.

Si se necesita toser o estornudar, hacerlo en la parte interior del codo, si no se lleva la mascarilla. Si se porta mascarilla, toser o estornudar con ella puesta.

Limpiar las superficies donde se haya tosido o estornudado con gel o jabón

Para concienciarnos de cumplir con las normas de seguridad, imaginarse que la persona que tenéis al lado puede estar infectada y os puede contagiar en caso de que ninguno siga las normas de seguridad.

No relajarse con las normas de seguridad según vayan pasando los días.

Los nadadores ciegos serán acompañados por un entrenador o una persona responsable de la actividad, en todos los desplazamientos, tanto en la instalación deportiva como en la residencia, manteniendo al máximo las normas de seguridad.

Evitar los cuellos de botella o colapsos por aglomeración de personas en los circuitos de movilidad en las instalaciones, incluida la piscina.

Los deportistas que están juntos en la misma habitación deben moverse juntos.

La organización dispondrá el material higienizante necesario para limpiar los pomos de las puertas, el material propio, etc.

5.- Seguridad en los transportes

Uso obligatorio de mascarilla durante todo el recorrido en los traslados

Limpiarse las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar y después de salir del vehículo.

Intentar mantener la máxima distancia entre pasajeros

Llevar las ventanillas abiertas si la climatología lo permite

Se respetará la ocupación máxima para los vehículos que establezca la normativa vigente

6.- En la instalación

Antes de entrar a la instalación se tomará la temperatura.

La entrada a la piscina la hará en primer lugar un entrenador que conozca el protocolo para organizar al grupo.

La entrada se hará espaciada, los participantes entrarán desde el exterior de uno en uno con la suficiente separación de seguridad y no se pararán en la recepción de la instalación, se dirigirán directamente a la piscina.

Una vez en la piscina, cada nadador ocupará un lugar en los bancos de la playa de la piscina debidamente separados (con dos metros de distancia entre sí), que le será asignado por un responsable, se cambiarán y dejarán sus ropas y calzado dentro de su mochila o en una bolsa de plástico. Esperarán en su sitio hasta que el entrenador organice la distribución en las calles y tareas.

Los deportistas no se quitarán las mascarillas hasta que no se vayan a introducir en el agua.

Los entrenadores mantendrán la mascarilla durante todo el entrenamiento.

Una vez finalizado el entrenamiento el deportista se cambiará, se colocará la mascarilla y saldrá al aire libre, para esperar a todo el grupo, manteniendo la distancia de seguridad.

VESTUARIOS

El uso de los vestuarios estará restringido al mínimo.

Sólo se utilizarán los servicios cuando sea estrictamente necesario.

Los nadadores irán a la piscina con el bañador puesto desde la residencia para utilizar los vestuarios lo mínimo.

Una vez terminado el entrenamiento los nadadores pasarán de uno en uno al vestuario (si lo necesitan) para quitarse el bañador y vestirse, antes de volver a la residencia.

No está permitido ducharse en la piscina.

ENTRENAMIENTO EN LA PISCINA

Dos nadadores máximos por calle.

Para respetar el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales (Resolución del CSD de 4 de mayo), se requiere asegurar el distanciamiento entre nadadores especialmente en las pausas entre series, para ello se seguirán las siguientes pautas:

- Mantener una distancia de seguridad de al menos dos metros entre nadadores cuando estén parados dentro del agua durante las explicaciones o descansos.
- Que cuando varios nadadores compartan una calle, la mitad de ellos comience la sesión y las tareas de entrenamiento en cada uno de los extremos opuestos de la piscina.
- Evitar que en los descansos entre series coincidan más de dos nadadores a la vez en una misma calle, con el fin de respetar la distancia mínima de 2 m. entre ellos.
- Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin separación de calles mediante corcheras establecer señales en la pared para asegurar que se siguen los mismos procedimientos señalados en puntos anteriores.
- Mantener las distancias establecidas y evitar adelantamientos en la misma calle de nado.
- Dividir la piscina en bloques de dos calles para hacer una circulación continua entre ambas.
- Asignar un bloque de dos calles a cada grupo y dividirlo en dos subgrupos iniciando el nado cada uno de ellos en un extremo de la piscina.

- Siempre que se puedan respetar las medidas de seguridad señaladas en los puntos anteriores, el número máximo de nadadores según el tamaño de la piscina será:

| | 50 metros | 25 metros |
|-----------|-----------|-----------|
| 6 calles | 36 | 24 |
| 8 calles | 48 | 32 |
| 10 calles | 60 | 40 |

Cada nadador utilizará exclusivamente su material durante toda la concentración
No se compartirá material alguno: gafas, gorros, palas, tablas, pulls, etc.

ENTRENAMIENTO EN LOS GIMNASIOS

Uso obligatorio de mascarilla si no se está haciendo un trabajo aeróbico, en caso de trabajo aeróbico intenso (que haga jadear) se permitirá estar sin mascarilla. Una vez terminado el entrenamiento aeróbico cada persona es responsable de limpiar y desinfectar el aparato utilizado (cinta, elíptica, bicicleta, etc.). Mientras que en la fase de calentamiento/enfriamiento y estiramientos o ejercicios de seco debe llevarse puesta.

Separación de seguridad de dos metros entre deportistas y técnicos.

Evitar contacto con los compañeros (no se harán ejercicios por parejas o grupos).

Utilizar una toalla.

Llevar el gel hidroalcohólico por si fuera necesario.

7.- En la residencia

Sólo podrán permanecer en las habitaciones las personas que estén acreditadas para esa habitación. No se permiten reuniones en las habitaciones.

Mientras se esté en la habitación, si es compartida, evitar contacto físico con el compañero, delimitar muy bien los espacios personales para colocar el equipaje y no compartir absolutamente nada. Se recomienda el uso continuado de la mascarilla excepto para dormir e higiene personal.

Mantener el equipaje ordenado con la mayor parte de los enseres personales dentro de la maleta o mochila.

La bolsa de aseo no se dejará en el baño.

No se dejarán objetos sobre la mesa, mesilla de noche, lavabo, bañera, u otras superficies.

Separar las camas todo lo posible.

Mantener la habitación ventilada constantemente.

Evitar poner el aire acondicionado.

No se utilizarán zonas comunes cerradas.

En el comedor utilizar la mascarilla hasta que se disponga a comer, guardar una distancia de 2 m. entre comensales. Un entrenador ayudara a los nadadores en el comedor, en el autoservicio, y en la mesa.

8.- Otras recomendaciones

Intentar tomar el sol media hora al día.

Descansar mínimo ocho horas seguidas.

Alimentación equilibrada en relación al esfuerzo.

Hidratarse bien (dos litros diarios, mínimo).

En resumen, ayudar al sistema inmunológico.

9.- En caso de detectar un caso sospechoso durante el desarrollo de una actividad deportiva

En el caso de que algún deportista o personal técnico del evento deportivo empiece con síntomas tipo febrícula o fiebre, cefalea, tos, falta de aire, nauseas-vómitos debe comunicarlo de forma inmediata al técnico responsable, sin salir de la habitación o de la zona donde lo comunique. Debe quedarse en aislamiento y esperar instrucciones de la autoridad sanitaria, que será informada por el responsable técnico.

Las personas que hayan contactado con esta persona deben aislarse en sus habitaciones y esperar instrucciones.

Este documento se actualizará de forma simultánea a las indicaciones impuestas por las autoridades sanitarias.

21 de agosto de 2020

Gemma León Díaz



FEDC
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES PARA CIEGOS

Secretaria General FEDC