



PROTOCOLO PARA EL REINICIO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS



Federación Entrerriana
de Natación
Paraná, Entre Ríos Argentina



Índice:

Actividad.....	8
AGUAS ABIERTAS (CADDA).....	10
CDCP.....	4
Circulación en el Natatorio.....	6
CORONA VIRUS.....	4
Desarrollo de actividades.....	8
Egreso.....	7, 8
EQUIPO TECNICO (Entrenadores, Profesores).....	8
Higiene.....	8
HIGIENE y DESINFECCION.....	9
Higiene y Desinfección de lugares comunes.....	9
Indumentaria Obligatoria.....	7
Ingreso.....	8
Inicio.....	7
Modelo de declaración Jurada.....	11
Nivelación del estado del agua.....	9
Objetivo.....	3
OMS.....	4
Personal de Limpieza.....	9
PERSONAL DE MANTENIMIENTO DE LA PISCINA.....	9
Piscina.....	9
Primera Fase.....	4
PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y DILUCIONES.....	8
Protocolo de inicio del entrenamiento.....	5
RECOMENDACIONES.....	11
Restricciones de distancia sugeridas.....	5
SARS.....	11
SEGUNDA FASE.....	10

PROTOCOLO PARA EL REINICIO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Objetivo:

El objetivo del siguiente PROTOCOLO, es brindar a las Entidades asociadas a la Federación Entrerriana de Natación (Clubes/Instituciones Públicas y Privadas) y todas aquellas Entidades que tengan a la natación como disciplina, un marco de referencia y poder utilizar las recomendaciones vertidas en este documento, en la Natación competitiva y recreativa como actividad.

El siguiente documento, está basado en los Decretos Nacionales y recomendaciones de la OMS e instituciones afines, para la protección de los individuos y que posibilitarían el retorno a las actividades acuáticas.

Es de destacar que dichas medidas propuestas en el presente documento, revisten un carácter de recomendación para que tanto el Gobierno Provincial, como así también el Gobierno Municipal y otros organismos con competencias en el tema, y que puedan estar involucradas, evalúen la instrumentación de las mismas.

Este PROTOCOLO ha sido distribuidas por etapas, para luego y en la medida que las condiciones estén dadas, ir flexibilizándolas en la búsqueda de la normalidad de la actividad, que incluya de manera progresiva a la mayor cantidad de nuestros atletas volver a la actividad, siempre reconociendo que prima la salud de todos antes, de cualquier decisión deportiva.

Este documento fue realizado por el **EQUIPO DE TRABAJO** de la **Federación Entrerriana de Natación**, utilizando como referencia material disponible de protocolos ya generados, publicados/distribuidos y disponibles por Canadá, Italia, España, CADDA y municipios de Bs As y otras localidades de Argentina, haciendo la adaptación a nuestra realidad actual.

Para su desarrollo se tuvieron en cuenta los aportes de personas vinculadas a la actividad de la Natación y Profesionales de la Salud, a los cuales se les consulto sobre temas particulares y específicos.

Cabe aclarar que este material es para ser tomado como referencia o bien como base para el armado de protocolos similares, que puedan ser aplicados a la Natación o actividades similares.

CORONA VIRUS

El Covid-19 es la enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, que todos conocemos como “Coronavirus”. Se trata de uno de los siete coronavirus que pueden infectar a las personas. El material genético viral se encuentra envuelto en estructuras proteicas, llamadas cápsides.

Los virus se dividen en tres grupos dependiendo de si están rodeados de una membrana lipídica externa (envueltos) o no (no envueltos) La dificultad de eliminar el virus depende del grupo al que pertenezcan. Los virus envueltos son más fáciles de eliminar: El SARS-CoV-2, el virus responsable del COVID-19, es un virus envuelto y, por lo tanto, es de los más fáciles de eliminar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre mayor o igual a 0.5 mg/l en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH menor a 8.0 es suficiente para eliminar virus del tipo Corona. En este mismo sentido la FIN (Federazione Italiana di Nuoto) asevera que, la evaporación del agua clorada puede además, al menos a una corta distancia de la superficie, eliminar el riesgo de una carga viral infecciosa por la propagación por vía aérea.

Del mismo modo, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU, también referidos como **CDCP** (Centers for Disease Control and Prevention -<https://www.cdc.gov>). descartan que las piscinas sean un medio propicio para la transmisión del virus COVID-19: “No hay evidencia de que COVID-19 pueda propagarse a los humanos a través del uso de piscinas, jacuzzis o balnearios, o áreas de juego acuáticas. El funcionamiento, mantenimiento y desinfección adecuados (por ejemplo con cloro y bromo) de piscinas, jacuzzis o balnearios, y áreas de juego acuáticas deberían inactivar el virus que causa COVID-19.” Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., 3 de abril de 2020.

Otro informe es el publicado por el Grupo de Asesoramiento y Tratamiento de Agua de Piscinas (Pool Water Treatment Advisory Group- <https://www.pwttag.org>), una organización de membresía no comercial independiente y con sede en el Reino Unido, dedicada a elevar los estándares en el tratamiento de aguas de piscinas. En el mismo, expresa: “Lo hemos verificado con nuestra dirección nacional, la cual confirma que el coronavirus se desactivaría con los niveles de cloro utilizados en el agua de las piscinas. El agua y el cloro que hay dentro de las piscinas ayudan a eliminar el virus”. Así mismo anima a los administradores y dueños de piscinas a que implementen medidas de higiene para garantizar la seguridad de los nadadores, lo cual incluye analizar el PH del agua y los niveles de los desinfectantes de la piscina con frecuencia, hacer análisis bacterianos del agua y cumplir con las directrices del Código de Prácticas de PWTAG.

Primera Fase

Está dirigida a nadadores mayores de 12 años con niveles de entrenamiento avanzado o en etapa competitiva / pre competitiva.

Restricciones de distancia sugeridas

Se tomarán en este período las recomendaciones de CADDA (Confederación Argentina de Deportes Acuáticos) y su división temporal, que nos permitiría una mayor utilización de las piscinas.

a. Asignar a cada nadador 4 m² de área en áreas secas para calentamiento, respetando así la distancia recomendada de separación de 2 m²/persona. Definir en la piscina el área seca destinada a su uso. Se deberá definir 2 áreas de seco para permitir organizar el espacio para los nadadores por cada periodo de entrenamiento.

b. Asignar a cada atleta una pista/calle/andarivel por periodo de entrenamiento fijado previamente por el entrenador/instructor de manera explícita

c. Total número de atletas – entrenamiento/día para piscina de 10 pistas/calles/andariveles (ejemplo) = 6 periodos como máximo x 20 atletas como máximo por periodo = 120 atletas como máximo – entrenamiento/día o tomar en cuenta la disponibilidad edilicia, pero respetando los espacios requeridos para las tareas a realizar tanto dentro como fuera de la piscina y áreas subyacentes

d. El número de atletas que pueden permanecer en la piscina por periodo de entrenamiento dependerá del número de calles en la piscina y la posibilidad de definir en el espacio seco de la piscina 2 áreas de distintas zonas de seco (mínimo de 4m² x número de calles)

e. Implementar un sistema de control de acceso a las instalaciones para bloquear las entradas cuando se alcance la capacidad máxima y restringir de esta manera la cantidad de personas en el área de entrenamiento (área seca y pileta/piscina propiamente dicha).

f. Para optimizar el espacio, cada periodo de entrenamiento puede tener atletas de manera alternada en el agua y un grupo en espera en una área reservada y segura seca (A Y B). Mientras los atletas en un grupo (A) nadan o realizan su entrenamiento, los del siguiente grupo (B) puede realizar los preparativos necesarios en el área seca establecida por la entidad, manteniendo el distanciamiento social, preventivo y obligatorio fijado por las autoridades del Área de Salud Correspondiente. Tiempo para el calentamiento en áreas secas = 30 minutos. Tiempo para entrenamiento en pista/calle = 60/90 minutos (tiempos sugeridos según el tipo de entrenamiento establecido y la edad de los nadadores en cuestión). Tiempo de desinfección para el área seca = 30 minutos.

Protocolo de inicio del entrenamiento:

- a. Cada deportista y personal de apoyo, deberá contar con su propio kit de aseo compuesto por: alcohol rectificado en spray, alcohol en gel, toallas de papel descartable/desechable, tapabocas y las actuales recomendaciones, dentro de una pequeña mochila o medio que permita transportar el material necesario.
- b. Queda estrictamente prohibido compartir: utensilios, mate, tazas, vasos, termo de hidratación o toallas, etc. El deportista únicamente podrá consumir agua en botella sellada y propia, rotulada con su nombre y que sea fácilmente identificable
- c. Podrán ser utilizados elementos que entren en contacto permanente con la piel de los deportistas, como chalecos, arneses, balones, bandas elásticas, etc, siempre y cuando, se encuentren incluidos dentro del kit de desinfección y entrenamiento entregado previamente a cada deportista y contenga los elementos necesarios para tal fin.
- d. Evitar en la medida de lo posible el contacto de las manos con superficies contaminadas o transmisoras (puertas, picaportes, manijas y tomas), y llevarlas a boca, nariz y ojos, o tomar los recaudos necesarios mediante el uso de guantes descartables o similares
- e. Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel y desecharlo inmediatamente en un basurero, o bien utilizar la parte superior de la manga para cubrirse la boca y la nariz por completo y no sobre la mano.
- f. No escupir en el suelo.
- g. Limpieza: Una vez finalizada cada sesión el personal de aseo deberá realizar la limpieza y desinfección profunda tanto del baño, vestuarios y áreas comunes.
- h. Vestuarios: en vestuarios amplios con más de 10 duchas: Podrán ingresar en grupos pequeños de 3 a 5 deportistas, para: lavado de manos y uso sanitario.
- i. Baños: Se podrá hacer uso del baño durante el entrenamiento, el mismo se encontrará abierto desde el inicio y deberá contar con la ventilación necesario. No puede haber más de una persona en el baño, solo hasta que esta persona salga podrá ingresar una más, siempre que el espacio en m² no permita un distanciamiento prudencial.

Circulación en el Natatorio

Ingreso

Podrán ingresar 10' (diez minutos) antes del comienzo de la actividad, no antes; lo harán con el barbijo colocado y habiendo desinfectado su calzado pisando sobre un felpudo o superficie de limpieza de calzado dispuesta a tal fin embebido en agua con cloro o lavandina u otro desinfectante aprobado y autorizado por autoridad competente. Los/as socios/as



deberán ingresar e indicar a la secretaria administrativa el N° de socio, con el fin de evitar el contacto con objetos o un acercamiento inapropiado o por medio de la identificación que lo acredite como tal o bien estar en una nómina de deportistas/nadadores/socios habilitados para el uso de las instalaciones, previamente acreditados

Higiene

Deberán colocarse alcohol en gel en las manos utilizando los dosificadores que se deberán encontrar a disposición en la zona de recepción de la institución o bien utilizar el propio, el cual deberá estar siempre disponible y de fácil acceso. Se recomienda asistir con la indumentaria (malla, slip) debajo de la vestimenta, para evitar o disminuir la exposición en los vestuarios/cambiadores. Se solicita que si algún elemento de la vestimenta no cabe en el bolso/mochila, sea colocado en una bolsa limpia, o acondicionada para tal fin, para luego poder ser guardado en el sector correspondiente o dispuesto a tal fin. Será obligatoria una ducha con agua y jabón (que habrá a disposición en cada ducha) de un minuto mínima, previo ingreso al natatorio en caso de ser factible o bien garantizar la higiene personal antes de ingresar al área asignada para realizar las actividades

Indumentaria Obligatoria

El uso de ropa adecuada (malla/slip), que en lo posible deberá tenerla puesta el deportista /nadador al llegar. Deberá tener antiparras, gorro, ojotas, agua para hidratación, toalla y todo equipamiento será de uso personal y obligatorio, de lo contrario no podrá ingresar al natatorio hasta que no cumpla con estos requisitos.

Inicio

Al iniciar la actividad, se ingresará al sector de la pileta respetando la distancia social con el tapabocas colocado. Al ingresar al agua se respetará el distanciamiento social (entre 1,5 y 2mts.). Los nadadores no podrán tener contacto físico que sea propicio para el contagio. Una vez finalizada la actividad, se retirarán del natatorio con calzado puesto y respetando las distancias mencionadas.

Egreso

Estarán a disposición los cambiadores y vestuarios. Habrá un límite de 15' (quince minutos) para retirarse del natatorio; se recomienda no utilizar las duchas cuando se egresa del natatorio siempre que se pueda evitar. Se solicita la colocación del tapabocas antes de retirarse del vestuario/cambiador

El tapabocas es de uso OBLIGATORIO en todo momento, excepto durante el entrenamiento, el personal asistente sí continuará con este requisito en todo momento. El deportista y el personal asistente deberán dirigirse desde la casa al lugar de entrenamiento y del entrenamiento a la casa sin escalas, no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, corresponderá hacerlo a dos metros de distancia



y no usar de esta manera medios de transporte público en la medida de lo posible, sugiriendo que el desplazamiento sea en medios personales

EQUIPO TECNICO (Entrenadores, Profesores)

Desarrollo de actividades

Ingreso: Se podrá ingresar 10' (diez minutos) antes del comienzo de la actividad, no antes; y lo harán con el barbijo colocado.

Higiene: Deberán colocarse alcohol en gel en las manos de los dosificadores que se encontrarán a disposición en la zona de recepción, o el que cada individuo lleve consigo. Se solicita que si algún elemento de la vestimenta no entra en el bolso/mochila, sea colocado en una bolsa limpia, para luego poder ser guardado en el sector correspondiente. Será obligatoria una ducha con agua y jabón (que habrá a disposición en cada ducha) de un minuto mínima, previo a el ingreso al natatorio. Deberán utilizar una muda de ropa y calzado diferente a la que se trae desde el exterior en la medida de lo posible o garantizar la desinfección del mismo utilizando elementos que contengan cloro diluido según especificaciones como se detalla en: PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y DILUCIONES.

Actividad: Durante el dictado de clases, se mantendrá la distancia social (entre 1,5 y 2mts.). No podrán tener contacto físico que sea propicio para el contagio, ya sea con alumnos/as o compañeros/as. Una vez finalizada la actividad, se retirarán del natatorio respetando el distanciamiento social. Importante: en caso de fuerza mayor, por emergencia, actuarán los/as profesionales requeridos (guardavidas/personal médico) bajo las medidas de seguridad pertinentes para la ocasión.

Egreso: Estarán a disposición los cambiadores y vestuarios. Habrá un límite de 15' (quince minutos) para retirarse del natatorio. Se solicita la colocación del tapabocas antes de egresar del vestuario/cambiador

PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y DILUCIONES : Los desinfectantes probados para eliminar virus son: hipoclorito de sodio 500- 1000 ppm (partes por millón) u otros clorados alcohólicos 62-70%, compuestos fenólicos, compuestos de amonio cuaternario y peróxido de hidrogeno 0,5%, monopersulfato de potasio

La dilución correcta de hipoclorito de sodio para desinfección de áreas críticas es de 1000ppm y es dependiente de la concentración inicial de clorado. Ej: partiendo de una concentración inicial de 55gr. de cloro por litro, hacer la siguiente cuenta: $1000 \text{ (ppm)} \times 1000 \text{ (ml de agua en el pulverizador)} / 55000 \text{ (gr. de cloro a mg)} = 20 \text{ cc de cloro en 1 litro de agua}$. Los clorados se utilizan en superficies ya limpias y enjuagadas. Solo se usan en pulverizadores. La concentración mínima para la eliminación del virus es 500 ppm

PERSONAL DE MANTENIMIENTO DE LA PISCINA

HIGIENE y DESINFECCION

Personal de Limpieza: se contará con un personal por turno que estará presente durante un máximo de 5Hs. diarias con la finalidad de disminuir el posible contacto extendido y preservar su salud. Usará de manera obligatoria las siguientes protecciones: - Guantes descartables - Tapabocas - Protección ocular. Estará a cargo de la limpieza y desinfección de espacios comunes, así como zona de administración, pasillos, descanso, vestuarios, barandas, etc.

Higiene y Desinfección de lugares comunes: se colocará en la puerta de ingreso un rociador con agua y cloro para la desinfección del calzado, o una bandeja con un felpudo embebido en la misma solución, con idéntico fin. Los sectores de administración/atención al público, guarda bolso, vestuarios y natatorio contarán con un dosificador con alcohol en gel (a el 70%). Previo a cada clase se desinfectarán por completo los vestuarios, así como también los sectores comunes para recibir al contingente siguiente. Cada 1 ½ Hs. se realizará una desinfección profunda de los sectores antes nombrados.

Piscina:

1. Control de Cloro y pH siguiendo las recomendaciones de la O.M.S. (<https://www.who.int/bulletin/volumes/92/2/13-126391/es/>) se llevará y asentará registro en un Libro de Agua de los niveles de cloro y pH de la pileta. La misma deberá tener una concentración residual de cloro libre de mayor o igual a 0.5 mg/l en el agua de la misma con un pH menor a 8.0.
2. Este procedimiento será realizado por el Guardavida o personal responsable cada hora, durante la jornada.

Nivelación del estado del agua:

En el caso de que las concentraciones de cloro y/o pH no sean las adecuadas, inmediatamente se suspenderán las actividades hasta llegar a los niveles requeridos. Una vez establecida y certificado la nivelación, se podrá retomar las actividades bajo la normalidad del Protocolo.

SEGUNDA FASE

En esta segunda etapa se considera la incorporación, de niños y adultos mayores, en las tareas de enseñanza y esparcimiento. Los requisitos anteriores son indispensables y podrán ser modificados según las nuevas disposiciones de la Secretaria de Salud de la Nación o entidades autorizadas a tal fin.

En los cursos para niños: el padre no acompaña al niño en el vestuario; se debe proporcionar una cantidad de asistentes apropiado a la edad y número de hijos. El Instructor, deberá estar fuera del agua y con un asistente autorizado a tal fin para poder ser apoyo al instructor en caso que sea requerido, también fuera del agua

- Es aconsejable que los niños lleguen a la piscina con el traje de baños debajo de la ropa para facilitarles operaciones de vestuario
- En los cursos para adultos: el instructor se encontrará fuera del agua. En los Cursos de acuagym / acuagym : el instructor se encontrará fuera del agua.
- Clases individuales y entrenamiento personal: instructor fuera del agua.
- Actividades individuales con personas con discapacidad: instructor en el agua con máscara protectora.

Es aconsejable proporcionar natación solo con reserva u horarios previamente establecidos y agendados (por día, semana y horario) y, en cualquier caso, un número limitado de personas/individuos que garantice el cumplimiento de las distancias de seguridad mediante una vigilancia adecuada considerando 4 m² por persona. Organizar las rutas o vías de entrada y salida de los deportistas/nadadores/niños desde el nivel de la piscina para respetar siempre regla de distanciamiento social.

EN TODOS LOS CASOS, LAS INSTALACIONES DEBEN SER OCUPADAS POR LOS USUARIOS EXCLUSIVAMENTE o las personas debidamente autorizadas y que cumplan con los requisitos previos descritos.

AGUAS ABIERTAS (CADDA)

COVID-19 puede permanecer viable, posiblemente infeccioso en fuentes de agua dulce como lagos y ríos, particularmente si las aguas residuales crudas ingresan directamente a estas aguas. Dado que la dilución afecta, el riesgo se evalúa como bajo. (Fundación de Investigación del Agua- <https://www.fundacionaguas.org/>). En este punto no ha habido confirmación de que el virus sea viable en el agua de mar.

El consenso general es que el riesgo de transmisión es bajo. Ha habido especulación sobre el riesgo potencial de infección con aerosol de agua marina. Estas preocupaciones se



plantearon por primera vez en 2009 tras el brote de SARS-CoV de 2003. Otras investigaciones de esta teoría se han iniciado en la Institución Scripps de Oceanografía- (<https://scripps.ucsd.edu/>)

SARS: *Severe Acute Respiratory Síndrome*, traducido como: *Síndrome Respiratorio Agudo Grave*

RECOMENDACIONES

Los nadadores o sus padres, tutores o encargados, deberán presentar una declaración jurada emitida por la administración del Club o Natatorio, en la cual él o la firmante asegure que el nadador no es portador de COVID-19 y no haber estado en contacto con personas contagiadas o con síntomas. A continuación se adjunta un modelo tentativo.

Modelo de declaración Jurada:

DECLARACION JURADA EN EL MARCO DE LA EPIDEMIA COV.19

En la ciudad de , a los días..... del mes de..... del año 2020, quien suscribe..... con domicilio real en..... , de la ciudad de , teléfono celular..... , numero celular/fijo alternativo de contacto:....., DECLARO BAJO JURAMENTO: Que no he manifestado síntomas compatibles con COVID-19 y ninguno de mi grupo familiar más cercano. A saber: tos; fiebre; dolor de garganta; dificultad respiratoria, falta de aire; disgeusia (pérdida del gusto); anosmia (pérdida del olfato); en los últimos catorce (14) días. Que ante la primera sospecha de padecer alguno/s de los síntomas o en mi grupo familiar compatibles con COVID-19, asumo la obligación de no asistir al establecimiento, aislarme preventivamente en forma inmediata, comunicar tal circunstancia al número telefónico según corresponda a la jurisdicción , e informar inmediatamente a la institución de dicha circunstancia para que adopte las medidas correspondientes. LA PRESENTE DECLARACION JURADA TIENE UNA VALIDEZ DE CATORCE (14) DIAS CORRIDOS DESDE SU CONFECCION, DEBIENDO EL DECLARANTE RECONFIRMAR SU CONTENIDO UNA VEZ VENCIDO DICHO PLAZO, O REALIZAR UNA NUEVA.