

PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACION CHURRIANA



FASE-2 DE LA DESESCALADA



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

INDICE

I	INTRODUCCIÓN	3
II	CONSIDERACIONES.....	4
III	MEDIDAS A ADOPTAR RESPECTO A LAS INSTALACIONES	4
IV	MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR POR PARTE DE NADADORES Y SOCIOS.....	6
V	MEDIDAS A ADOPTAR POR LOS ENTRENADORES.	7
ANEXO I	Plano de Tránsito Peatonal y Acceso Adecuado a Piscina.....	8
ANEXO II	Plano de Ubicación de Puntos de Higiene.....	10
ANEXO III	Documentación a Facilitar al Personal	11



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

I INTRODUCCIÓN

Es objeto del presente protocolo recoger de forma estructurada en un solo documento las medidas a adoptar por el Club Natación Churriana para la vuelta a la normalidad de nuestra actividad, minimizando la transmisión de Covid19 y favoreciendo un ambiente seguro para el uso de las instalaciones por parte de los socios, así como un entorno laboral adecuado para el personal.

Sin olvidar que continuamos estando en un estado de alarma, de conformidad con las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de diferentes agentes del sector deportivo y de servicios, de acuerdo a lo dispuesto en la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo de la fase 2 del plan para la transición hacia una nueva normalidad, y en la Orden SND/458/2020, de 30 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, el Club Natación Churriana propone reanudar parcialmente su actividad, adoptando para ello una serie de medidas adecuadas a este Club, que son de obligado cumplimiento para socios y para el personal que trabaje en las instalaciones.

Este documento deja sin efecto de forma provisional las normas de uso de las instalaciones vigentes hasta ahora y será comunicado de forma efectiva a todas las personas implicadas. El protocolo aprobado por esta Junta Directiva es un documento vivo que seguro se verá afectado por posibles modificaciones y ajustes en función de las medidas de protección y seguridad que se deban adoptar en cada una de las fases de desescalada.

La premisa principal para la implantación de las nuevas medidas es minimizar las vías de transmisión del SARS-Cov-2. El principal riesgo es la interacción cara a cara con una persona infectada que pueda estar en la instalación, a través de gotas respiratorias mayores de 5 micras o menores de ese tamaño si existe aerosolización. Estas gotas transmiten la enfermedad cuando entran en contacto con las mucosas de la persona receptora (boca, nariz u ojos) Por todo ello es esencial el respeto de una distancia mínima de dos metros entre personas en cualquier circunstancia. Además, para acceder y transitar por las instalaciones, es obligatorio usar mascarilla.

Según fuentes sanitarias el virus también se transmite en caso de que tengamos contacto con objetos o superficies previamente contaminadas por tos o estornudos de una persona infectada y luego nos llevemos las manos a la cara o la



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

boca. De ahí las recomendaciones generales de practicar la higiene continua de manos y minimizar el contacto con elementos de uso común. Además, se realizará un especial esfuerzo en la limpieza y desinfección de las instalaciones que estén en uso. Hay que recordar que el virus permanece activo sobre los materiales una vez que es depositado, llegando a perdurar varios días en las diferentes superficies.

II CONSIDERACIONES

1. El retorno a la actividad física en nuestro club será progresivo.
2. Todos tendremos que tener paciencia en la adaptación a este nuevo escenario.
3. Debemos seguir los protocolos que vayan marcando las autoridades sanitarias en cada momento.
4. Será fundamental la prevención de nuestro día a día en el club.
5. Debemos seguir las indicaciones de los técnicos en cada actividad/entreno que se realice.
6. No podemos confiarnos y pensar que el virus está derrotado.
7. La higiene de manos, el uso de mascarilla y el mantenimiento de la distancia interpersonal son las mejores medidas para luchar contra el COVID-19.
8. Seamos comprensivos con la organización que se pretende llevar a cabo para preservar nuestra salud y bienestar, además de reactivar poco a poco nuestra actividad deportiva.
9. Ahora más que nunca, hagamos caso de las indicaciones del club sobre la utilización de la instalación y sus espacios.
10. Seamos responsables y respetemos las normas por el bien común

III MEDIDAS A ADOPTAR RESPECTO A LAS INSTALACIONES

1. De acuerdo a la normativa vigente el aforo general se limita como máximo al 30% de su capacidad para la práctica deportiva.
2. Organizaremos los horarios de entreno en función de la disponibilidad de horarios, por lo pronto en horario de tarde con posibilidad de ampliarlo cuando acabe el periodo lectivo de clases. En función de las medidas que se vayan tomando por parte del gobierno y en cuanto a los cambios de FASES, podremos ir unificando turnos y adaptando la organización para un mejor funcionamiento.
3. Las instalaciones que están abiertas al uso en la fase-2 de la desescalada serán: Piscina, pabellón y césped junto a la piscina. Todas las demás instalaciones



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

- estarán clausuradas, incluidos los vestuarios. Se habilitará solo un servicio masculino y otro femenino solo para el caso de extrema necesidad.
4. Solo accederán a la instalación además del cuerpo técnico los nadadores acreditados para la práctica deportiva en esa franja horaria.
 5. El nadador deberá estar 10´ antes del comienzo de su turno de entrenamiento en la puerta de la instalación, evitando aglomeraciones y manteniendo la distancia de seguridad.
 6. Ningún nadador podrá acceder a la instalación una vez comenzado el entrenamiento.
 7. No se permitirán faltas de asistencia, hay que tener en cuenta que la práctica deportiva se realiza bajo “cita previa” por lo tanto no se pueden quedar huecos libres debido al reducido aforo por turno del que dispondremos.
 8. Si no se va a poder acudir al entrenamiento en su turno establecido se deberá avisar al técnico responsable con la debida antelación para que este puede reorganizar al grupo. Por ejemplo, se debe avisar antes de las 14:00 de cada día en caso de no poder ir o confirmar del mismo modo la asistencia.
 9. Todos los deportistas accederán al agua siempre bajo indicación del entrenador y respetando la distancia de seguridad.
 10. Previamente a la apertura se realizará desinfección de las instalaciones con el bactericida/viricida/fungicida recomendado por las autoridades sanitarias.
 11. El horario de apertura de las instalaciones deportivas será establecido en coordinación con el Ayuntamiento de Churriana de la Vega.
 12. Las instalaciones se limpiarán al menos dos veces al día, prestando especial atención a superficies de contacto.
 13. No se permite la ingesta de alimentos mientras se permanezca en las instalaciones.
 14. Se habilitarán zonas para dejar el material que los deportistas utilicen durante la práctica deportiva: una para los que están desarrollando la actividad y otra para los que van a proceder a ello.
 15. Desde de la entrada hasta llegar a la piscina se señalarán recorridos y direcciones de ida y vuelta para facilitar el mantenimiento de las distancias de seguridad. (Anexo I)
 16. En determinadas zonas del Club (Anexo II) se colocarán puntos de higiene con dispensadores de gel hidroalcohólico y contenedores de residuos.



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

IV MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR POR PARTE DE NADADORES Y SOCIOS

1. Todos los nadadores llevarán consigo la acreditación que los distingue como deportistas federados o autorizados para la práctica deportiva en su turno correspondiente en el caso de no estar federados
2. Todos los nadadores deberán entregar cumplimentado el documento para eximir de responsabilidades y el del CAMD.
3. Quienes tengan fiebre u otros síntomas relacionados con el COVID-19 no deberán acudir al Club.
4. Para acceder al Club y transitar por el mismo es obligatorio llevar mascarilla.
5. Se tomará especial atención al lavado de manos antes y después de la práctica deportiva.
Deberá realizar la desinfección de calzado en la entrada y salida de la instalación y hará uso exclusivo de calzado (chanclas) dentro de la misma. El uso de las chanclas será obligatorio.
6. No se podrá compartir material deportivo ni bebida entre los deportistas.
7. Cada nadador hará uso de su material, es decir, no se podrá utilizar el propio de la instalación ni dejar el suyo propio en las instalaciones.
8. No se hará uso de los vestuarios, los nadadores deberán venir con el bañador puesto de casa. Se habilitarán dos zonas para que se puedan cambiar al finalizar.
9. Los nadadores deberán venir aseados desde casa y con todas las necesidades fisiológicas hechas para evitar en la medida de lo posible el uso de los servicios
10. En el caso de presentar síntomas o haber tenido contacto con algún caso positivo, los deportistas deberán aislarse en casa y establecer comunicación con las autoridades sanitarias además de informar al club.
11. Con el fin de ser responsables y consecuentes con las medidas y las restricciones de capacidad impuestas, únicamente estará permitido el acceso a las instalaciones al deportista, quedando prohibido expresamente el acceso a acompañantes.
12. No se permite el acceso de bicicletas al interior. Por el mismo motivo no se permite el acceso con patines ni patinetes de ningún tipo.
13. Los desplazamientos por el Club deben hacerse por los trayectos señalizados.
14. Se respetará siempre la distancia mínima de seguridad de dos metros entre personas, salvo que sean personas que conviven juntas en el mismo domicilio.
15. Está expresamente prohibido escupir y expulsar secreciones nasales en todas las instalaciones. En caso de necesidad deberá hacerse utilizando un pañuelo



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

desechable, depositarlo en el contenedor de un punto de higiene, e higienizarse las manos después con gel hidroalcohólico.

v MEDIDAS A ADOPTAR POR LOS ENTRENADORES.

1. Se realizará el test a nuestro cuerpo técnico.
2. El entrenador tendrá la responsabilidad moral de prevenir y observar el cumplimiento de las medidas de distanciamiento social y el resto de medidas recomendadas.
3. Tomará la temperatura al acceso de la instalación de cada uno de los deportistas, no debiendo ser esta superior a los 38°C. Caso contrario no permitirá el acceso a la instalación y notificará a la Junta Directiva.
4. Se tomará especial atención al lavado de manos, así como la desinfección del calzado a la entrada y salida de la instalación.
5. Para transitar por el Club será obligatorio llevar puesta mascarilla.
6. En todo momento se respetará la distancia de seguridad de dos metros respecto a socios, nadadores y compañeros de trabajo.
7. En caso de tener síntomas no acudir al puesto de trabajo, dar aviso a la empresa y al correspondiente servicio de Salud.



**PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA
FASE-2 DE LA DESESCALADA**

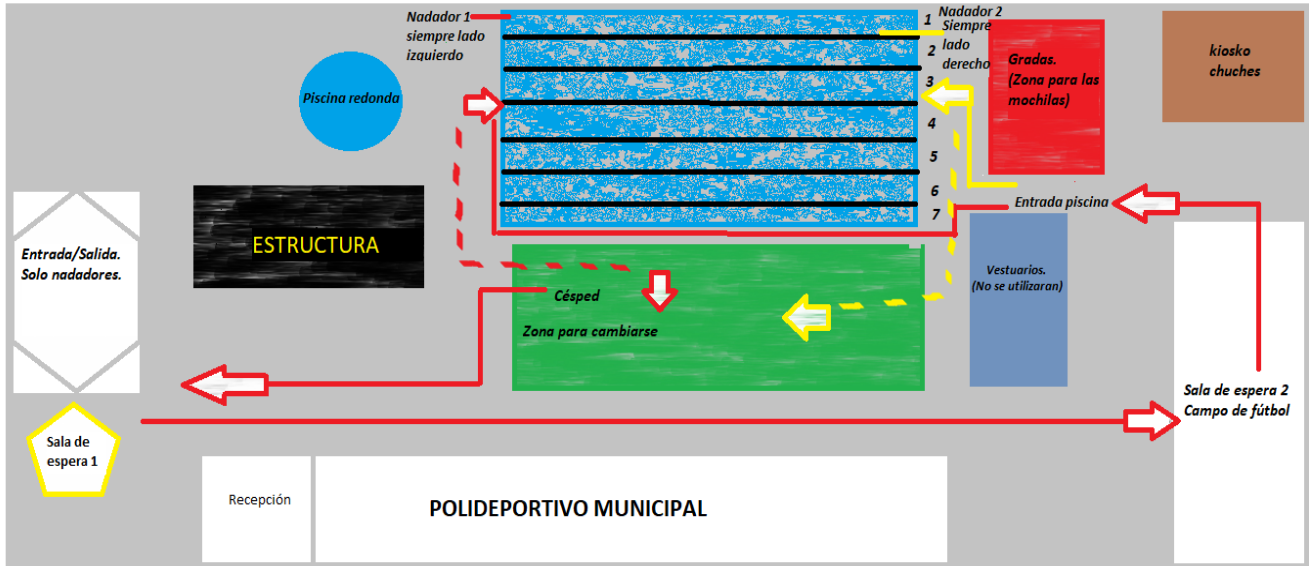
ANEXO I Plano de Tránsito Peatonal y Acceso Adecuado a Piscina.





PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

ENTRADA Y SALIDA GRUPO NADADORES



DISTRIBUCIÓN DE LAS GRADAS POR NADADOR/MATERIAL





PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA
FASE-2 DE LA DESESCALADA

ANEXO II Plano de Ubicación de Puntos de Higiene



HIDROALCOHOLICO



LIMPIEZA CALZADO



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA
FASE-2 DE LA DESESCALADA

ANEXO III Documentación a Facilitar al Personal

BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

 EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA, EVITA EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS

 EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ Y LA BOCA

 LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN

 AL TOSER O ESTORNUDAR, CUBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN PAÑUELO DESECHABLE

 SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO

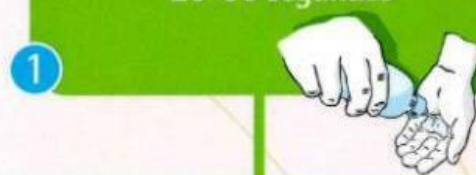


Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos



Con solución alcohólica:
20-30 segundos



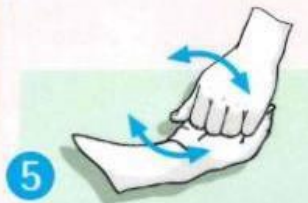
Palma contra palma.



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.



Palma contra palma con los dedos entrelazados.



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvese de la toalla para cerrar el grifo



Dejar secar al aire

Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA

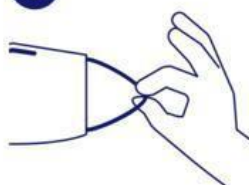
—¿Cómo se coloca una mascarilla?

1



Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.

2



Toca solo las gomas de la mascarilla.

3



Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4



Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.

5



Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.

6



Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7



Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.

8



Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

9



Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Depositála cerrada en la basura y lávate las manos.



PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN CHURRIANA FASE-2 DE LA DESESCALADA



La mascarilla debe cubrir totalmente la boca y la nariz.
Ajústala correctamente



Sujétala con la palma de la mano, en su parte exterior, para poder colocarla



Coloca, con la otra mano, los elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello o detrás de las orejas



Ajusta el elástico. El inferior al cuello y el superior en el cráneo, o en las orejas



Desecha la mascarilla si la respiración se vuelve difícil



Retirar la mascarilla tocando solo las cintas de sujeción



Colocación y ajuste de mascarilla FFP2 y FFP3

