



FEDERACIÓN ARAGONESA  
DE NATACIÓN

# PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS NATACIÓN



## ASPECTOS GENERALES

En principio, hay que tener en cuenta que las instalaciones en las que los clubes realizarán sus entrenamientos, bien sea de propiedad pública o privada, deberán tener sus propios protocolos de actuación tanto en el acceso como en la utilización de las mismas. Nosotros, lógicamente exhortamos a todos/as nuestros/as federados/as a cumplir totalmente dichos protocolos. Sin embargo, como apoyo a dichas medidas y con la intención de evitar contagios, vamos a enumerar una serie de acciones generales a cumplir en la realización de los entrenamientos. Como norma general, tendremos que cumplir todas las medidas exigidas por las autoridades sanitarias, en especial en lo referente a:

- 1.- Distanciamiento Social
- 2.- Uso de mascarillas
- 3.- Accesorios de protección: gel hidroalcohólico, mascarillas, etc...
- 4.- Aforo de las distintas zonas.

Este protocolo presentado por la FAN sólo pretende, complementar las medidas de obligado cumplimiento exigidas en las distintas normas de rango superior, publicadas por las autoridades sanitarias, CSD, RFEN y órganos competentes



FEDERACIÓN ARAGONESA  
DE NATACIÓN

# ASPECTOS ESPECÍFICOS ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

- Medidas iniciales
  - Domicilio
  - Desplazamiento
  - Acceso instalación
  - Vestuarios
- Playa - Calentamiento
- Lámina de agua – Desarrollo entrenamiento
- Medidas en caso de sospecha de síntomas



# ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

## Medidas iniciales

- 1.- Los/as nadadores/as y técnicos/as deberán tomarse la temperatura antes de salir de casa. En caso de ser igual o superior a 37,5 grados, no deberán salir de casa
- 2.- En los desplazamientos desde el domicilio a la instalación, es obligatorio respetar las normas de las autoridades sanitarias.
- 3.- El acceso de los/as nadadores/as y técnicos/as a la instalación deberá respetar los protocolos propios de la instalación. Además deberá ser escalonado, evitando así cualquier tipo de aglomeraciones.
- 4.- Una vez en la instalación, deberán respetar rigurosamente y en todo momento los protocolos establecidos
- 5.- Se recomienda desde la federación que siempre que sea posible, los/as nadadores/as y técnicos/as acudan cambiados/as, evitando el uso de los vestuarios y duchas.
- 6.- En caso de no ser posible y usar los vestuarios, se deberá acceder de forma escalonado, para evitar cualquier tipo de aglomeraciones y respetar el aforo en todo momento. Así mismo deberán respetar y cumplir el protocolo de la instalación.
- 7.- Siempre que sea necesario utilizar los vestuarios, además de las indicaciones del punto anterior, se recomienda permanecer en ellos el menor tiempo posible. Usarlos exclusivamente para cambiarse de ropa,
- 8.- Fundamental, como ya se ha indicado con anterioridad, respetar siempre la distancia de seguridad (al menos 1,5 metros), el uso de mascarillas y mantener una buena higiene de manos (lavado con jabón, gel hidroalcohólico)



# ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

## Playas – Calentamiento

- 1.- Se deberá respetar en todo momento, el aforo permitido de la instalación
- 2.- El acceso deberá realizarse por la zona indicada a tal efecto, respetando en todo momento la distancia de seguridad con otros/as nadadores/as, con los/as técnicos/as y con el resto de usuarios/as.
- 3.- Los/as nadadores/as deberán usar la mascarilla para entrar en la playa de la piscina.
- 4.- En caso de que los/as nadadores/as deban acceder con algún tipo de material, este deberá haber sido previamente desinfectado.
- 5.- Los/as técnicos/as accederán a la playa con mascarilla y habiendo desinfectado su calzado con anterioridad. En caso de necesitar algún material auxiliar, este deberá haber sido desinfectado.
- 6.- En caso de que se realice un calentamiento en seco antes del comienzo del entrenamiento, será obligatorio mantener la distancia de seguridad y se recomienda el uso de las mascarillas. Si se fuera a utilizar cualquier tipo de material este deberá ser desinfectado con anterioridad y siempre utilizarlo de forma individual.
- 7.- Los/as técnicos/as deberán usar la mascarilla, siempre que no puedan mantener la distancia de seguridad con los/as nadadores/as, otros/as técnicos/as y los/as usuarios/as de la instalación.
- 8.- La salida, una vez terminado el entrenamiento, deberá realizarse por la zona indicada a tal efecto, respetando en todo momento la distancia de seguridad.



# ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

## Lámina de agua

- 1.- Se deberá respetar en todo momento, el aforo permitido de la instalación y de cada calle durante el entrenamiento
- 2.- El acceso deberá realizarse de forma escalonada y respetando en todo momento la distancia de seguridad.
- 3.- Se evitará tocar los accesorios de acceso a la piscina
- 4.- Justo antes de meterse al agua, los/as nadadores/as deberán quitarse la mascarilla y guardarla en su bolsa
- 5.- En el caso de que los/as nadadores/as lleven su bote de bebida, este deberá ir marcado y será de uso exclusivo. No se puede compartir
- 6.- Deberán llevar su material auxiliar en su bolsa, habiéndolo desinfectado antes y después del entrenamiento. No pueden compartirlo
- 7.- Durante el entrenamiento, los/as nadadores/as deberán respetar la distancia de seguridad con sus compañeros/as.
- 8.- Al igual que la entrada al agua, la salida deberá realizarse de forma escalonada, evitando posibles aglomeraciones y pérdidas de la distancia de seguridad.
- 9.- Deberán secarse lo antes posible la cara, y volverse a poner la mascarilla, bien para irse a los vestuarios o bien para realizar estiramientos



# ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

## Medidas en caso de sospecha

La detección precoz de los nuevos casos y su aislamiento es clave. Todos los clubes deben tener un procedimiento para identificar y comunicar la existencia de personas con un posible o caso confirmado de COVID-19.

- 1.- Vigilar la aparición de fiebre u otros síntomas de infección respiratoria durante el desarrollo de los entrenamientos. Si estos síntomas aparecen durante la celebración del entrenamiento se procederá según los siguientes criterios.
- 2.- En caso de sospecha en un/a nadador/a. Se deberá aislarle del grupo, deberá ponerse una mascarilla, proceder a lavado de manos, informando inmediatamente al responsable, con funciones de coordinación en el club para contacto telefónico con su familia o persona designada por ésta. Solicitud de recogida inmediata en el caso de menores para ser trasladado a su domicilio, con indicación de establecer contacto inmediato con su Centro de Salud y seguir las indicaciones oportunas.
- 3.- En caso de sospecha en un/a técnico/a. Se deberá aislar, mantendrá el uso de mascarilla, procederá a realizar un lavado de manos, e informará al responsable, con funciones de coordinación en el club. Se deberá proceder a la suspensión del entrenamiento de ese grupo y se trasladará inmediatamente a su domicilio, aislándose y contactar de forma inmediata con su Centro de Salud y seguir las indicaciones oportunas. Deberá realizarse la notificación a los responsables de la entidad y al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales oportuno.
- 4.- En todos los casos, extremar la distancia de seguridad y resto de medidas preventivas tanto por parte de los/as deportistas como de los/as técnicos/as. Contacto telefónico con las familias de los/as nadadores/as considerados/as contacto estrecho (integrantes del mismo subgrupo) para solicitud de recogida inmediata de los/as mismos/as y trasladado a sus domicilios con el fin de vigilar la aparición de síntomas. Los responsables de la limpieza realizarán la oportuna limpieza y desinfección de las estancias y materiales utilizados por los/as miembros de ese subgrupo.
- 5.- En cuanto a los otros subgrupos y siempre que se garantice que se han cumplido las medidas preventivas, podrán mantener su actividad durante el resto de la jornada extremando medidas preventivas. No obstante, sus familias deberán ser informadas también con carácter inmediato para que tomen la decisión que consideren oportuna (recoger al menor o que permanezca en la actividad).