



FEDERACIÓN ARAGONESA
DE NATACIÓN

PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS WATERPOLO



FEDERACIÓN ARAGONESA
DE NATACIÓN

ASPECTOS GENERALES

El siguiente protocolo se ha elaborado para hacer más seguros los entrenamientos de los y las deportistas adscritos a Federación Aragonesa de Natación en su área de waterpolo.

Los clubes serán los encargados de cumplirlo y transmitir su contenido a todos los waterpolistas.

Previamente al inicio de los entrenamientos los clubes deberán firmar una declaración responsable de cumplimiento del presente protocolo.

El 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 WATERPOLO

- Accesos
- Medidas previas
- Calentamiento y/o entrenamiento en seco
- Entrenamiento específico
- Medidas en caso de sospecha de síntomas





ENTRENAMIENTOS DE WATERPOLO

Accesos

- 1.- Todas las instalaciones, dependencias, vestuarios y accesos a las piscinas deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio de la COVID-19.
- 2.- En el acceso a las instalaciones se ordenarán las rutas de entrada/salida que garanticen la distancia de seguridad mínima de 1,5 metros y que no haya aglomeraciones.
- 3.- Para mantener las distancias mínimas de seguridad en las zonas de entrada-accesos (recepción, zonas comunes...) es importante parcelar las zonas con marcas visibles en el suelo.
- 4.- Tanto si se hace uso del vestuario (mejor evitarlo en la medida de lo posible) como si se accede directamente a la piscina, se usará una bolsa individual para introducir las pertenencias. No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo. Es recomendable aplicar gel hidroalcohólico en las manos antes del comienzo del entrenamiento.
- 5.- Instalación de paneles de información donde se puedan consultar las particularidades de todos los espacios, horarios... de la instalación.





ENTRENAMIENTOS DE WATERPOLO

Medidas Previas

- 1.- Será responsabilidad de cada participante tomarse previamente la temperatura antes de acudir a la instalación, además de no acudir cuando tenga o haya tenido en el periodo de 14 días anteriores una temperatura corporal de 37,5 grados o superior y/o cualquier otro síntoma asociado a la COVID-19. En caso de que un jugador presente alguno de los síntomas deberá permanecer en casa y comunicarlo al entrenador.
- 2.- Cada deportista usará su propio material (p.e. gorros, aletas, tubos...), estando totalmente prohibido compartirlo con otros deportistas. Así mismo, si se utiliza bidón o botella para reposición de líquidos, esta deberá estar perfectamente personalizada e identificada, y será siempre de uso individual.
- 3.- Procurar mantener en todo momento de la actividad una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros, quedando prohibidos los saludos, choques de manos y cualquier contacto persona- persona.
- 4.- No se podrá circular por la instalación descalzo, siendo obligatorio el uso de calzas de plástico y/o procediendo a la desinfección de chanclas o zapatillas al final de la jornada.
- 5.- Se recomienda acceder a la lámina del agua de la piscina sin utilizar las escaleras tubulares de acceso al vaso, siendo recomendable también la desinfección de este material varias veces al día.
- 6.- En el supuesto caso de la retirada de las corcheras por cambios de actividad en el vaso de la piscina, también se recomienda la desinfección de este material antes de su nueva utilización.
- 7.- Se recomienda no utilizar los vestuarios para el grupo de entrenamiento, y en caso de ducha en la instalación es preferible realizarla en la playa de la piscina.
- 8.- Los efectos personales de los/las deportistas que accedan a la instalación deportiva solo se podrán dejar en los espacios habilitados a tal efecto, recomendando siempre que estas se guarden en bolsas de basura/plástico.





ENTRENAMIENTOS DE WATERPOLO

Calentamiento y/o entrenamiento en seco

- 1.- Definir en la playa de la piscina u otro espacio anexo la zona destinada a las actividades de calentamiento y entrenamiento en seco.
- 2.- Respetar siempre la distancia recomendada de 1,5 metros entre deportistas.
- 3.- Cuando varios grupos entrenan sucesivamente, se recomienda mantener a estos grupos separados y organizar los flujos de deportistas de tal manera que los grupos no se reúnan.
- 4.- Si las playas y/o pasillos son excesivamente estrechos para garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad, el flujo de personas deberá organizarse de manera unidireccional.
- 5.- Los entrenadores deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de los deportistas.
- 6.- Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores.
- 7.- En el caso de uso de gimnasios o salas cerradas, tras el entrenamiento se procederá a su ventilación, limpieza y desinfección.
- 8.- Los entrenadores deberán evitar congregar a los deportistas en grupo para dar instrucciones, así como evitar compartir material como cronómetros, carpetas, rotuladores...





FEDERACIÓN ARAGONESA
DE NATACIÓN

ENTRENAMIENTOS DE WATERPOLO

Entrenamiento específico

- 1.- Se deberá respetar en todo momento, el aforo permitido de la instalación y de cada calle durante el entrenamiento.
- 2.- Priorizar ejercicios individuales de nado, desplazamiento y lanzamiento.
- 3.- Se desinfectarán todos los elementos comunes (porterías, balones y todos los elementos que se hayan utilizado) después de su uso. Los balones deben desinfectarse antes y después del entrenamiento.
- 4.- Los entrenadores deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de los deportistas.
- 5.- Todos los ejercicios que se programen tendrán en cuenta el mantenimiento de la distancia entre deportistas. Se permite los ejercicios propios del waterpolo, tratando de minimizar los ejercicios con contactos intensos.
- 6.- Los técnicos/entrenadores/jugadores deberán acceder y permanecer en las instalaciones y entrenamientos siempre y cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad, con la mascarilla.
- 7.- No está permitido el acceso al público al recinto de la piscina o zonas de entrenamiento.
- 8.- Los grupos de entrenamientos serán de un máximo 20 deportistas.
- 9.- Se recomienda que los grupos de entrenamiento sean cerrados y se debería evitar la coincidencia espacio-temporal de los grupos de distintas categorías.





ENTRENAMIENTOS DE WATERPOLO

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 las actividades. Si esta alarma se produce durante la celebración de un entrenamiento o el club es informado por el deportista, se procederá según los siguientes criterios.
- 2.- En caso de sospecha en un waterpolista. Aislarle del grupo, debe ponerse una mascarilla, proceder a lavado de manos, información 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 entrenador. Autoaislamiento, uso de mascarilla, lavado de manos, información al coordinador, suspensión del entrenamiento, y traslado al domicilio para aislamiento y contacto inmediato con su Centro de Salud y seguir las indicaciones oportunas. Notificación a los responsables de la entidad y notificación 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 deportistas como de los entrenadores. Contacto telefónico con las familias de los waterpolistas considerados contacto estrecho (integrantes del mismo subgrupo) para solicitud de recogida inmediata de los mismos 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 miembros de ese subgrupo. 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).





FEDERACIÓN ARAGONESA
DE NATACIÓN

- 5.- En el contacto telefónico con las familias, se las citará para recogida de los deportistas menores, por puertas alternas a ser posible, y con intervalos suficientes para evitar interacciones.
- 6.- En todos los casos, información inmediata a la FAN, la cual trasladará esta información al resto de clubes federados, para que estos tomen las medidas que consideren necesarias.

