



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 1 de 9

## PROCOLO COVID-19 PRÁCTICA DE NATACION al AIRE LIBRE

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

Las siguientes recomendaciones, conductas y medidas están alineadas con los protocolos de seguridad del departamento médico CUBA y con las "*Recomendaciones Para La Vuelta A Las Actividades Deportivas Individuales en Contexto De La Pandemia*", de la *Dirección Nacional De Control De Enfermedades Transmisibles*, (Nota NO-2020-52004643-APN-DNCET#MS), tendientes a disminuir los riesgos de contagio y resguardar el distanciamiento social durante la práctica de este deporte de socios y empleados del Club.

El presente tiene alcances exclusivamente dentro de la 2º etapa del **PLAN INTEGRAL DE PUESTA EN MARCHA DE LA CIUDAD, específicamente en el rubro "DEPORTES INDIVIDUALES AL AIRE LIBRE AMATEUR Y FEDERADOS"**. En instituciones, sin áreas comunes."

El mismo resulta aplicable a la pileta descubierta al aire libre y climatizada, situada en la sede del Club Universitario de Buenos Aires con domicilio en Belisario Roldan 4950, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, denominada Sede Palermo.

**La pileta se habilitará únicamente para nado continuo en los andariveles.**

**Durante algunas franjas horarias, podrá ser guiado por instructores.**

La Escuela de Natación, sin embargo, no tendrá actividad en la primera fase. Tampoco habrá clases de aquagym, entrenamiento funcional ni práctica de waterpolo.

**Se deja expresa constancia que no se utilizarán vestuarios, duchas ni espacios comunes.**

**Se recomienda enfáticamente que la realización de deportes individuales se realice en espacios abiertos al aire libre y en todo momento se evite el contacto con otros deportistas antes, durante y tras la realización de los mismos.<sup>1</sup>**

### ¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia actual causada por el coronavirus productor del síndrome respiratorio agudo severo tipo 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no existe un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 2 de 9

Por tratarse de un virus nuevo hay muchas cosas que no se conocen de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, se sabe que muchas personas infectadas contagian desde 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.

## ¿Cómo se transmite el COVID-19?

Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas que se expelen mediante la voz, tos /yo estornudos. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies de modo que otras personas pueden contraer el COVID 19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Otra forma de contagio es mediante la inhalación de gotas procedentes de la nariz o boca que haya esparcido una persona con COVID 19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1.5-2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. Esta distancia es hoy reconocida como la distancia social que hace parte esencial de la estrategia de control del COVID-19 en la comunidad.

## Síntomas COVID-19

Los síntomas se manifiestan a partir del día 2-14 luego de la exposición con un paciente enfermo o con el contacto directo de un objeto infectado.

- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Reducción y/o pérdida del olfato y del gusto.
- Fiebre.
- Tos seca.
- Diarrea y malestar gastrointestinal.
- Dificultad para la respiración.

Los síntomas de la enfermedad deben ser considerados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación, dada la dinámica de la epidemiología y de los avances del conocimiento, se recomienda visitar regularmente el siguiente enlace: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos, en nuestro caso, en la estancia dentro del club, contemplando cualquier escenario de exposición.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 3 de 9

## CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS:

- Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes de ingerir cualquier tipo de alimento.
- Luego de la utilización del baño.

## QUEDAN EXCLUIDOS DE LA PRÁCTICA:

- Quienes hayan dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Quienes hayan estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud en su definición de caso sospechoso: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.
- Quienes requieran asistencia para nadar en forma continua durante el tiempo de duración del turno - cualquiera sea su edad- respetando la cabecera asignada para los descansos e intervalos de entrenamiento.

## SE RECOMIENDA NO CONCURRIR Y/O EXTREMAR LAS PRECAUCIONES A:

Aquellos que formen parte de los **grupos de riesgo Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social**, en su artículo 1°: Personas mayores de sesenta (60) años de edad, embarazadas o aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo), enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas), inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática. Si se encuentra en aislamiento domiciliario por diagnóstico de COVID-19 o ser contacto estrecho de caso de COVID-19.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 4 de 9

## CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

- No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en natatorios, jacuzzis o spas.
- Se acepta que el riesgo de contagio en actividades al aire libre es mínimo. Por ello, **en una primera etapa solo se permitirá el uso de los natatorios abiertos**. No se podrá utilizar la pileta de la sede Viamonte (climatizada pero cubierta).
- Específicamente, la pileta de la Sede Palermo fue pensada para funcionar todo el año. A pesar de poder funcionar con un sector (piscina infantil) cubierto y otro descubierto (diseño “in-out”), en el marco de la pandemia de COVID-19 e indicado en este protocolo, lo hará como totalmente descubierta, aunque climatizada (ver foto).



## REVISACION MEDICA

- La **revisación médica mensual**, requerida habitualmente para el ingreso al natatorio, será realizada en un *espacio asignado* para tal fin -ya que el consultorio médico habitualmente utilizado, no cumple con las condiciones mínimas para tal efecto, con equipo de protección personal adecuado.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 5 de 9

- El apto médico otorgado por los profesionales médicos de CUBA tendrá una validez de 30 días a partir de su expedición.
- Los turnos para la revisión serán programados y supervisados por la capitanía de Natación.
- Los turnos de revisión médica serán de lunes a viernes de 10 a 12 hs y de 15 a 17 hs, siendo programados hasta un máximo de 15 socios por turno (30 en total por día).
- Se aceptarán certificados de aptitud física expedidos por profesionales médicos que no sean del plantel permanente de CUBA, teniendo estos una validez de 30 días a partir de su expedición -siempre y cuando no exista y/o surja una normativa que lo desautorice.

## ASIGNACION DE PERSONAL: GUARDAVIDAS Y PROFESORES

- La práctica podrá desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo los guardavidas y entrenadores que permanecerán fuera de la pileta en todo momento.
- Se asignarán **guardavidas** durante todos los turnos de nado, de acuerdo a la normativa vigente GCBA.
- Se **sostendrá la programación de clases de entrenamiento para adultos** previa a la pandemia: Martes a Viernes por la tarde y Miércoles y Sábados por la mañana.
- Tanto guardavidas como entrenadores -asignados según programación, permanecerán fuera del agua, con tapabocas y respetando el distanciamiento social.
- La Escuela de Natación, sin embargo no tendrá actividad en la primera fase de reapertura. Tampoco habrá clases de aquagym, entrenamiento funcional acuático ni waterpolo.
- El **tapabocas** es de uso OBLIGATORIO en todo momento, excepto durante el entrenamiento, el personal de apoyo sí continuará con este requisito en todo momento, como así también será obligatoria la distancia que se deberá mantener de 2 metros entre las personas.
- Debe **evitarse en todo momento el contacto físico** (besos, abrazos, apretones de manos).

## ASIGNACION DE TURNOS

- Se instrumentará un sistema de reserva de turnos de entrenamiento (OnDepor), que incluirá una **declaración jurada** de ausencia de contacto estrecho y/o signo-sintomatología compatible con caso sospechoso de COVID-19.
- **Cada nadador podrá solicitar 2 turnos como máximo, recuperando su “cupó” una vez utilizados o cancelados los mismos.**
- **No se autorizará más de 1 turno por día.**
- Será el guardavidas el responsable de supervisar el número de nadadores en cada uno de los andariveles y restringir los accesos a los mismos.



## Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 6 de 9

- **Los turnos y/o clases serán de 50 minutos.** Los mismos serán divididos de acuerdo con la cantidad máxima de nadador por andarivel (**Figura 1**).
- **Los mismos podrán tener un máximo de 2 nadadores (1 por cabecera)** en la primera fase de reapertura, cada uno siempre respetando el distanciamiento social correspondiente (**Figura 1**).
- Los turnos se utilizarán únicamente para **nado continuo en el andarivel asignado, siempre por la derecha -sentido antihorario. Cada nadador deberá descansar exclusivamente en su cabecera asignada.**

### RECOMENDACIONES PARA EL DESPLAZAMIENTO HACIA LA PILETA DONDE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD, ENTRADA EN CALOR Y SALIDA

- El deportista y el personal de apoyo deberá dirigirse desde la casa al lugar de entrenamiento y del entrenamiento a la casa sin escalas, idealmente sin utilizar transporte público y no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto. Si fuera estrictamente necesario, corresponderá a hacerlo a dos metros de distancia
- El **acceso** de los socios al natatorio se realizará teniendo en cuenta su capacidad y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una distancia preventiva mínima de al menos 2 metros.
- Se definirán -con autoridades de la sede- circuitos de **entrada y salida para cada grupo, por horario.** Cada grupo tendrá un área específica donde:
  1. Se cambiará y entrará en calor (área de 6 m<sup>2</sup> específicamente demarcada);
  2. Dejará sus cosas en una silla o banco asignados.
  3. Hará uso de su turno de entrenamiento.
  4. Saldrá AL MISMO SECTOR.
  5. Se vestirá.
  6. Saldrá por donde entró.

**El siguiente grupo repetirá este proceso, pero en el sector opuesto de la piletta. Evitando el 100% de los cruces -incluso ante imponderables- y facilitando la limpieza de sólo el sector del grupo saliente durante el siguiente turno de nado.**

- **El socio vendrá con el traje de baño puesto desde la casa y no se permitirá el uso de las duchas para evitar el contacto de personas con el siguiente turno.** Deberá llegar cerca del horario de inicio de su turno.
- **Se asignará a cada nadador 6 m<sup>2</sup> de área en áreas secas para entrada en calor,** respetando así la superficie asignada y distancia recomendada de separación entre personas (2 metros). Se definirá en la piscina el área seca destinada a su uso, la cual deberá estar marcada correctamente de modo que será fácilmente identificable a la vista.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 7 de 9

- Se accederá siempre pasando por la **bandeja del lava-pies**, que deberá contener agua clorada.
- Una vez completa la capacidad establecida, el socio no podrá acceder hasta que no salgan otros.
- El ingreso y egreso al natatorio estará demarcado con cintas de señalización, de manera que no se produzcan aglomeraciones ni cruces.
- **Una vez finalizado el entrenamiento, en la zona mixta o de transición (colocando 12 sillas o bancos) el nadador deberá vestirse allí mismo, sobre el traje de baño, sin utilizar el vestuario, desinfectar sus manos y colocarse el cubre bocas para su salida.** Esta tarea deberá ser en forma ordenada y respetando las medidas de distanciamiento.
- En los cambios de turnos, se tomarán 10 minutos entre uno y otro para evitar cruces. Cada nadador, antes de retirarse aplicará una solución de alcohol etílico al 70% -deberán traerlos consigo, para tal fin- en su área de cambiado antes de retirarse. Así mismo, **personal de la sede reforzará la higiene y desinfección de ambos circuitos en turnos rotativos, durante la jornada.** Estas tareas se realizarán siguiendo las recomendaciones tanto del GCBA como del Club y sus asesores de seguridad e higiene.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Queda estrictamente prohibido compartir termo de hidratación, utensilios, mate, toallas, etc. Cada socio deberá velar por su hidratación, que no podrá compartirse.
- No está permitido en ningún caso el uso de silbato, ni gritar o cantar.
- No está permitido escupir ni arrojar secreciones en los buches o bordes.
- La actividad se llevará a cabo con el instructor fuera del agua.
- Cada nadador deberá utilizar sus propios elementos de entrenamiento tales como aletas, tablas, pull-buoys, manoplas, etc.
- Los turnos se utilizarán únicamente para **nado continuo en el andarivel asignado, siempre por la derecha -sentido antihorario. Cada nadador deberá detenerse exclusivamente en su cabecera asignada.**



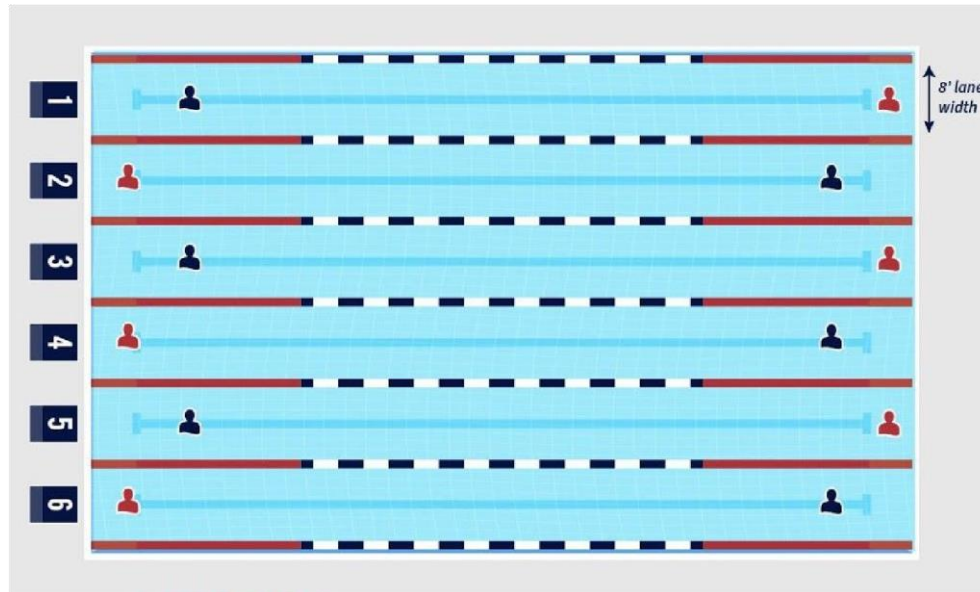
# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 8 de 9

Figura 1: Esquema de distribución por andariveles en primera fase de reapertura.



## RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BAÑO:

- El uso del vestuario y las duchas está prohibido.
- Se recomienda al socio limitar el uso de los sanitarios a casos de extrema necesidad.

## CONTROL DE LA CALIDAD DEL AGUA

La calidad del agua se controlará según lo dispuesto por la normativa del GCBA por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de los natatorios.

Con especial hincapié se controlarán los niveles de desinfectante residual, de manera que, en todo momento, el agua de la pileta deberá estar desinfectada y ser desinfectante.

## RECOMENDACIONES ADMINISTRATIVAS

- Evitar que los nadadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones (Atención Remota).
- Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.
- Cartelería informativa con asignación previa de andariveles tales como pizarras o pantallas indicativas en el ingreso a las mismas con determinación horaria.





# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión: 26-08-2020

Revisión 2.4

Página 9 de 9

## CONCLUSIONES

1. El riesgo de contraer COVID-19 está relacionado con la interacción cercana entre personas (menos de 1.5 m) sostenida en el tiempo (más de 15 minutos) y sobre todo, en lugares cerrados.
2. Asimismo, no hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en natatorios, jacuzzis o spas. El agua clorada adecuadamente tiene potencial desinfectante.
3. Por lo tanto, **las medidas más eficaces para evitar la transmisión del virus son el distanciamiento, la actividad al aire libre y el refuerzo de la higiene de manos.**
4. La limpieza y desinfección diaria de superficies y zonas comunes es fundamental para evitar la propagación del virus.
5. Para eliminar el virus hay que mantener correctamente el tratamiento y niveles de desinfectante residual en el agua de los andariveles, lavapies y duchas de la pileta (no estarán habilitados los vestuarios).
6. Para prevenir la transmisión del virus los socios y los trabajadores deben cumplir las medidas de distancia social, cumplir las normas de higiene y aplicar los criterios técnicos de mantenimiento, limpieza y desinfección.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Dirección Nacional De Control De Enfermedades Transmisibles, "Recomendaciones Para La Vuelta A Las Actividades Deportivas Individuales En Contexto De La Pandemia". Nota NO-2020-52004643-APN-DNCET#MS.
2. World Health Organization Report of the WHO-China Joint Commission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (Internet).2020. Disponible en: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/who-china-joint-mission-oncovid-19-final-report.pdf>
3. Enteric involvement of coronaviruses: is faecal-oral transmission of SARS-CoV-2 possible? Yeo C, Khausal S, Yeo D. Lancet Gastroenterol Hepatol. 19 de febrero de 2020.
4. First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States.Holshue ML, DeBolt C, Lindquist S, Lofy KH, Wiesman J, Bruce H, et al. N Engl J Med (Internet). 31 de enero de 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>.
5. COVID-19 Estrategia desde la Salud Ambiental I. Situación de Contención. Sociedad Española de Sanidad Ambiental. 26 de abril de 2020.
6. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Comparedwith SARS-CoV-1. Van Doremalen N, Morris DH, Holbrook MG et al. N Engl J Med. 2020; DOI: 10.1056/NEJMc2004973.
7. Chin AWH, Chu JTS, Perera MRA, et al. Stability of SARS-CoV-2 in differentenvironmentalconditions.LancetMicrobe 2020. Published Online April 2, 2020 (consultado el 21 de abril de 2020). Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2666524720300033?token=E3C2967E45C1D7C557FC2DEF8DFB1A57EA79C36472A7E2879127FD6A9A09C156C0073AE4A2DDEA8F39B28B90C31589F5>
8. Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus.Technical brief.WHO- UNICEF. 3 March 2020.
9. Modes of transmission of virus causing COVID-19: implications for IPC precaution recommendations. Scientificbrief. WHO. 29 March 2020.
10. Enteric involvement of coronaviruses: is faecal-oral transmission of SARS-CoV-2 possible? Yeo C, Khausal S, Yeo D. Lancet Gastroenterol Hepatol. 19 de febrero de 2020.
11. Guías para ambientes seguros en aguas recreativas. Volumen 2. Natatorios y entornos similares. Publicación de la OMS, 2006. ([https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/publications/saferecreational-water-guidelines-2/en/](https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/saferecreational-water-guidelines-2/en/))
12. Efectos de la cloración en la desactivación del patógeno seleccionado. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (<https://www.cdc.gov/safewater/effectiveness-onpathogens.html>)
13. Cómo escoger desinfectantes efectivos contra el coronavirus que causa el COVID-19. <https://www.infectioncontroltoday.com/environmental-services/select-effective-disinfectantsuse-against-novel-viruscovid-19>. Consultado el 2 de marzo de 2020.
14. Código de prácticas para el agua de natatorio del PWTAG – 2016 Actualizado para reflejar los requisitos de gestión de la salud y la seguridad en las natatorios (HSG179) [jimbutterworth.co.uk/2pwtag.pdf](http://jimbutterworth.co.uk/2pwtag.pdf)
15. Protocolo para las instalaciones acuáticas de uso público en un contexto de próxima apertura debido a la COVID-19. Asociación Española de Profesionales del Sector Natatorios.27 de abril de 2020.