



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 1 de 7

## 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 **etapa de reapertura de "DEPORTES INDIVIDUALES AL AIRE LIBRE AMATEUR Y FEDERADOS"**. En instituciones, sin áreas comunes."

El mismo resulta aplicable a la pileta descubierta al aire libre, situada en la sede del Club Universitario de Buenos Aires con domicilio en Quirno Costa 1050, Partido de Pilar, Provincia de Buenos Aires, denominada Sede Fátima.

**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.

**Se deja expresa constancia que no se utilizaran 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.

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.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 2 de 7

## ¿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.

## CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS:

- Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 3 de 7

- 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.

## 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.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 4 de 7

- 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.**

## REVISACION MEDICA

- La **revisación médica mensual**, requerida habitualmente para el ingreso al natatorio, será realizada en la salita médica de la sede.
- El apto médico otorgado por los profesionales médicos de CUBA tendrá una validez de 30 días a partir de su expedición.
- 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.
- Tanto guardavidas como entrenadores -asignados según programación, permanecerán fuera del agua, con tapabocas y respetando el distanciamiento social.
- 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 hasta 6 turnos como máximo, recuperando su “cupo” una vez utilizados o cancelados los mismos.**
- Será el guardavidas el responsable de supervisar el número de nadadores en cada uno de los andariveles y restringir los accesos a los mismos.
- **Los turnos y/o clases serán de 60 minutos.** Los mismos serán divididos de acuerdo con la cantidad máxima de nadador por andarivel.



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 5 de 7

- **Los mismos podrán tener un máximo de 6 nadadores**, cada uno siempre respetando el distanciamiento social correspondiente.

## LLEGADA AL NATATORIO

- El socio, previa reserva del turno a través de la aplicación ON DEPOR, 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.
- Se les tomará la temperatura y escaneará el Código QR. Ante la presencia de dos o más síntomas, no se permitirá el acceso al escenario deportivo y se seguirán las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud, ante un caso sospechoso de COVID-19.
- Se ingresará por la puerta principal de la pileta y se saldrá por la del costado manteniendo siempre la distancia de 2mts. Se accederá siempre pasando por la **bandeja del lava-pies**, que deberá contener agua clorada.

## 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.

## FINAL DE LA PRÁCTICA

- **Una vez finalizado el entrenamiento, en la zona mixta o de transición 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.
- Asimismo, **personal de la sede reforzará la higiene y desinfección de ambos circuitos en turnos rotativos, durante la jornada.**



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 6 de 7

## 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 vigente, donde 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 cartelera 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.
- Cartelera informativa con asignación previa de andariveles tales como pizarras o pantallas indicativas en el ingreso a las mismas con determinación horaria.

## 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



# Protocolo deportivo NATACION COVID-19

Fecha de emisión:

Revisión 1

Página 7 de 7

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) [jimbuttonworth.co.uk/2pwtag.pdf](http://jimbuttonworth.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.