PROTOCOLO DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

CLUB NATACIÓN CAMARGO.

ELABORACIÓN DEL PROTOCOLO:

JAVIER SARABIA, Ingeniero Técnico Industrial, Técnico Superior en Prevención en las especialidades de Seguridad Industrial, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicosociología.

COLABORADORES:

IVÁN RABA, Entrenador Nacional de Natación y Director Técnico del Club Natación Camargo.

JESÚS HERRÁN, Presidente del Club Natación Camargo.

GUSTAVO GARCÍA, Tesorero del Club Natación Camargo.

JESÚS IBÁÑEZ, Directivo, del Club Natación Camargo.

ÁNGELES DE LA GALA, Directiva del Club Natación Camargo.

DOLORES ABÁSOLO, Directiva, del Club Natación Camargo.

LUIS DE LA COLINA, Técnico de Mantenimiento y responsable local de Sport Studio.

ASESORAMIENTO MÉDICO:

DARÍO HERRÁN DE LA GALA, Médico colegiado nº 393907157.

SUPERVISIÓN:

AYUNTAMIENTO DE CAMARGO, Concejalía de Deportes.

CLUB NATACION CAMARGO

PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO

ÍNDICE:

1. **Introducción.**
2. **Objeto.**
3. **Normativa de aplicación.**
4. **Accesos a las instalaciones.**
5. **Instrucciones Técnicas a los nadadores**
6. **Desarrollo del calentamiento.**
7. **Entrenamiento en agua.**
8. **Finalización de los entrenamientos, salida de la instalación**
9. **Preguntas frecuentes.**

ANEXOS:

ANEXO I: IMPLANTACIÓN DEL PROTOCOLO DE RETORNO.

ANEXO II: MATERIAL NECESARIO.

ANEXO III: ACTUACIÓN EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

ANEXO IV: NORMAS DE SEGURIDAD

ANEXO V: CROQUIS ZONAS

ANEXO VI: LISTA DE VERIFICACIÓN.

ANEXO VII: CARTA DE COMPROMISO.

CLUB NATACION CAMARGO

1. INTRODUCCIÓN:

¿Qué es el COVID-19?

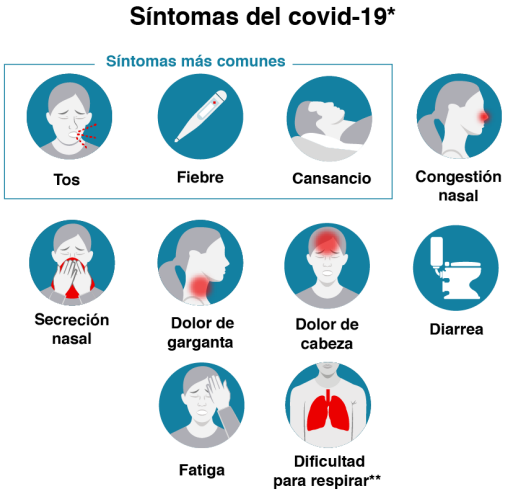
(Toda esta información se ha obtenido por medio de canales de comunicación que las autoridades competentes han publicado hasta la fecha de su publicación. En la misma medida que la información oficial pueda evolucionar, el presente documento podrá ser modificado).

Los coronavirus son un tipo virus que circulan entre los animales, pero algunos de ellos también pueden afectar a los humanos y pueden causar problemas respiratorios que mayoritariamente producen sintomatología leve. El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China, y se ha ido extendiendo a otros países.

El COVID-19 se caracteriza por síntomas leves como dolor de garganta, tos y fiebre. La enfermedad puede ser más grave en algunas personas y provocar neumonía o dificultades respiratorias.

Las personas de edad avanzada y las personas con otras afecciones médicas (como asma, diabetes o cardiopatías) pueden ser más vulnerables y enfermar de gravedad.

En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o inmunodeficiencias.



CLUB NATACION CAMARGO

2. OBJETO

El objeto del presente documento es establecer las medidas de prevención que adoptaremos en el retorno a los entrenamientos de nadadores y cuerpo técnico del Club Natación Camargo para conseguir una protección efectiva frente al COVID-19.

Estas medidas incluyen:

Medidas de Prevención en las instalaciones.

Medidas de Prevención por parte del equipo técnico.

Medidas de Prevención aplicables a los nadadores.

CLUB NATACION CAMARGO

3. **NORMATIVA DE APLICACIÓN**.

Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.
Desarrollo del artículo 43.

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.

CLUB NATACION CAMARGO

4. **ACCESO A LAS INSTALACIONES**.

CUERPO TÉCNICO:

A. Deberá acceder a las instalaciones portando mascarilla de protección respiratoria.
B. Nada más acceder a la zona de recepción se retirará el calzado de calle y se colocarán las chanclas de piscina.
C. Antes de acceder a la zona de la piscina se atravesará la alfombra desinfectante.
D. Se lavarán las manos con agua y jabón. Se terminará esta operación aplicando gel hidroalcohólico, que estará situado en la entrada del recinto (vestíbulo de entrada), correctamente señalizado y en lugar visible y accesible.
E. Mantendrán una de las puertas laterales (emergencia) abiertas.
F. Serán los responsables de que todas las puertas, tornos y demás elementos de separación se encuentren abiertos para que el acceso de los nadadores se realice hasta la playa de la piscina sin necesidad de que estos toquen ningún elemento de contacto frecuente.
G. Serán los encargados de realizar una toma de temperatura a todos los nadadores y personal técnico del club que acceda a la instalación (termómetro infrarrojo)
H. Si en la toma de temperatura esta fuera igual o superior a 37,4 º C, se realizará una segunda medición. Si esta segunda medición es igual o superior a la primera se le indicará al nadador que, sin retirarse la mascarilla en ningún momento, vuelva a su domicilio y contacte con su Centro de Salud correspondiente.
I. Del mismo modo, si se diera el caso anterior, el responsable técnico preguntará al nadador si ha estado en contacto estrecho con algún compañero **(contacto estrecho**: **Cuando el nadador que presenta síntomas o fiebre ha estado con otra persona a una distancia menor de dos metros sin ningún tipo de protección respiratoria durante 15 minutos o bien ha habido contacto físico).**
J. Entregarán a la entrada una bolsa de plástico (tipo basura), para que los nadadores depositen en ella la mochila y el resto de prendas de tal modo que no entren en contacto con superficies comunes.

CLUB NATACION CAMARGO

K. Indicarán a los nadadores que accedan directamente a la piscina y se sitúen en las marcas señaladas mediante una **X** en la playa de la piscina.

L. Evitarán la formación de “corros” en la zona de vestíbulo.

CLUB NATACION CA

PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO

NADADORES:

A. Los nadadores serán convocados en grupos de 9, con una cadencia de un grupo cada 15 minutos (la puntualidad es imprescindible). Ejemplo: Si el entrenamiento comienza a las 16:00.

GRUPO	HORA DE LLEGADA
1ª grupo (9 nadadores)	15:30
2ª grupo (9 nadadores)	15:45

B. En el exterior, aun portando mascarilla, mantendrán la distancia interpersonal de dos metros.

C. Deberán acceder a las instalaciones de uno en uno y portando mascarilla de protección respiratoria, respetando los dos metros de separación. Hasta dichas instalaciones vendrán con una bolsa de autocierre, rotulada con nombre y apellidos del nadador, para poder depositar en ella la mascarilla cuando se proceda a su retirada. Deberán dejar en su domicilio el material de entrenamiento: pulls, aletas, etc. Tampoco podrán introducir botellas de agua, botes de bebidas salinas, etc.

D. Dentro, se realizará el control de temperatura por parte del entrenador. En caso de tener temperatura corporal superior a 37,4 º C, seguirán rigurosamente las instrucciones dadas por el entrenador.

E. Quien supere ese proceso, deberá retirarse el calzado de calle. Los nadadores lo guardarán en su mochila, preferiblemente dentro de una bolsa, y se calzarán las chanclas de piscina.

F. Se higienizarán las manos con gel hidroalcohólico.

G. Atravesarán la alfombra desinfectante.

H. El acceso se realizará por la puerta lateral (junto a la enfermería), y todos los desplazamientos en la piscina se harán en el sentido de las agujas del reloj, con el fin de evitar cruces.

I. En ese momento accederán a la playa de la piscina, en la zona izquierda, siempre con la mascarilla puesta, y se situarán en las marcas **X**, establecidas en la misma.

CLUB NATACION CAMARGO

J. Se cambiarán, introduciendo su ropa en una bolsa o, en su caso, la mochila con la ropa en una bolsa.

K. Una vez cambiados, trasladarán todo el material en la bolsa a la parte opuesta de la piscina (zona derecha). Desde allí, de nuevo en el sentido de las agujas del reloj, se dirigirán a la zona de calentamiento.

L. Aguardarán en sus marcas la llegada del entrenador, siempre con la mascarilla puesta y manteniendo la distancia de dos metros con los compañeros.

SECUENCIA DE ACCESO A LA PISCINA.

CLUB NATACION CAMARGO

PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO

***SECUENCIA DE DESPLAZAMIENTOS EN LA PISCINA*.**

CLUB NATACION CAMARGO

5. INSTRUCCIONES TÉCNICAS A LOS NADADORES.

5.1 Una vez que estén todos los nadadores en la zona de calentamiento, situados en sus marcas y con la mascarilla puesta, el entrenador podrá reunirlos estableciendo un círculo y posicionándose en su interior.

5.2 Los nadadores se colocarán formando un círculo, manteniendo distancia de al menos un metro y con la mascarilla de protección aún colocada.

5.3 Los nadadores evitarán en todo momento cualquier contacto físico entre ellos.

5.4 Los nadadores evitarán, además, girar la cabeza para hablar con los compañeros situados a izquierda o derecha. Se deberá mantener la cabeza fija mirando al entrenador.

5.5 El entrenador, situado en el centro del círculo a una distancia no inferior a los dos metros y con la mascarilla puesta, dará las indicaciones técnicas correspondientes.

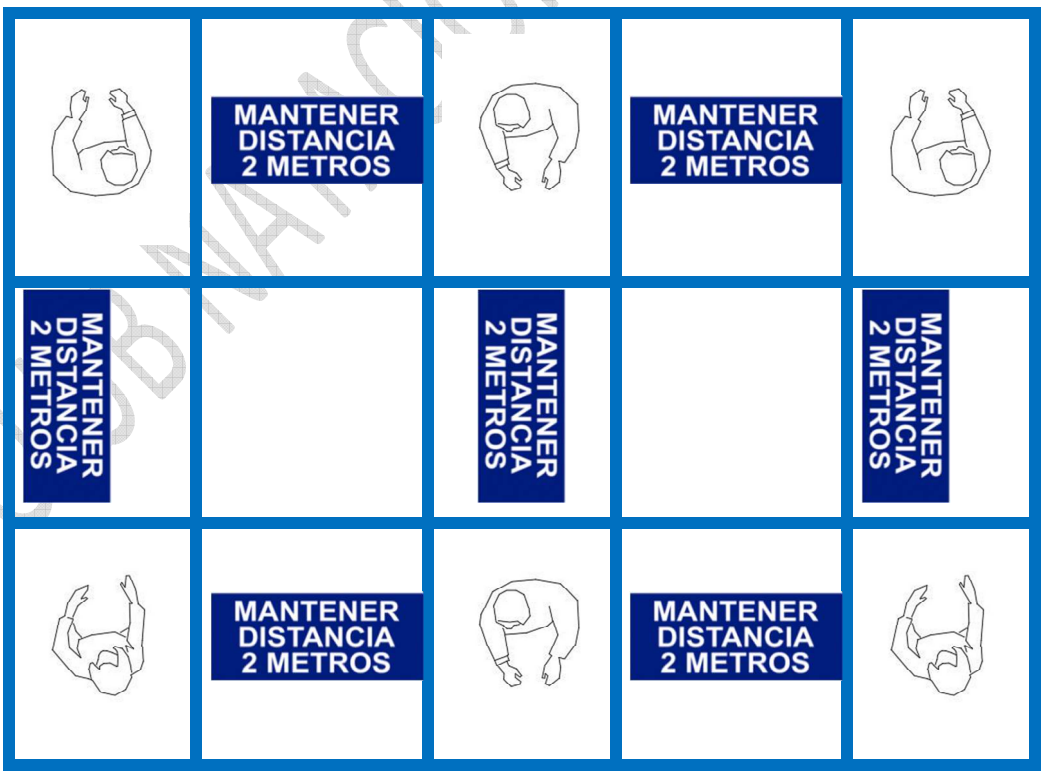
CLUB NATACION CAMARGO

6. **DESARROLLO DEL CALENTAMIENTO**.

6.1 Para iniciar el calentamiento, los nadadores se colocarán en las marcas señalizadas en la playa de la piscina (zona entre ambos vasos). Una vez correctamente situados en las marcas, se retirarán las mascarillas y las dejarán en la bolsa de plástico rotulada con su nombre, para evitar su contacto y deterioro.

6.2 Los calentamientos se realizarán cumpliendo ESTRICTAMENTE la distancia interpersonal de dos metros en las cuatro direcciones.

6.3 Los nadadores realizarán los calentamientos posicionando el cuerpo de tal manera que en NINGÚN MOMENTO las caras de estos se encuentren enfrentadas.



CLUB NATACION CAMARGO

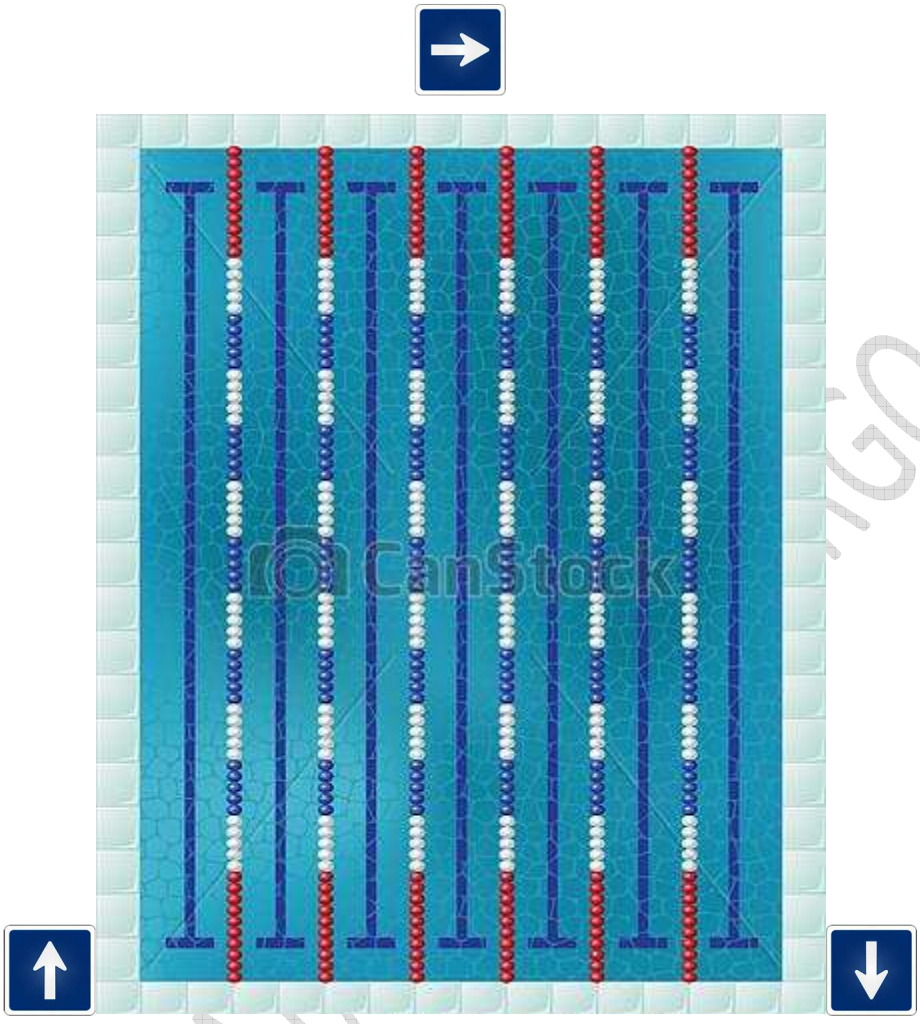
6.4 Una vez finalizado el calentamiento, los nadadores se desplazarán por la playa de la piscina, respetando siempre las indicaciones y señales establecidas, en el sentido horario hacia los poyetes, previo paso por la ducha.

6.5 En caso de trabajar con dos grupos, uno para trabajo en seco y otro para trabajo en agua, se desplazará únicamente a la zona de salida un grupo, permaneciendo el otro en la zona de calentamiento.

6.6 El entrenador deberá recoger las bolsas con las mascarillas y las colocará en una bandeja situada junto a la zona donde se ha depositado la ropa. En ese momento pulverizará las bolsas con alcohol, y una vez finalizada esta operación se lavará las manos o bien se las higienizará con gel hidroalcohólico.

CLUB NATACION CAMARGO

PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO



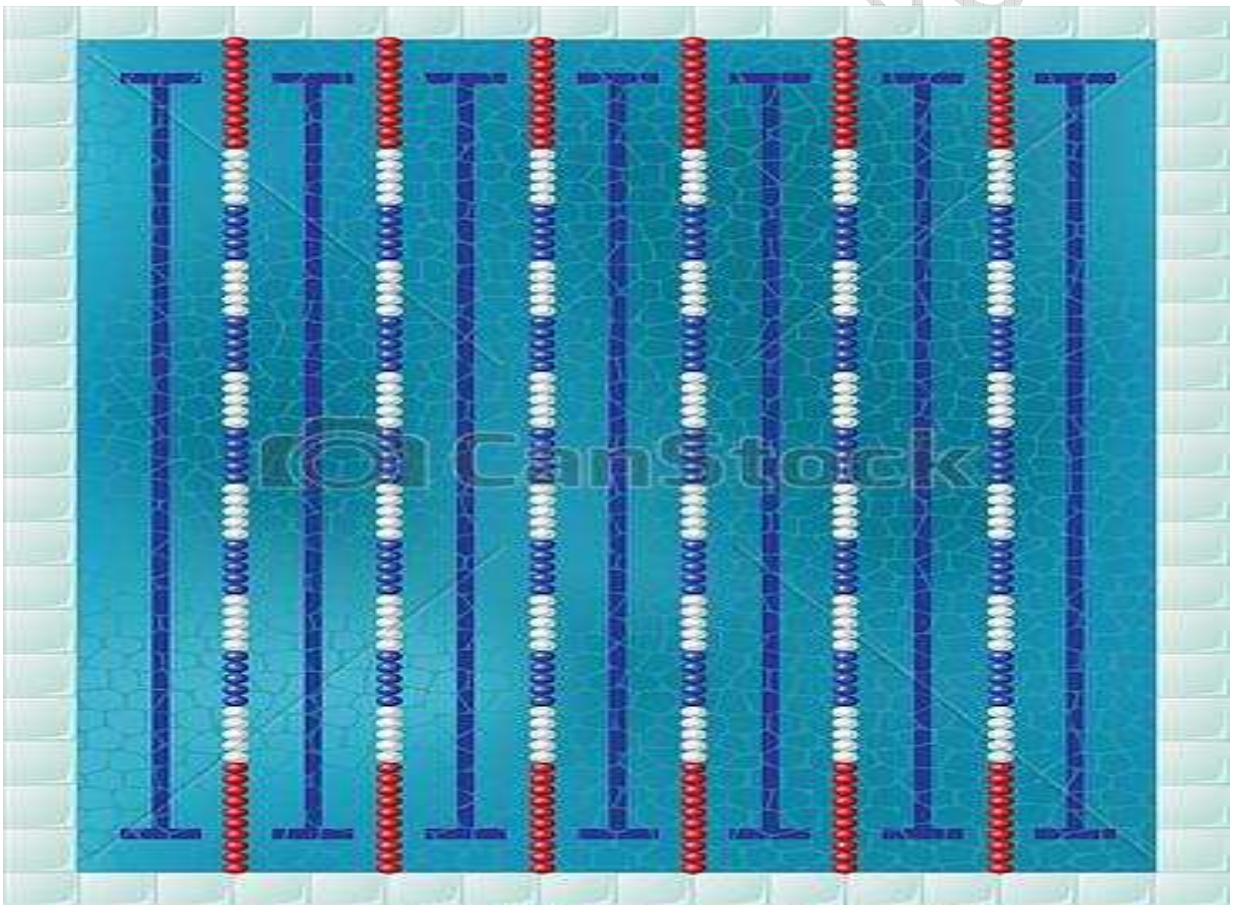
SE EVITARÁN CRUCES EN TODO MOMENTO Y LOS DESPLAZAMIENTOS SE REALIZARÁN EN FILA DE A UNO, NUNCA EN PARALELO, MANTENIENDO LOS DOS METROS DE SEPARACIÓN.

7 ENTRENAMIENTO EN AGUA.

7.1 Antes de acceder al agua, los nadadores emplearán la ducha exterior de manera ordenada y manteniendo la distancia de seguridad de dos metros entre ellos, siempre portando chanclas.

7.2 Durante la ducha, así como en el resto de entrenamiento en agua, está prohibido escupir y expulsar mucosidades; en caso de tener que hacerlo habrá que utilizar pañuelos desechables y depositarlos en los cubos habilitados para tal fin.

7.3 Los nadadores se situarán en cada calle para realizar la salida (ocho calles).

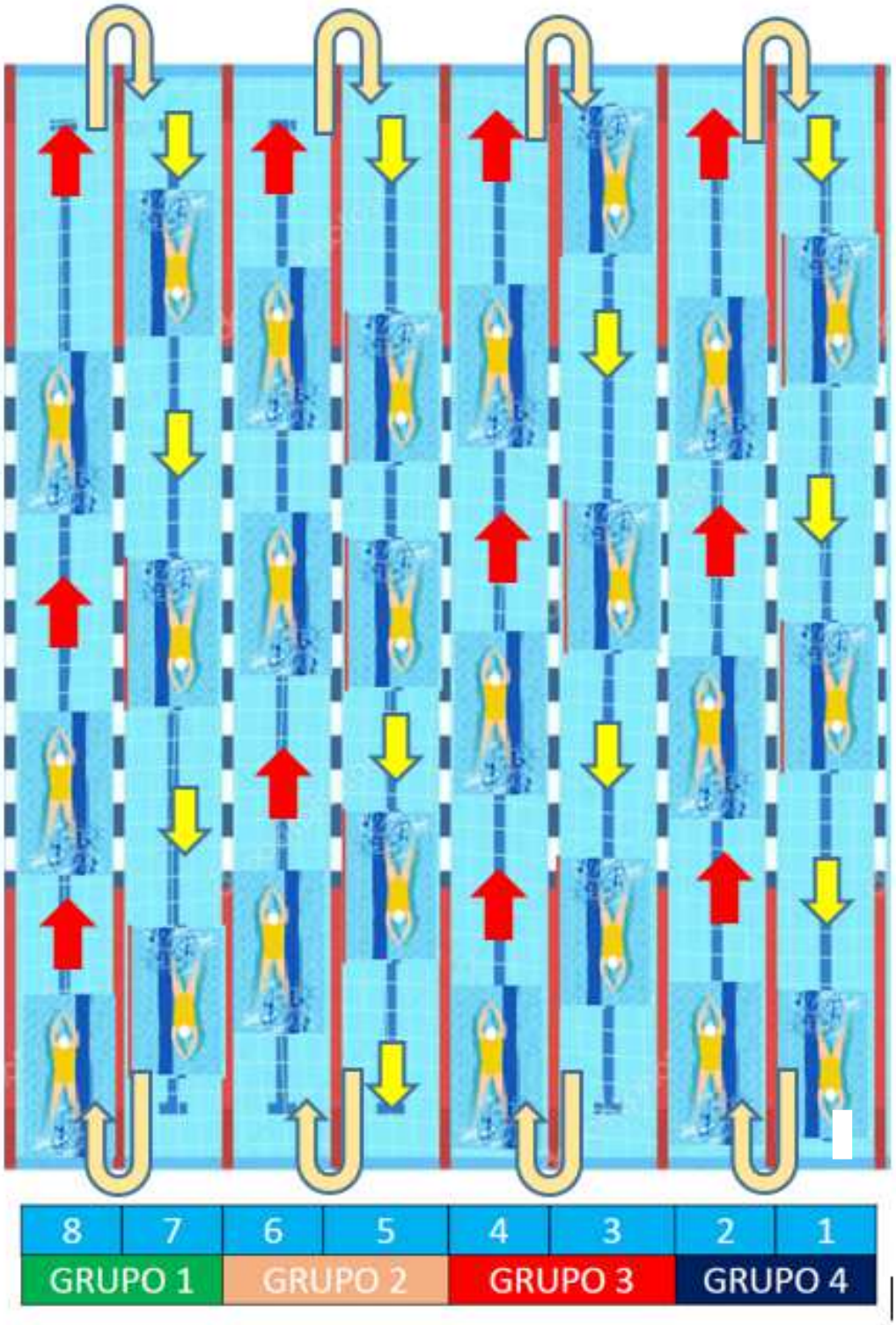


PARA REALIZAR LAS SALIDAS PROHIBIDO HABLAR EN LOS POYETES

MANTENER LA DISTANCIA ENTRE SERIES

PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO

ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO CON CUATRO GRUPOS: SEIS NADADORES/GRUPO

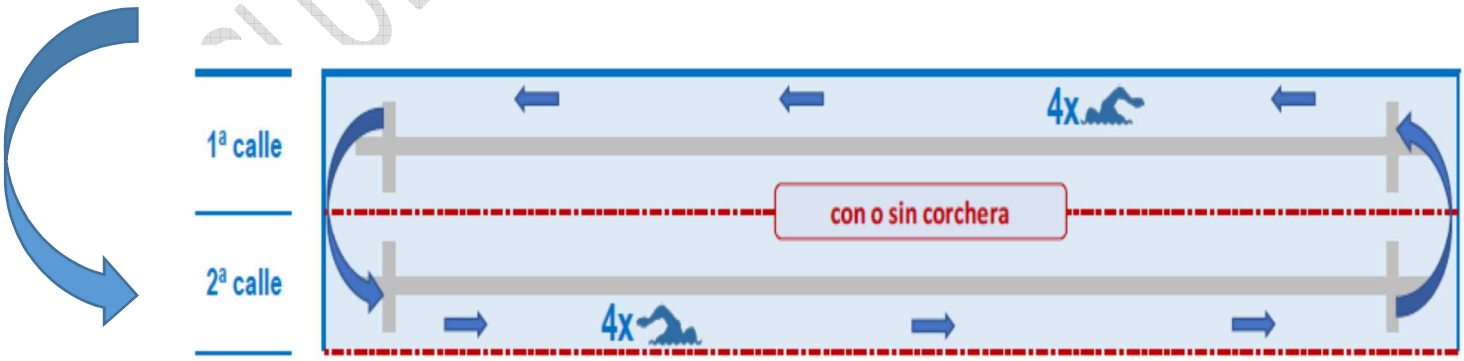


PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO

PARA EL ENTRENAMIENTO EN AGUA CON CUATRO GRUPOS DE SEIS NADADORES SE ESTABLECEN LAS SIGUIENTES PAUTAS:

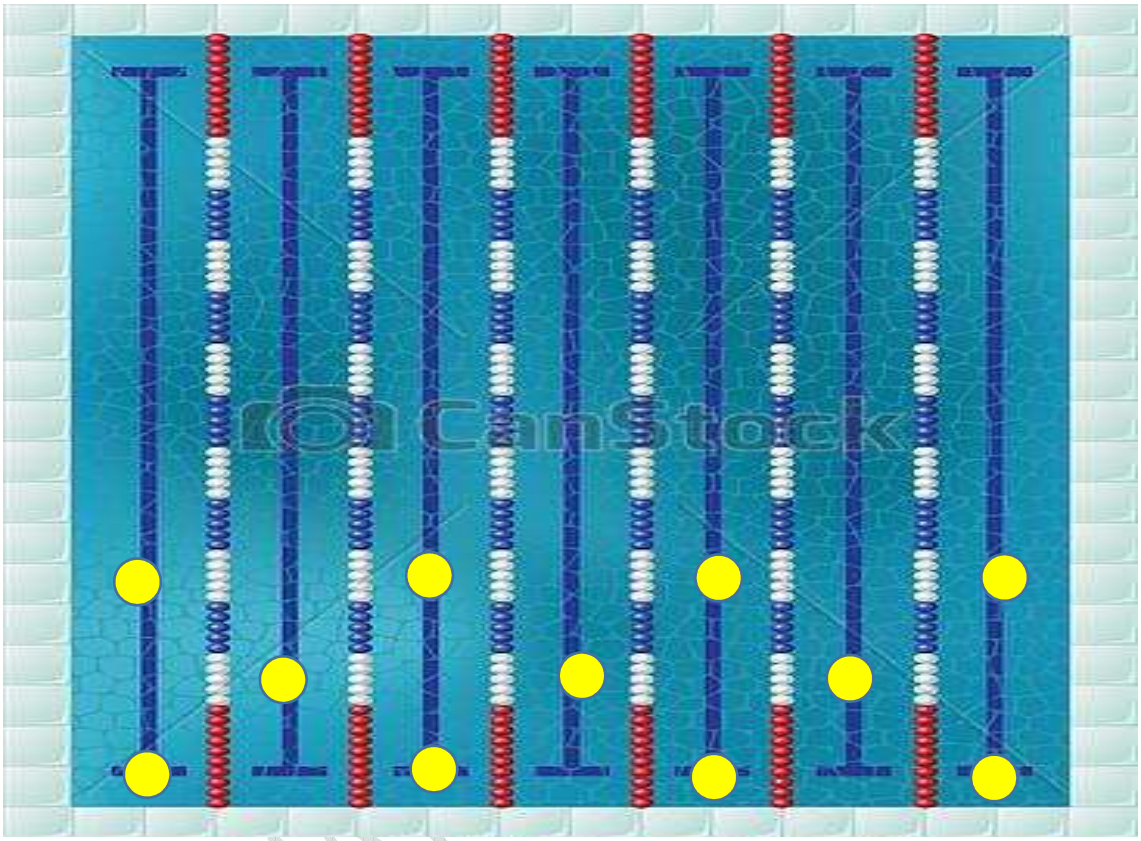
- **Los nadadores se situarán en cada calle de tres en tres, uno detrás de otro, con una distancia entre ellos de dos metros.**
- **Los nadadores saltarán al agua por ambos extremos de la piscina. Unos, por la zona donde se encuentran los poyetes: calles uno, tres, cinco y siete.**
- **Otros lo harán por la zona trasera de la piscina (entre vasos), por las calles dos, cuatro, seis y ocho.**
- **Los nadadores saltarán al agua, bien a la señal de silbato del entrenador o bien una vez que el nadador que ha saltado con anterioridad finaliza el subacuático y alcanza la superficie.**
- **No hay que hablar mientras se espera el lanzamiento al agua.**
- **No hay que cruzarse con otros nadadores en el agua con los que compartimos calle de entrenamiento.**
- **No se puede voltear y retomar la calle por la que hemos iniciado el entrenamiento.**
- **No hay que detenerse a hablar con los nadadores de la calle contigua ni con los de la calle que ocupamos.**
- **No hay que realizar adelantamientos en la misma calle de nado.**

DETALLE DE VIRAJE EN DOS CALLES:



CLUB NATACION CAMARGO

7.4 Las paradas en el entrenamiento de agua se realizarán en cada calle manteniendo la distancia de dos metros entre nadadores de la siguiente manera (esquema orientativo con menos calles):



SE MARCARÁ SOBRE LAS CORCHERAS CON CINTA DE OTRO COLOR LAS ZONAS DE PARADA DE LOS NADADORES, DE TAL MODO QUE NO COINCIDAN LATERALMENTE LOS NADADORES DE UNA CALLE CON LOS DE LAS CONTIGUAS A DERECHA E IZQUIERDA.

7.5 Una vez finalizado el entrenamiento de agua, los nadadores seguirán los procesos indicados en el apartado número 8.

7.6 Cuando todos los nadadores se encuentren fuera del agua, el grupo que estaba realizando entrenamiento en seco comenzará su desplazamiento hacia la zona de lanzamientos de la piscina.

8 FINALIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS. SALIDA DEL RECINTO.

8.1 Una vez finalizados los entrenamientos, los nadadores abandonarán la pileta siguiendo las instrucciones del entrenador para acceder hacia su bolsa y proceder a cambiarse.

8.2 Lo primero que deberá hacer el deportista es secarse correctamente cara y pelo para inmediatamente colocarse la mascarilla y vestirse.

8.3 A continuación (aún en chanclas), el nadador abandonará la playa de la piscina, por el pasillo del vestuario femenino, asegurándose de que no olvida ninguna prenda, bolsa, mascarilla, etc.

8.4 Podrá abandonar la piscina solamente con las chanclas, como ha entrado. El calzado de calle se lo colocará en el vestíbulo o en el exterior de las instalaciones.

8.5 Una vez que haya abandonado la instalación NO PODRÁ VOLVER A ACCEDER a la misma.

8.6 A la salida de la instalación deberá volver a lavarse las manos con gel HIDROALCOHÓLICO.

8.7 Una vez en el exterior evitará formar corrillos, mantendrá las distancias de precaución y no se retirará en ningún momento la mascarilla.

8.8 La toalla se lavará diariamente para acudir al entrenamiento con ella limpia.

CLUB NATACION CAMARGO

8.9 El personal del Equipo Técnico, antes de abandonar las instalaciones, deberá levantar la puerta trasera de la piscina (puerta garaje) durante al menos 5 minutos para facilitar la ventilación y renovación del aire. En caso de existir varios turnos, se ventilará en cada salida de turno al menos durante 5 minutos.

8.10 El personal del equipo Técnico realizará la salida de las instalaciones con chanclas, colocándose el calzado de calle bien en el vestíbulo o en el exterior de las instalaciones.

8.11 Antes de abandonar el recinto deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico y limpiarán el termómetro (empuñadura) con un trapo y alcohol.

9 PREGUNTAS FRECUENTES.

P: ¿Puedo usar los aseos?

R: **Sí**, solamente los que se encuentren abiertos y operativos (en el caso del CN Camargo, el del vestíbulo).

P: ¿Tengo que tomar alguna precaución al acceder a los aseos?

R: **Sí**, es necesario que te laves las manos antes y después de haber hecho uso del aseo. Y volver a pasar por la alfombra desinfectante.

P: Estoy en casa y no me encuentro muy bien, ¿voy a entrenar?

R: **No**, en caso de no encontrarte bien y presentar síntomas, fiebre, tos, diarrea, etc, no acudas al entrenamiento, contacta con tu Centro de Salud e informa al Club.

P: ¿Es necesario utilizar la mascarilla?

R: **SÍ,** es necesario emplearla en todo momento, salvo cuando los entrenadores indiquen que podemos quitárnosla.

P: ¿Qué hago si durante el entrenamiento necesito hablar y no tengo la mascarilla puesta?

R: En ese caso, y si no cumplimos con la distancia de separación de dos metros, hablaremos asegurándonos de que nuestra cara no coincida con la cara de otro compañero; si es así, hay que girar la cara o darse la vuelta.

P: Se me ha mojado la mascarilla, ¿qué hago?

R: Solicita una nueva a tu entrenador y no entres en contacto con tus compañeros, salvo que cumplas con la distancia de seguridad de dos metros. Recuerda, nunca hables de “frente” a un compañero sin tener la mascarilla puesta.

P: ¿Puedo abrir y cerrar puertas?

R: **No**, debemos evitar entrar en contacto con elementos que son de uso frecuente, en el caso de los aseos, lávate las manos antes de cerrar la puerta, y después de abrirla.

CLUB NATACION CAMARGO

ANEXO I: IMPLANTACIÓN DEL PROTOCOLO DE RETORNO.

Acciones necesarias para implantar este protocolo.

1. Información y formación del mismo a personal Directivo del Club, Departamento Técnico y entrenadores.
   ¿Quién ejecuta?
   Directiva, Autor del Protocolo
   Necesario: Recibí de la Formación-Información
2. Información a los nadadores del Club sobre este protocolo de retorno.
   ¿Quién ejecuta?
   Directiva, Autor del Protocolo.
   Necesario: Recibí de la información.
3. Entrega de Medidas de Prevención a todos los nadadores, con acuse de recibo que indique claramente que entiende estas Normas y su compromiso escrito de cumplirlas.
   ¿Quién ejecuta?
   Cuerpo Técnico.
   Necesario: Recepción de compromiso escrito de cumplimiento.
4. Inspección previa de los elementos, señalizaciones y dotaciones establecidas verificando su cumplimiento.
   ¿Quién ejecuta?
   Directiva, Autor del Protocolo
   Necesario: Verificación "in situ".
5. Seguimiento del cumplimiento de Normas, verificación periódica mediante lista de chequeo de que el protocolo se cumple y es eficaz.
   ¿Quién ejecuta?
   Cuerpo Técnico.
   Necesario: Lista de comprobación y seguimiento.

CLUB NATACION CAMARGO

ANEXO II: MATERIAL NECESARIO.

MATERIAL NECESARIO	RESPONSABLE COMPRA	RESPONSABLE SUSTITUCION	ESTATUS
DOSIFICADOR HIDROGEL			
ALFOMBRA DESINFECTANTE			
TERMÓMETRO INFRARROJOS			
CAJA DE PAÑUELOS DESECHABLES			
CARTELERÍA: OBLIGACIÓN DE LAVARSE LAS MANOS CON HIDROGEL			
MARCAS ADHESIVAS PARA EL SUELO: ZONA DE CAMBIO			
MARCAS ADHESIVAS PARA EL SUELO: MARCAS DE ZONA DE CALENTAMIENTO			
MARCAS ADHESIVAS PARA EL SUELO: ZONA DE ESPERA DE POYETES			
SEÑALES DE SENTIDO OBLIGATORIO (3 UDS)			
CARTELERÍA RECORDATORIO: MANTENER DISTANCIA DE 2 METROS			
BOLSAS DE BASURA GRANDES PARA GUARDAR MOCHILA			
PAQUETE DE 10 MASCARILLAS DE CORTESÍA.			
NORMAS DE PREVENCIÓN IMPRESAS			
CARTA DE RECIBÍ, ENTENDÍ Y COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO.			
LISTA DE CONTROL			
DOCUMENTO DE ACUSE DE RECIBO DE FORMACIÓN-INFORMACIÓN			
CINTA DE BALIZAR ROJA Y BLANCA			
ALCOHOL-PAPEL			
PAÑUELOS DESECHABLES			

CLUB NATACION CAMARGO

ANEXO III: ACTUACIÓN EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Cómo debemos actuar en el caso de que un nadador o bien un miembro del cuerpo técnico presente síntomas durante el entrenamiento.

1. Colocar inmediatamente la mascarilla respiratoria y no retirar bajo ningún concepto.
2. Realizar una segunda toma de temperatura.
3. En el caso de que esta segunda toma sea superior a los 37,4ºC o los síntomas sean evidentes (tos, dificultad respiratoria, pérdida de olfato, gusto, dolor de barriga), se avisará a sus padres o tutores para que vengan a recogerlo.
4. Hasta la llegada de los padres o tutores, el nadador/entrenador con síntomas permanecerá en todo momento en la enfermería, aislado.
5. Se le preguntará si ha estado en “contacto estrecho” con algún compañero o entrenador.
6. Una vez que lleguen los padres o tutores se les indicará que deben contactar con el Centro de Salud correspondiente a su dirección y población.
7. Se realizará por parte del Club seguimiento en caso de dar positivo, la Directiva deberá solicitar al titular de la piscina una desinfección en profundidad de las zonas en las que ha permanecido el nadador.
8. Del mismo modo se comunicará a los nadadores/entrenadores que hayan estado en contacto estrecho la necesidad de contactar con su Centro de Salud.

CLUB NATACION CAMARGO

ANEXO IV: NORMAS DE SEGURIDAD

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD – COVID 19

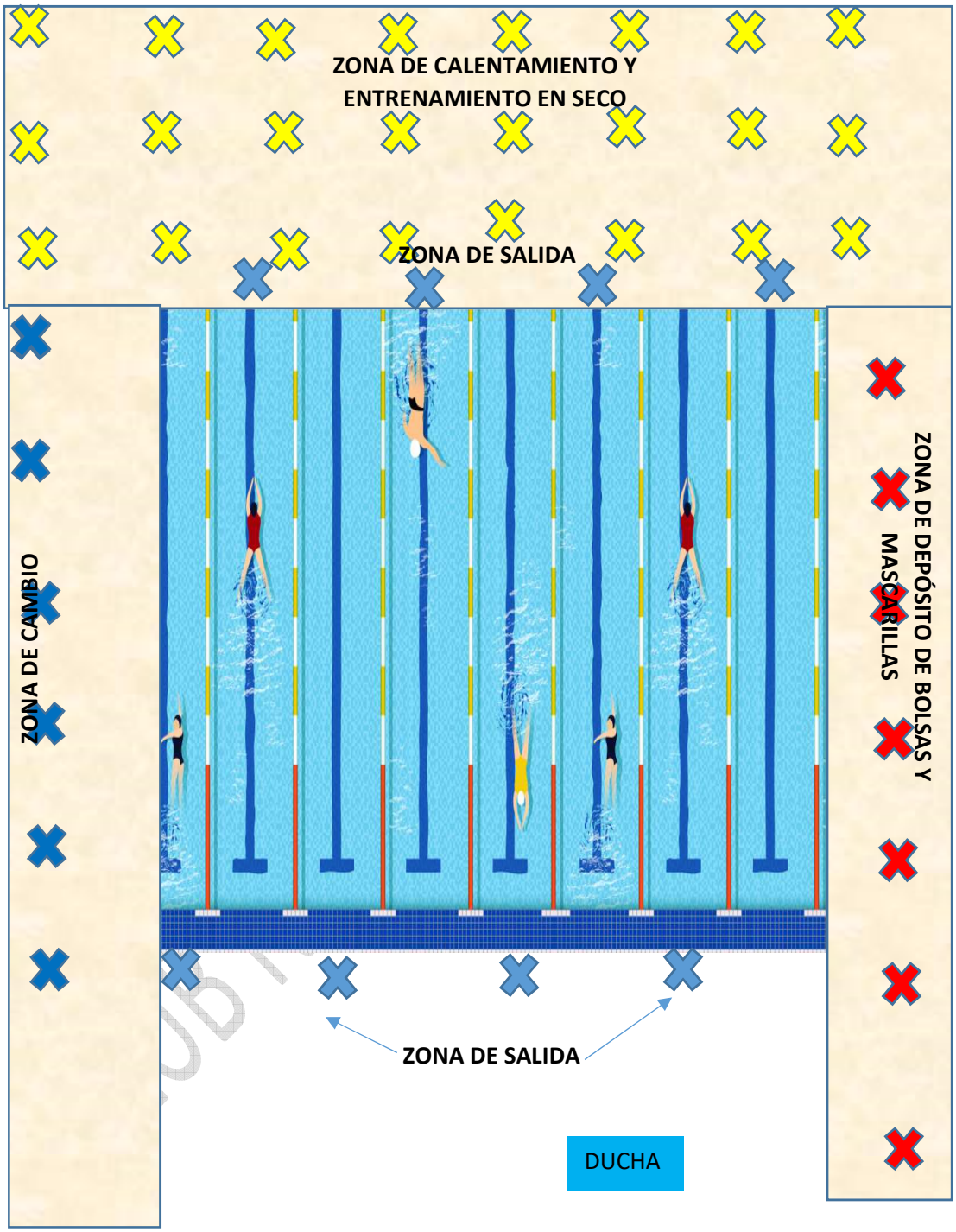
- **Si usted tiene fiebre o síntomas**, tales como tos, dificultad respiratoria, falta de olfato y gusto…, **no venga a entrenar, contacte con su Centro de Salud y comuníquelo al Club**.
- **Nada más llegar, al vestíbulo se deberá de tomar la temperatura**. Si la temperatura es igual o superior a 37.4 no podrá acceder a las instalaciones de la Piscina. Contacte con su Servicio de Salud.
- **Retirese el calzado de calle, guárdelo en una bolsa y colóquese las chanclas de piscina**
- **Acto seguido lavese las manos con gel hidroalcoholico antes de acceder a la zona de entrenamiento.**
- **Debe de acceder a las instalaciones de la piscina con la mascarilla de protección respiratoria en todo momento**. Solamente se la podrá retirar a indicación de su entrenador/es
- Para acceder a la piscina mantenga la distancia de seguridad con los otros compañeros.
- Respete los turnos de llegada al entrenamiento, cada grupo tiene una hora de llegada a la piscina establecida. Respetela.
- Una vez haya pasado el control de temperatura dirijasé a la playa de la piscina, sin tocar NINGUN elemento de uso frecuente tales como manillas, puertas, etc.
- Pise la alfombra desinfectante antes de acceder a la piscina
- En caso de presentar síntomas durante el el entrenamiento, notificarlo de inmediato al entrenador colocarse de inmediato la mascarilla respiratoria.
- Colóquese sobre las marcas indicadas en el suelo de la piscina para cambiarse, deposite la mochila, y resto de prendas,en la bolsa de plástico.
- **Durante la charla técnica o planificación del entrenamiento mantener colocada la mascarilla respiratoria, no tener contacto físico con otros compañeros**. Formar un circulo alrededor del entrenador manteniendo al menos 1 metro de separación.
- Antes de iniciar el calentamiento, nos colocaremos sobre las marcas y nos retiraremos la mascarilla, colocándola en la bolsa de plástico con autocierre. La bolsa deberá de estar identificada con nombre y apellidos.
- Durante el calentamiento mantenga la distancia de seguridad y nuca lo realice de "cara a un compañero".
- Se evitarán formar corros en los periodos de descanso y al inicio y fin de los entrenamientos
- Si debe de acceder a los aseos, lavese las manos con agua y jabón, antes y después de acceder al aseo.
- **Prohibido beber de los grifos existentes en la instalación.**
- Antes de acceder al agua pase por la ducha exterior,siempre con las chanclas puestas
- **Para el entrenamiento de agua, colocarse en los poyetes, sin hablar en ningún momento con el compañero situado a izquierda o derecha.**
- **No se podrá acceder a la piscina con material de entrenamiento, ni botes de agua,sales, etc.**
- **En las paradas en el agua, nunca permaneceremos junto a un compañero, atenderemos a las marcas situados en las corcheras y permaneceremos en ellas.**
- Bajo ningún concepto hablare con un compañero "cara a cara" sin la mascarilla puesta, en caso de estar en el agua o bien calentando giraré la cabeza o me colocaré de espaldas a él.
- Al finaliza el entrenamiento, saldremos de manera ordenada en grupos de 9 nadadores. Realizaremos el cambio en 5-7 minutos. Secándonos en primer lugar la cara y el pelo y colocándonos inmediatamente la mascarilla.
- Se deberá de utilizar toalla limpia cada día.
- Al salir de la piscina volvemos a lavarnos las manos con gel alcohólico.
- El calzado de calle se colocara bien en el vestíbulo o en el exterior de las instalaciones
- Una vez salimos de la piscina NO PODEMOS VOLVER A ENTRAR

RECUERDE: Las medias más importantes y fiables para evitar un posible contagio, son la correcta higiene de manos y el mantener distancia de seguridad con sus compañeros.

CLUB NATACION CAMARGO Revisión 1 Mayo de 2020

CLUB NAT

PROTOCOLO DE RETORNO CLUB NATACION CAMARGO



ANEXO VI: LISTA DE VERIFICACIÓN.

LISTA DE VALIDACION MEDIDAS DE PREVENCION-CNC

FECHA:

HORA:

REALIZADO POR:

FIRMA:

ITEM	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Funciona correctamente el termómetro?			
¿Se dispone de gel hidroalcohólico?			
¿Se dispone de bolsas para la ropa y mochila?			
¿La alfombra desinfectante dispone de solución?			
¿Están deterioradas las señalizaciones?			
¿Están señalizadas las zonas de cambio?			
¿Están señalizadas las zonas de calentamiento?			
¿Están señalizadas las zonas de depósito de bolsas?			
¿Se dispone de mascarillas de cortesía?			
¿Se dispone de alcohol y pulverizador?			
¿Se dispone de pañuelos desechables?			
¿Las puertas de paso están abiertas en todo momento?			
¿Se ventila al menos una vez al día abriendo la puerta del garaje?			
¿Las cintas de balizamiento de vestuarios están en correcto estado?			

Una vez realizado proceder a su archivo.
En caso de respuesta negativa, corregir de inmediato.

ANEXO VII: CARTA DE COMPROMISO.

CARTA DE COMPROMISO
CUMPLIMIENTO DE NORMAS EN EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

Por la presente Don/Doña……perteneciente al CLUB NATACIÓN CAMARGO, me comprometo a cumplir las normas de prevención establecidas con motivo del retorno a los entrenamientos de este club.

Así mismo entiendo estas normas que he recibido y la importancia de su obligado cumplimiento.

En…… a…… de……de 2020

Firma DNI del Nadador

Firma DNI del Padre/Madre o tutor legal