PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA NATACIÓN

OBJETIVO Y ALCANCE

El objetivo del presente documento es proporcionar los procedimientos y guías para el retorno a la práctica de nuestro deporte de natación en medio de la afectación de la pandemia COVID-19 a nivel mundial.

Tiene como principal objetivo, salvaguardar la salud y bienestar de nuestros asociados, personal y colaboradores de nuestra Institución, sirviendo de guía para un regreso seguro a las actividades deportivas acuáticas, cumpliendo con las disposiciones en materia de salud pública dictadas por el Gobierno de Perú.

ASOCIADOS Y PERSONAL TÉCNICO (ENTRENADORES, SALVAVIDAS, EQUIPO DE APOYO)

Los nadadores y personal técnico, que no padezcan de alguno de los síntomas de COVID-19, podrán ingresar a las instalaciones de la piscina, debiendo someterse al protocolo siguiente:

- La identificación se validará en la recepción con el carnet del asociado ya que según el D.S. N.º 157-2020-PCM, los menores de 12 años podrán realizar actividad deportiva en los parques, centros de esparcimiento, clubes zonales u otros (autorizados) acompañados de un adulto por un máximo de 60 minutos.
- Según el D.S. N.º 157-2020-PCM, las personas mayores de 65 años no podrán ingresar al club mientras se mantenga la cuarentena focalizada (DS 116-2020-PCM) y su modificatoria (DS 139-2020-PCM.) **"la medida regirá mientras el gobierno no lo habilite por Decreto supremo u otra medida similar".**
- "Todos los socios deberán firmar una Declaración Jurada con validez mensual en caso de asistir a las prácticas deportivas por voluntad propia, no presentar síntomas relacionados a COVID-19, no haber estado con ningún caso confirmado o sospechoso de COVID-19, no pertenecer a población vulnerable y en ella indicarán que se comprometen a cumplir estrictamente con lo indicado en el presente protocolo.

En el caso de los **deportistas menores de edad**, deberá contar declaración jurada de asunción de responsabilidad voluntaria.

- Previo al inicio del entrenamiento (antes del ingreso a las instalaciones) el responsable de bioseguridad comprobará la ausencia de sintomatología, mediante la toma de temperatura corporal, empleando un termómetro digital, evitando contacto con las personas. La temperatura debe ser menor a 37.5°.
- El personal técnico (salvavidas y equipo técnico) el uso de mascarilla es obligatoio.
- Para su acceso, los nadadores deben pasar por el área de desinfección, es decir, desinfectar el calzado con soluciones a base de cloro o alcohol al 70%, higiene de manos (con agua y jabón o aplicación de alcohol gel al 70% en manos).
- Asimismo, es obligatorio el ingreso con mascarilla.

PROTOCOLO DE SEGURIDAD

Ingreso a la sede, sus instalaciones y servicios

- El área de camerinos se habilitara únicamente para que puedan secarse y cambiar de ropa, en el menor tiempo posible para dar pase a otros usuarios que requieran el mismo servicio.
- El área de camerinos deberá contar con una señalética que marque espacios claros de distanciamiento, verificar el aforo permitido por área.
- Los servicios higiénicos deberán contar con suficiente dotación de jabón o alcohol en gel desinfectante, toallas desechables y basureros de pedal con bolsas de único uso para disposición de residuos sólidos y/o bio-contaminantes, no habrá uso de secadores de mano de aire forzado.
- Las duchas de los baños se encontraran deshabilitadas únicamente se contara con la ducha externa para realizar el enjuague para el retiro del agua de la piscina.
- Área de entrenamiento: Este espacio debe estar delimitado con señalética que garantice el cumplimiento de la distancia física.

- El aforo será de 10 personas a excepción del horario donde haya entrenamientos autorizados que será de 15 personas. Se va permitir acceso a los camerinos (sin duchas).

a. Uso de la piscina

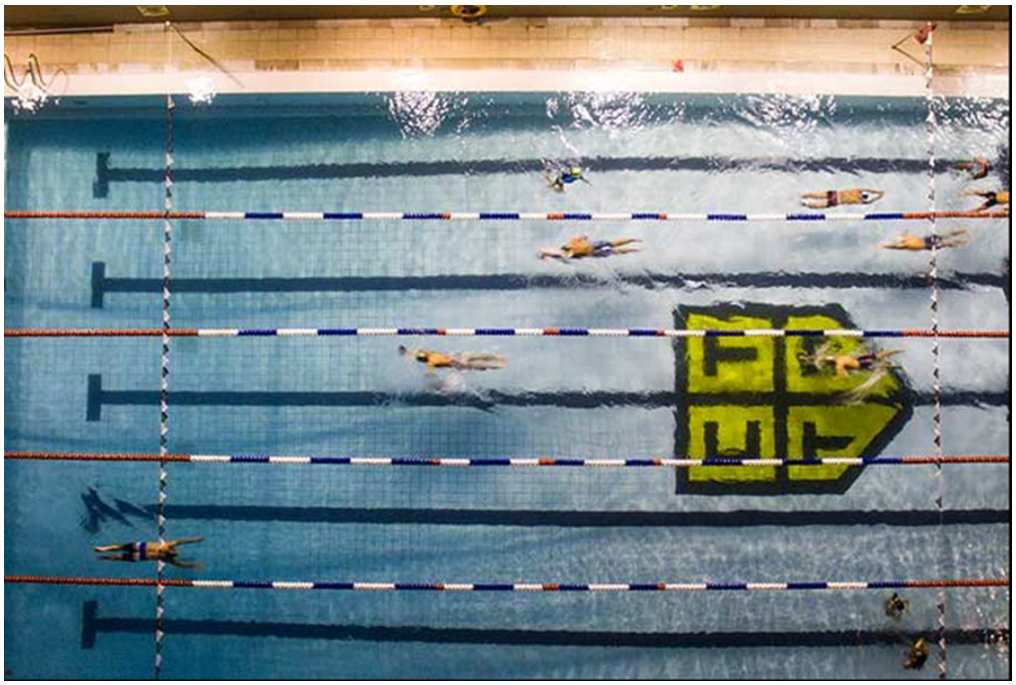
Viabilidad de un aforo de 10 personas/hora para una instalación con piscina de nado de 25 x 12,50 m. (cinco carriles).

Se establece una hora de servicio de piscina para un máximo de 10 usuarios. A cada hora que computa los usuarios deben abandonar la instalación con la recomendación de ducharse en casa.

Cada grupo de usuarios de 10 personas dispone, al menos, de un tiempo de calentamiento en tierra entre 5-10 minutos, para luego ingresar al entrenamiento en piscina.

Luego de concluida la hora de entreno, se realiza una limpieza rápida y sencilla con amonio cuaternario de las zonas exteriores de la piscina, para permitir el ingreso del siguiente grupo de usuarios a la piscina.

Hacer una medición de los niveles de cloro y pH de la piscina, antes del ingreso del próximo grupo de usuarios, conforme a lo señalado por la OMS, debe tener una concentración residual de cloro libre de ≥0.5 mg/l en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH < 8,0 es suficiente para matar virus envueltos como los coronavirus. Es decir, con un nivel de cloro libre de ≥ 0,5-1 mg/L el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar en el agua.



a. Medidas durante el entrenamiento

- Los nadadores deberán mantener la distancia física de al menos 4 metros, por ser la natación una disciplina de desplazamiento.
- Por consideraciones de la pandemia y situación de salud que nos encontramos, la intensidad del entrenamiento será menor del 80%, a fin de evitar infecciones virales debido al ejercicio exigido, tiempo y frecuencia que irán modificándose conforme las medidas de retorno de actividades vayan progresando poco a poco.
- Los nadadores, personal de apoyo o salvavidas y personal de limpieza, debe garantizar la limpieza y desinfección frecuente del equipo o material compartido.
- El deportista debe asegurarse de no compartir bebidas, alimentos u objetos de uso personal (bebidas hidratantes, batidos, frutas, audífonos, teléfonos móviles, indumentaria deportiva, material deportivo de uso personal, ropa, accesorios, entre otros).
- Supervisar constantemente el cumplimiento de la higiene de manos utilizando el alcohol en gel o alcohol al 70%, disponible en el ambiente.
- Supervisar en todo momento los signos y síntomas de COVID-19 y riesgo de contacto con COVID-19.

- Los horarios para el uso de la piscina se harán con reserva de carril, la reserva de carriles será solo por Whats App al 942978819 la misma que se atenderá en el orden de ingreso de la solicitud de acuerdo con el horario indicado
- Todos los pagos preferentemente por medios electrónicos, caso contrario en efectivo en la caja del club.
- Realizada la reserva la Oficina de Deportes enviará un mensaje al Whats App del asociado confirmando la reserva número de carril y horario.

Para los nadadores de uso terapéutico, el aforo de la piscina por hora será de 10 personas (5 carriles: dos nadadores por carril) de la misma manera, el asociado no podrá excederse en la piscina más del tiempo establecido (máximo 50 minutos).

Los horarios de disponibilidad de carril serán publicados oportunamente, debiendo hacer la reserva hasta con dos semanas de anticipación como maximo.

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

- Todo servicio administrativo o consultas deberán realizarse a través de los sistemas informáticos o vía telefónica.
- Queda restringido los accesos a las oficinas administrativas.
- Queda suspendido los accesos a los vestuarios con duchas. Los nadadores podrán cambiarse de ropa de baño en los toldos que serán implementados para este fin.
- Los servicios higiénicos tendrán un aforo máximo de dos personas, cada vez que sea necesario su uso.