

# **PLAN DE CONTINGENCIA**

## **DEL CLUB DE NATACIÓN DE AMOREBIETA-ETXANO PARA EL INICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LAS INSTALACIONES MUNICIPALES**

*El presente documento es una traducción del documento “Amorebieta-Etxanoko Igeriketa Taldeko Kontingentzia Plana 2020/2021 denboraldian kirol jarduera udalaren kirol instalazioetan berriz hasteko”, que es el documento de referencia ante cualquier error de traducción o cualquier error de interpretación.*

AMOREBIETA-ETXANOKO IGERIKETA TALDEA  
24 DE OCTUBRE DE 2020

## ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN .....	2
2.- RESPONSABILIDADES, RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.....	3
2.1. Responsabilidades.....	3
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD .....	4
2.2. Responsabilidad individual – Recomendaciones OMS .....	5
2.3. Lugares de riesgo y acciones de riesgo.....	5
2.4. Disminución de riesgos y medidas preventivas .....	5
3.- GRUPOS DE ENTRENAMIENTO Y HORARIOS .....	6
4.- PLAN DE CONTINGENCIA .....	7
5.- “PROTOCOLO A SEGUIR EN CASO DE COVID-19” PROPORCIONADO POR LA FEDERACIÓN VASCA DE NATACIÓN.....	8
REFERENCIAS.....	9

## 1.- SARRERA

Ante la situación provocada por la transmisión del Coronavirus COVID-19 y con intención de frenar la pandemia, desde distintas instituciones están continuamente estudiando y publicando nuevas medidas preventivas que minimicen el riesgo y que eviten el contagio humano:

- Organización Mundial de la Salud.
- Federaciones deportivas internacionales.
- Ministerio de Salud del Gobierno de España.
- Departamento de Salud del Gobierno Vasco.
- Dirección de la Actividad Física y del Deporte del Gobierno Vasco.

Siendo conscientes de que COVID-19 es un agente biológico que produce una grave enfermedad, que supone un gran riesgo para el ser humano, que tiene un alto índice de propagación y que de momento no existen un tratamiento ni una profilaxis reales.

El Club de Natación de Amorebieta-Etxano ha tenido acceso actualizado a la información publicada por las entidades mencionadas.

El objetivo de este documento es presentar las medidas preventivas y las acciones específicas para poder retomar la actividad física del Club de Natación de Amorebieta-Etxano: Evitar la propagación de COVID-19, convertir los entrenamientos de natación en un entorno seguro, tanto para entrenadores y entrenadoras como para nadadores y nadadoras.

Para garantizar la correcta aplicación de estas medidas preventivas y acciones específicas, el Club de Natación de Amorebieta-Etxano ha nombrado a Edu Lakuntza Rodríguez, mayor de edad y con DNI 30672552M. Es el presidente del club de natación, ha estado en contacto continuo con las distintas organizaciones desde el inicio de la crisis, ha desarrollado este documento y estará presente en la mayoría de los entrenamientos.

## **2.- RESPONSABILIDADES, RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

### **2.1 Responsabilidades**

Con objeto de cumplir los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias por la crisis sanitaria producida por COVID-19, ha surgido la necesidad de tomar ciertas medidas. Para poder establecer y hacer cumplir estas medidas, las personas implicadas en los entrenamientos de natación deben adquirir una serie de compromisos y se deben establecer unas pautas. Las personas implicadas son:

- Entrenadores y entrenadoras del club de natación.
- Nadadores y nadadoras del club mayores de edad.
- Los padres, las madres o las personas tutoras de nadadores y nadadoras menores de edad.

Es condición indispensable que todas las personas mencionadas lean y acepten el siguiente Descargo de Responsabilidad:

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

### LA PERSONA IMPLICADA DECLARA:

- 1.- Que conoce el “Plan de Contingencia para el inicio de la actividad deportiva” desarrollada por el Club de Natación de Amorebieta-Etxano y publicado en su página web.
- 2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o simples recomendaciones que se contengan en el mencionado protocolo, así como las instrucciones que sean dadas por los entrenadores y entrenadoras del Club de Natación y por el personal de las instalaciones municipales.
- 3.- Que se compromete a no acudir a los entrenamientos en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio de COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceras personas con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
- 4.- Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus de COVID-19, se compromete a no acudir a los entrenamientos en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de personas con las que pudiera tener contacto.
- 5.- Que es conocedora y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.
- 6.- Que acepta que el Club de Natación de Amorebieta-Etxano adopte las medidas que se indican en el protocolo y guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad durante los entrenamientos. En tal sentido, se hace constar que tanto los entrenadores y entrenadoras como el personal de la instalación deportiva, durante los entrenamientos podrán adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas necesarias para dotar a los entrenamientos de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.
- 7.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, la persona exonera al Club de Natación de Amorebieta-Etxano de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

## **2.2.- Responsabilidad individual – Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud**

El Club de Natación de Amorebieta-Etxano recomienda seguir las recomendaciones de la OMS para reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas:

- Evite el contacto con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Evite darse la mano o abrazarse.
- Evite las salas de vapor o sauna.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.

## **2.3. Lugares y acciones de riesgo**

Antes del entrenamiento

Vestuarios.

Bancos a pie de piscina.

Durante el entrenamiento

Calentamiento en seco.

Ejercicios de fuerza en seco.

Calentamiento en el agua.

Ejercicios durante el entrenamiento.

Tiempos de espera entre ejercicios..

Ejercicios de estiramiento en seco.

Después del entrenamiento

Duchas.

Vestuarios.

## **2.4.- Prevención de riesgos y medidas de prevención**

Las medidas de prevención principales serán:

- Medición de temperatura corporal.
- Distanciamiento social.
- Uso de desinfectante.
- Uso de la mascarilla.

Además:

- Se reducirá el número de personas que se estén cambiando a la vez, tanto antes del entrenamiento como después.
- Se reducirá el número de personas nadando en el mismo instante.
- Se establecerán recorridos de circulación de un único sentido para acceder.
- Se establecerán las medidas de limpieza que eviten la propagación del virus.
- Se identificará a las personas con síntomas.

- Se señalarán las zonas de gran riesgo.
- Cada nadador o nadadora traerá y se llevará su propio material.
- El material común no se usará en ningún caso (tablas, aletas, gomas, churros).

### 3.- GRUPOS DE ENTRENAMIENTO Y HORARIOS

Los entrenamientos del Club de Natación de Amorebieta-Etxano en una situación de normalidad para la temporada 2020-2021 se habrían planificado de la siguiente manera, en función de la edad de los nadadores y las nadadoras:

ENTRE SEMANA			
Horario	Año de nacimiento	Número de chicas	Número de chicos
17:00 – 18:00	2014	1	1
	2013	2	4
17:00 – 18:30	2012	2	2
	2011	2	5
	2010	7	2
	2009	7	6
	2008	9	4
18:30 – 20:30	2007 y anteriores	4	11
20:30 – 21:30	Adultos	4	4
SÁBADOS Y FESTIVOS			
Horario	Año de nacimiento	Número de chicas	Número de chicos
10:00 – 11:30	Los mismos que entre semana	5	5
10:00 – 13:00	Los mismos que entre semana	4	11

El número de personas de las tablas es el máximo para cada horario.

#### **4.- PLAN DE CONTINGENCIA**

Para cada grupo se han establecido horarios de entrada y salida que no les hagan coincidir con el resto de las personas usuarias. Tampoco con las personas usuarias del club de waterpolo ni con los nadadores y nadadoras de los otros grupos.

Los entrenadores y entrenadoras del club de natación llevarán la mascarilla puesta en todo momento.

Se usarán vestuarios separados del resto de las personas usuarias y no podrán acceder padres o madres ni ninguna persona acompañante (en el caso de prebenjamines, la persona entrenadora se encargará del grupo). No se usarán las duchas de los vestuarios.

Los nadadores y nadadoras esperarán antes de su hora de entrenamiento sin acceder a los vestuarios a las órdenes del entrenador o entrenadora que estará fuera. Esta persona tendrá un termómetro y el gel desinfectante.

Los nadadores y nadadoras tendrán puesta la mascarilla hasta que comience el entrenamiento. Cada cual introducirá su mascarilla en su bolsa y la dejará en el banco.

En el espacio al lado de la piscina donde se suelen realizar los ejercicios de fuerza y los estiramientos, se colocarán marcas que aseguren la separación de 1,5 metros (con las tablas azules del club de natación).

Después de cada uso, se limpiarán y desinfectarán los bancos y las tablas azules. Será responsabilidad de los entrenadores y las entrenadoras del club de natación.

Así, el flujo de los nadadores y las nadadoras será así:

- A las órdenes del entrenador o entrenadora de la calle, medición de temperatura, desinfección de manos y acceso a los vestuarios. Cambiarse e ir hacia la piscina (todo esto con la mascarilla puesta).
- Quitarse la mascarilla, introducirla en la bolsa individual y seguir las indicaciones del entrenador o la entrenadora del interior: Ejercicios fuera del agua, calentamiento, calentamiento en el agua, ejercicios de natación y estiramientos fuera del agua.
- Al finalizar el entrenamiento, recoger la bolsa con la mascarilla del banco y tomar una ducha profunda en las duchas de al lado de la piscina (estando la mascarilla en la bolsa). A partir de este punto se debe colocar la mascarilla de nuevo.

- Ir a los vestuarios, secarse y cambiarse sin usar las duchas del vestuario. Salir de la instalación siguiendo el flujo marcado. Los secadores del polideportivo no se pueden usar, pero cada cual puede llevar y usar el suyo.

El control de la temperatura corporal se realizará en la entrada del polideportivo a manos del entrenador o entrenadora. Todos estos datos de temperaturas se guardarán en un documento que gestionará el club de natación.

Para garantizar que este plan de contingencia se aplica como es debido, se nombrará a una persona responsable desde el club de natación.

Este documento se puede consultar en la página web [www.aeigeriketa.com](http://www.aeigeriketa.com).

## **5.- “PROTOCOLO A SEGUIR EN CASO DE COVID-19” PROPORCIONADO POR LA FEDERACIÓN VASCA DE NATACIÓN.**

El protocolo es el siguiente, en el momento que un o una deportista sienta cualquier síntoma debe quedarse en su casa e inmediatamente llamar al ambulatorio de su municipio para informar de la situación. Desde Osakidetza se pondrán en contacto con el o la deportista y los/as rastreadores harán el seguimiento de sus contactos cercanos y decidirán a qué personas les hacen PCR-s y a quiénes les obligan realizar la cuarentena.

Es importante que cada club tenga una persona responsable para gestionar estos casos y que esta persona también se ponga en contacto con el rastreador de Osakidetza, que previamente haya llamado al o a la deportista, para explicar la situación del club y facilitar en la medida de lo posible los contactos directos que se hayan producido dentro del club.

## REFERENCIAS

Este documento se ha basado en los documentos publicados por las siguientes entidades:

RFEN - Real Federación Española de Natación ([web orria](#))

EIF/FVN – Euskadiko Igeriketa Federazioa ([web orria](#))

FETRI - Federación Española de Triatlón ([web orria](#))

Departamento de Salud del Gobierno Vasco ([web orria](#))

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España ([web orria](#))

Organización Mundial de la Salud ([web orria](#))

International Triathlon Union ([web orria](#))

Hoja de evaluación de la IAAF ([web orria](#))