



Real Federación Española de Natación

Recomendaciones para el reinicio de la actividad de los deportistas en el medio acuático

Introducción

La aparición en diciembre de 2019 del nuevo coronavirus COVID-19 nos ha cambiado la vida y ha alterado nuestros hábitos en muy poco tiempo. En vista de la próxima vuelta a los entrenamientos, desde la Real Federación Española de Natación (R.F.E.N.) hemos querido elaborar un documento de recomendaciones, que resulta pertinente definir como un conjunto de normas de seguridad sanitaria e higiene de los espacios acuáticos, para que de forma gradual y al ritmo que las entidades titulares y/o gestoras de las instalaciones consideren adecuado, se reanude la actividad.

En el caso particular de los deportes acuáticos, el cierre de instalaciones, piscinas y espacios dedicados al desarrollo de la actividad acuática se produjo genéricamente entre el 11 y el 17 de marzo de 2020, paralizando por completo a todo el colectivo que incluye a usuarios, practicantes, nadadores y profesionales entre los que se encuentran monitores, entrenadoras/es de natación, waterpolo, natación artística, aguas abiertas, saltos, profesores de actividades acuáticas, fisioterapeutas, técnicos en hidroterapia y demás disciplinas relacionadas con el medio acuático.

IMPORTANTE

ESTE DOCUMENTO APORTA RECOMENDACIONES GENERALES ORIENTADAS AL REINICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS, PERO DICHAS RECOMENDACIONES SE ENCUENTRAN SUJETAS A LAS DIRECTRICES MARCADAS POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS ESTATALES Y CONSEJERÍAS DE SANIDAD, ASÍ COMO POR LAS DELEGACIONES DE RIESGOS LABORALES

Uso de las instalaciones deportivas durante el estado de alerta y regreso a los entrenamientos

- Las instalaciones deportivas -piscinas- donde se vayan a realizar los entrenamientos, y el personal encargado de las mismas, deberán cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por las Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas en las que se encuentran las entidades gestoras o clubes.

IMPORTANTE

MANTENER SIEMPRE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

OBLIGACIÓN DEL USO DE LA MASCARILLA HASTA EL ACCESO A LA PLAYA DE PISCINA

HIGIENIZACIÓN OBLIGATORIA DE LAS MANOS

UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE FORMA INDIVIDUAL, NO COMPARTIR

DESINFECCIÓN DEL MATERIAL UNA VEZ FINALIZADA CADA SESIÓN

Medidas preventivas antes del reinicio de los entrenamientos

- Sería recomendable que todo deportista que decida reiniciar el entrenamiento se pusiera en contacto con los servicios médicos de las federaciones, centros de tecnificación, clubes, centros de salud... para valorar la posibilidad de realizar pruebas para determinar su estado inmunitario y verificar si ha pasado o no la infección por COVID-19 (PCR y serología específica IgM IgG). Ver Anexo 1.

Medidas higiénicas de acceso a las instalaciones y otras dependencias

- Todas las instalaciones, dependencias, vestuarios y accesos a las piscinas deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio del COVID-19.
- Para mantener las distancias mínimas de seguridad en las zonas de entrada-accesos (recepción, hall...) es importante incluir marcas visibles en el suelo.
- El acceso a la instalación se debería realizar por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5-2 metros entre personas.
- Eliminación temporal de todo el mobiliario relacionado con bancos, sofás, asientos de espera, áreas de juegos para niños...
- Instalación de paneles de información donde se puedan consultar las particularidades de todos los espacios, horarios... de la instalación.



- En los paneles de información incluir cada 2 horas los parámetros del agua de la(s) piscina(s) que hacen referencia al cloro, pH y temperatura.
- Tanto si se hace uso del vestuario (mejor evitarlo en la medida de lo posible) como si se accede directamente a la piscina, se usará una bolsa individual para introducir las pertenencias. No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo. Es recomendable aplicar gel hidroalcohólico en las manos antes del comienzo del entrenamiento.
- Prever la presencia constante del personal de limpieza y desinfección para todas las zonas.

Medidas sanitarias e higiénicas relacionadas con los entrenamientos

- Antes del inicio de la actividad se procederá a la toma de temperatura a cada deportista y miembros de staff. Es preferible el uso de termómetro digital infrarrojo a distancia. Cualquier alteración de la temperatura por encima de 37,0 °C desaconseja la actividad deportiva y se pondrá en conocimiento de los servicios médicos para su valoración.
- Otros síntomas a tener en cuenta además de la fiebre, son: escalofríos, tos, fatiga, cansancio, molestias digestivas, diarrea, sensación de falta de aire, alteraciones del gusto y del olfato, erupciones y exantemas en la piel. Siendo el síntoma más común la fiebre, la presentación de alguno de los otros síntomas por separado hace recomendable no acudir al entrenamiento y ponerlo en conocimiento del entrenador y servicios médicos para su valoración.
- El virus se transmite a través de las gotitas generadas cuando hablamos, tosemos o estornudamos (gotitas de Flügge) que incorporan en su interior material vírico, pero también puede transmitirse de manera indirecta cuando las gotas que contienen virus se depositan en cualquier superficie de objetos y materiales que normalmente tocamos con las manos, por lo que es muy importante tomar una serie de medidas preventivas.
- Cada deportista usará su propio material (aletas, pull-buoy, tabla, gafas, gorro, tubo de respiración-snorkel, bañador, bolsa-malla de material, theraband...), estando totalmente prohibido compartirlo con otros deportistas. Así mismo, si se utiliza bidón o botella para reposición de líquidos, esta deberá estar perfectamente personalizada y será de uso individual.
- Procurar mantener en todo momento de la actividad una distancia mínima de seguridad de 2 metros, quedando prohibidos los saludos, choques de manos y cualquier contacto persona-persona.
- No se podrá circular por la instalación descalzo, siendo obligatorio el uso de calzas de plástico y/o procediendo a la desinfección de chanclas o zapatillas al final de la jornada (ver más adelante).
- Se recomienda acceder a la lámina del agua de la piscina sin utilizar las escaleras tubulares de acceso al vaso, siendo recomendable también la desinfección de este material tres-cuatro veces al día.
- En el supuesto caso de la retirada de las corcheras por cambios de actividad en el vaso de la piscina, también se recomienda la desinfección de este material antes de su nueva utilización.
- El virus causante de COVID-19 ha sido detectado en heces, lo que sugiere la posibilidad de transmisión fecal oral, aspecto a tener en cuenta ante posibles entrenamientos en mar, lagos, pantanos, ríos o embalses que pudieran estar contaminados (natación en aguas abiertas).

- Se recomienda no utilizar los vestuarios para el grupo de entrenamiento, y en caso de ducha en la instalación es preferible realizarla en la playa de la piscina. En el caso de que algunas instalaciones decidan posibilitar el uso de los vestuarios, se establecen las siguientes recomendaciones.

Recomendaciones en caso de uso de vestuarios

- Mantener el distanciamiento en los vestuarios es esencial, y esto hará que se reduzca su ocupación máxima.
- El espacio de ocupación por persona será de al menos 5 m² sobre la superficie del vestuario.
- Se mostrará señalización adicional para mantener el distanciamiento entre personas en estas áreas.
- Las taquillas podrían seguir en uso, siempre y cuando se pueda mantener el distanciamiento social y las medidas de limpieza y desinfección.
- Ducharse concienzudamente con jabón antes y después de todas las actividades.
- Reducir en lo posible el tiempo de estancia en los vestuarios y evitar los grupos.
- Si hay posibilidad, se recomienda no utilizar los baños del vestuario, haciendo uso de otros fuera del espacio del vestuario, siempre equipados con dispensador de gel desinfectante antes de la puerta de entrada y en el interior.
- Evitar el consumo de alimentos dentro del vestuario.
- Cerrar los vestuarios para la limpieza entre actividades.

Temperaturas ambientales y materiales

El nuevo coronavirus COVID-19 es al parecer sensible a los rayos ultravioleta, al calor (calor sostenido a 56 °C durante 30 minutos), al alcohol al 75%, la clorhexidina, y a los desinfectantes que contienen cloro, que actuarían alterando la cubierta lipídica del virus.

Tiempo de supervivencia del virus COVID-19 en diferentes materiales y temperaturas ambiente:

Supervivencia del virus (tiempo)	Entorno	Temperatura
48 horas	Madera	10 - 15 °C
24 horas	Acero Inoxidable	10 - 15 °C
24 horas	Gotas de tos	25 °C
<8 horas	Ropa	10 - 15 °C
4 horas	Aire	10 - 15 °C
15 minutos	Líquidos	75 °C
<5 minutos	Manos	20 - 30 °C

The Coronavirus prevention Handbook , Whan Zhou MD



Calentamiento y/o entrenamiento en seco

- Definir en la playa de la piscina u otro espacio anexo la zona destinada a las actividades de calentamiento y/o entrenamiento en seco.
- Asignar a cada deportista 4 m² de superficie seca, respetando una distancia recomendada de 2 metros entre deportistas.
- Definir 2 zonas de actividad en seco (A y B) que permitan organizar el espacio para 2 grupos alternativos (A y B o por número) para cada período de entrenamiento.
- Cuando varios grupos entrenan sucesivamente, se recomienda mantener a estos grupos separados y organizar los flujos de deportistas de tal manera que los grupos no se reúnan.
- Si las playas y/o pasillos son excesivamente estrechos para garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad, el flujo de personas deberá organizarse de manera unidireccional.
- Los entrenadores deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de los deportistas.
- Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores.
- Los entrenadores deberán evitar congregarse a los deportistas en grupo para dar instrucciones, así como evitar compartir material como cronómetros, carpetas, rotuladores...

Entrenamiento en el agua – NATACIÓN (piscina)

- Asignar una calle a cada deportista en cada periodo de entrenamiento; esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.
- Los deportistas que viven juntos podrán nadar en una misma calle.
- En caso de compartir calle, considerar la posibilidad de que cada deportista comience la sesión y las tareas de entrenamiento en fondos opuestos de la piscina.
- Los deportistas solo podrán utilizar su propio material deportivo y serán los únicos que podrán usar este material.
- El material deberá ser desinfectado antes y después de cada sesión de entrenamiento (por ejemplo mediante inmersión en una solución desinfectante o pulverizándolo con la misma).
- No se realizarán mediciones de lactato, pliegues cutáneos u otras pruebas o mediciones que impliquen contacto físico entre personas.
- Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin separación de calles mediante corcheras, mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas.
- Para optimizar la utilización y el aprovechamiento del espacio, cada período de entrenamiento puede tener simultáneamente deportistas en el agua y en seco (Grupo A y Grupo B). Mientras los deportistas de un grupo (A) terminan la sesión de entrenamiento en agua, los del siguiente grupo (B) calientan en seco.

Real Federación Española de Natación

- Ejemplo de utilización del espacio:
 - tiempo de calentamiento en seco: 30 minutos
 - tiempo de entrenamiento en agua: 120 minutos
 - tiempo de desinfección del área de seco: 30 minutos.

1er PERÍODO — 07:00-11:30									
		GRUPO "A"					GRUPO "B"		
		07:00	07:30	07:30			09:00	09:30	09:30
		07:30	08:00	09:30			09:30	10:00	11:30
ÁREA "A"	SECO				ÁREA "B"	SECO			
	AGUA					AGUA			
	LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección	

2º PERÍODO — 11:00-15:30									
		GRUPO "A"					GRUPO "B"		
		11:00	11:30	11:30			13:00	13:30	13:30
		11:30	12:00	13:30			13:30	14:00	15:30
ÁREA "A"	SECO				ÁREA "B"	SECO			
	AGUA					AGUA			
	LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección	

3er PERÍODO — 15:00-19:30									
		GRUPO "A"					GRUPO "B"		
		15:00	15:30	15:30			17:00	17:30	17:30
		15:30	16:00	17:30			17:30	18:00	19:30
ÁREA "A"	SECO				ÁREA "B"	SECO			
	AGUA					AGUA			
	LIMPIEZA		Desinfección			LIMPIEZA		Desinfección	

4º PERÍODO — 19:00-21:30									
		GRUPO "A"							
		19:00	19:30	19:30					
		19:30	20:00	21:30					
ÁREA "A"	SECO								
	AGUA								
	LIMPIEZA		Desinfección						

- Ejemplo de utilización por zonas:

ZONA CALENTAMIENTO SECO						ZONA PISCINA		
SECO			LIMPIEZA desinfección			AGUA		
07:00		Grupo	07:30		Grupo	07:30		Grupo
07:30	1er	"A"	08:00	1er	"A"	09:30	1er	"A"
09:00	Período	Grupo	09:30	Período	Grupo	09:30	Período	Grupo
09:30		"B"	10:00		"B"	11:30		"B"
11:00		Grupo	11:30		Grupo	11:30		Grupo
11:30	2º	"A"	12:00	2º	"A"	13:30	2º	"A"
13:00	Período	Grupo	13:30	Período	Grupo	13:30	Período	Grupo
13:30		"B"	14:00		"B"	15:30		"B"
15:00		Grupo	15:30		Grupo	15:30		Grupo
15:30	3er	"A"	16:00	3er	"A"	17:30	3er	"A"
17:00	Período	Grupo	17:30	Período	Grupo	17:30	Período	Grupo
17:30		"B"	18:00		"B"	19:30		"B"
19:00		Grupo	19:30	4º	Grupo	19:30	4º	Grupo
19:30	Período	"A"	20:00	Período	"A"	21:30	Período	"A"

- Ejemplo de número diario de deportistas para una piscina de 10 calles: 7 grupos de 10 deportistas en 4 períodos de entrenamiento = 70 deportistas.
- El número de deportistas que pueden permanecer en la piscina durante cada período de entrenamiento dependerá del número de calles de la piscina y de la posibilidad de definir, en el espacio seco en el entorno de la piscina 2 áreas de calentamiento en seco con un espacio mínimo de 4 m² x número de calles.
- Los responsables del control de acceso a las instalaciones deberán bloquear la entrada a las instalaciones una vez se alcance la capacidad máxima de utilización.
- Se propone limitar la capacidad de las piscinas con un recuento sistemático del número de deportistas, de manera que la capacidad máxima se determine por el número de calles (cada período tendrá un número máximo de deportistas igual al número de calles x 2).
- Se darán directrices estrictas a los grupos de entrenamiento y se aplicarán de manera rigurosa.

Recomendaciones específicas – AGUAS ABIERTAS (mar, ríos, embalses, otros...)

- Según comunicado específico publicado en la web de la R.F.E.N.:
<https://rfen.es/es/posts/news/310500>



Recomendaciones específicas – WATER POLO

- Asignar una calle a cada deportista en cada período de entrenamiento; esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.
- Las deportistas que viven juntos podrán nadar en una misma calle.
- Priorizar ejercicios individuales de nado, desplazamiento y lanzamiento.
- Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin corcheras mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas.
- No llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 1,5 metros.
- Los balones deben desinfectarse antes y después del entrenamiento en un recipiente con solución desinfectante.
- Mantener una distancia mínima de 3 metros durante los ejercicios de pase, y utilizar solo balones que hayan sido desinfectados previamente.
- Los entrenadores deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de los deportistas.
- Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores.

Recomendaciones específicas – NATACIÓN ARTÍSTICA

- Asignar una calle a cada deportista en cada periodo de entrenamiento; esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.
- No llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 1,5 metros, a menos que las deportistas vivan juntas, en cuyo caso sí sería posible llevar a cabo ejercicios que impliquen distancias inferiores a 1,5 metros entre estas deportistas.
- Las entrenadoras deberán permanecer a una distancia siempre superior a 1,5 metros de las deportistas.
- Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadoras.

Recomendaciones específicas – SALTOS

- Los deportistas y entrenadores deberán mantener una separación de al menos 1,5 metros en todo momento.
- En cada momento solo habrá un deportista en cada plataforma de saltos.
- Las plataformas de saltos deberán desinfectarse antes y después de cada sesión de entrenamiento.
- Habrá un máximo de dos deportistas y un entrenador de manera simultánea en el área de saltos en seco.



Entrenamiento en gimnasio

- Utilizar el gimnasio al 50% de su capacidad y garantizar que los deportistas mantienen una distancia de 3 metros entre sí.
- Reorganizar los equipamientos y materiales para garantizar la distancia mínima de seguridad entre deportistas.
- La reorganización de materiales y equipamientos será llevada a cabo por el entrenador y/o el personal de la instalación, y dichos materiales y equipamientos deberán ser desinfectados posteriormente a su reorganización y uso.
- En la medida de lo posible, organizar el entrenamiento de manera que cada deportista utilice su propio material, en lugar de compartirlo con otros deportistas.
- Deberá haber productos desinfectantes distribuidos por la sala, y deberán ser utilizados después de cada ejercicio para desinfectar los materiales y equipamientos que hayan sido utilizados.
- Utilización de calzado único para desarrollar esta actividad. Al entrar al gimnasio la suela debe desinfectarse (spray desinfectante, agua con lejía, toallitas desinfectantes...).

Clases de enseñanza e iniciación

- Los monitores y profesores deben de impartir las clases desde el borde de la piscina evitando el contacto directo con los alumnos.
- Durante el desarrollo de la actividad se deberá mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre participantes.
- Establecer la cantidad de personal en la piscina que haga posible el distanciamiento social.
- Escalonar las clases para minimizar la confluencia de los usuarios en los vestuarios.
- Proveer de desinfectante para manos en todos los puntos de la piscina que sea posible.
- El material auxiliar utilizado debe desinfectarse antes y después de cada clase.
- Cualquier persona con problemas de salud, según lo definido por las directrices de la autoridad competente, no deberá asistir a las clases.
- Todas las personas que muestren signos o síntomas relacionados con el COVID-19 deben abstenerse de asistir a la piscina.
- Señalizar claramente los puntos de entrada y salida de la piscina estableciendo rutas de entrada y salida para no coincidir en el tiempo.
- Establecer los horarios de clase de forma que se reduzca la coincidencia de grupos al mismo tiempo.
- Tomar como referencia del espacio en el agua de 7 m² por alumno
- Considerar la presencia de padres/madres o acompañantes en la piscina, según la normativa a aplicar en cada centro.

Parámetros de control de agua

Parece ser que el agua de la piscina no actúa como vector de transmisión del virus COVID-19, aunque durante el entrenamiento esté en contacto con fluidos corporales (saliva) o en contacto directo de ojos, nariz y boca. Parece ser que la cloración del agua de la piscina con hipoclorito sódico o cloro gas, como se realiza de forma habitual con un contenido de cloro total aproximado de 0,5-0,8 ppm (mg/dl), con un pH <8 y con un tiempo de exposición en el agua de al menos 30 minutos garantiza un medio seguro. No obstante se recomienda como medida preventiva ducharse antes del ingreso en el agua, en las duchas habilitadas en la playa de la piscina.

En cuanto al posible entrenamiento en el mar, cabe recordar que el agua de mar es una solución hipertónica (30 g de NaCl) por litro de agua, lo que hace difícil la presencia del virus COVID-19. Como se ha mencionado previamente, el COVID-19 se ha detectado en heces, lo que sugiere la posibilidad de transmisión fecal oral, aspecto este a tener en cuenta ante posibles entrenamientos en mar, lagos, pantanos, ríos o embalses que pudieran estar contaminados (natación aguas abiertas).

Anexo 1

Interpretación de los resultados de las pruebas de PCR y serológicas para el diagnóstico de la enfermedad por COVID-19. Solo podrían entrenar los casos **NEGATIVOS** y los que presentan **INFECCION PASADA y CURADA**.

Significado clínico	Resultado		
	PCR	IgM/A	IgG
Negativo	-	-	-
Período ventana	+	-	-
Estadio temprano de la infección	+	+	-
Fase activa de la infección	+	+	+
Fase final de la infección	+	-	+
Estadio temprano con falso negativo – confirmar PCR	-	+	-
Infección pasada y curada	-	-	+
Enfermedad en evolución – confirmar PCR	-	+	+



OMS

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** afirma que los métodos convencionales de filtrado y desinfección del agua deberían ser suficientes para inactivar el virus COVID-19.

“Los métodos convencionales de tratamiento centralizado del agua que utilizan filtración y desinfección deberían inactivar el virus de COVID-19. Se ha demostrado que otros coronavirus humanos son sensibles a la cloración y desinfección con luz ultravioleta (UV). Dado que los virus envueltos están rodeados por una membrana lipídica de la célula huésped que no es robusta, es probable que el virus de COVID-19 sea más sensible al cloro y otros procesos de desinfección oxidantes que muchos otros virus, como los coxsackievirus, que tienen una capa proteica. Para una desinfección centralizada efectiva debería haber una concentración residual de cloro libre de $\geq 0,5$ mg/L después de al menos 30 minutos de tiempo de contacto a pH $< 8,0$. Debería mantenerse un residuo de cloro a través del sistema de distribución.”
Organización Mundial de la Salud, 19 de marzo de 2020.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Del mismo modo, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. descartan que las piscinas sean un medio propicio para la transmisión del virus de COVID-19.

“No hay evidencia de que COVID-19 pueda propagarse a los humanos a través del uso de piscinas, jacuzzis o balnearios, o áreas de juego acuáticas. El funcionamiento, mantenimiento y desinfección adecuados (por ejemplo con cloro y bromo) de piscinas, jacuzzis o balnearios, y áreas de juego acuáticas deberían inactivar el virus que causa COVID-19.” Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., 3 de abril de 2020.”

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>



Real Federación Española de Natación

R.F.E.N.

Por parte de la Real Federación Española de Natación, en vista de lo anterior y considerando que el regreso al entrenamiento de los deportistas una vez que termine el estado de alarma se realizará de manera escalonada, se propone un protocolo para que grupos restringidos de deportistas puedan reemprender el entrenamiento de manera segura y ordenada.

Grupo de Trabajo - Documentación

Dr. José Daguerre Galindo	Jefe de los Servicios Médicos de la R.F.E.N.
Dr. Iñigo Mujika Antón	Coordinador de Ciencias del Deporte de la R.F.E.N.
J. Jordi Cadens Valls	Coordinación Técnica Actividad Estatal de la R.F.E.N.
Moisés Gosálvez García	Director de la Escuela Nacional de Entrenadores de la R.F.E.N.

Real Federación Española de Natación
Madrid, 03 de mayo de 2020