

# GUÍA PARA DEPORTES ACUATICOS POST-COVID19

FEDERACION DOMINICANA DE NATACION

Correo electrónico:  
[fedona@fedona.org]  
Sitio web:  
[www.fedona.org]

Tel.: [809-563-5582]  
Complejo acuático,  
COJPD



# TABLA DE CONTENIDO

Introduccion _____	3
Antecedentes _____	3
Justificacion _____	3
Usuarios _____	3
Mirando al futuro _____	3
Orientaciones generales _____	5
Cuidados para las complejos acuaticos	
Clases de Enseñanza _____	6
Cuidados generales para piscinas _____	7
Disposicion de atletas en las piscinas _____	7
Publico y Graderias _____	8
Mascarillas _____	9
Baños publicos _____	8
Conclusiones _____	9
Referencias _____	9

# INTRODUCCION

## ANTECEDENTES

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa viral, producida por un nuevo coronavirus denominado SARS-CoV-2, que puede presentarse con síntomas como Tos, Fiebre, dificultad para respirar y fatiga, entre otros síntomas. Esta enfermedad fue declarada pandemia por la Organización mundial de la Salud (OMS) en Marzo 2020, ocasionando el cierre temporal de la actividad deportiva a nivel mundial, incluyendo nuestro país.

## JUSTIFICACION

A partir del 20 de mayo 2020, el Gobierno de la Republica Dominicana ha iniciado el proceso de retorno gradual a las actividades habituales, con las medidas sanitarias necesarias para evitar propagación del virus, en vista de que el mundo aún no cuenta con un medicamento aprobado para el tratamiento de la infección o con una vacuna eficaz que pueda prevenirla. Esto requiere que en cada escenario las instituciones puedan elaborar lineamientos específicos fundamentados en las informaciones de la OMS, y el Ministerio de Salud Pública de la Republica Dominicana, en torno a la evidencia científica disponible al momento, para permitir este regreso de la forma más segura posible.

### Dirigido a:

Asociaciones provinciales de Natación

Clubes deportivos que practiquen deportes acuáticos

Administración de complejos acuáticos y piscinas de uso deportivo

***La intención de este documento no es reemplazar o contradecir las normativas de la OMS o del Ministerio de Salud Pública de la RD. Por el contrario las reglamentaciones de las autoridades locales siempre prevalecerán ante alguna duda.***

### Mirando al futuro

Las fases del proceso de regreso a la actividad deportiva, dependerá completamente de lo planteado por el Gobierno Dominicano a través del Ministerio de Deportes. Así mismo, las consideraciones aquí colocadas guardan relación con lo recomendado por las autoridades.

La natación, clavados y natación artística han sido considerados deporte de bajo riesgo siempre que se respete las normas de higiene generales y distanciamiento físico. El Polo acuático se ha considerado de Riesgo medio, por lo que se debe evitar los juegos con contacto en la primera fase de retorno al deporte. La enseñanza en la natación es considerada de mayor riesgo por la dificultad para mantener el distanciamiento físico .

Aquellos atletas que se estén recuperando del COVID-19 no pueden participar de la actividad hasta tanto presenten certificación por las autoridades sanitarias o médico tratante de RESOLUCION DE LA ENFERMEDAD según los criterios establecidos por el Ministerio de Salud Pública.

Lic. Rafael Radhames Tavarez  
Presidente Comité ejecutivo FEDONA

Lic. Margarita Jaquez  
Secretaria General Comité Ejecutivo FEDONA

Dr. Francisco De la Rosa  
Director Comisión Médica FEDONA

Junio 2020

# ORIENTACIONES GENERALES PARA COMPLEJOS ACUATICOS

Las instalaciones donde se practiquen deportes acuáticos deberán proveer un ambiente seguro ante la propagación del COVID-19 basado en las normativas internacionales y las guías de las autoridades locales.

- Si presenta síntomas como tos, fiebre, dificultad para respirar o fatiga debe notificar a los servicios de salud para evaluación y no debe presentarse a ningún área común hasta tanto sea autorizado por dichos servicios de salud.
- Si ha tenido contacto o convive con personas afectadas por COVID-19 o en espera de resultados para completar evaluación, no debe presentarse al complejo hasta tanto presentar autorización médica.
- Cada complejo deberá contar con mecanismos de pesquisaje para identificaciones de posibles casos, para aislamiento preventivo y notificación a las autoridades. Evaluación médica en el lugar, encuestas, pruebas confirmatorias deben ser consideradas a atletas, entrenadores y personal de trabajo. Deberán seguir el mandato de las autoridades sanitarias en torno a la realización de pruebas mandatorias para retorno al deporte.
- El uso de mascarillas será **OBLIGATORIO** a todos los usuarios del complejo. Solo se permitirá retiro a los nadadores al momento de entrar al agua. Al salir esta debe ser recolocada de inmediato. El uso de guantes o túneles de desinfección **NO ESTA RECOMENDADO**.
- El nombramiento de un personal específico (no necesariamente medico) para el cumplimiento de todo lo requerido en cuanto a disminuir la propagación del COVID-19 entre sus usuarios es altamente recomendado (“supervisor de cumplimiento de Protocolo de prevención de COVID-19”).
- Los usuarios deben permanecer solo el tiempo estrictamente necesario en las instalaciones (destinado a entrenamientos). En cuanto a los nadadores de grupo por edad, deberán ser llevados próximo a la hora de entrenamiento y ser recogidos al momento de salir. Evitar estar tiempo innecesario en las instalaciones.
- Se deben colocar señalizaciones en toda el área de la instalación deportiva para preservar el distanciamiento en aquellos lugares de más tránsito de personas.
- Definir un flujo de usuarios en vía única, para reducir el contacto entre grupos al mínimo.

## Clases de Enseñanza

Esto representa el mayor riesgo entre las actividades que se realizan en los deportes acuáticos, por el contacto en el periodo inicial entre el instructor y el alumno. Se sugiere iniciar en última instancia, una vez retornado de forma exitosa los atletas de competición.

### Al regreso:

- Deben designar un flujo de personas en una sola dirección y evitar aglomeración en el cambio de turno.
- Los grupos de clases deben reducirse, de modo que puedan respetar el distanciamiento de por lo menos 1.5 metros en el espacio de descanso.
- Deben designar un personal exclusivo de limpieza para las áreas como plataformas de salida, escaleras y lugares de alto contacto durante las clases y en los cambios de turno.
- Los usuarios deben retirarse inmediatamente se concluya su clase.
- Se recomienda que los instructores utilicen viseras al momento de impartir la clase.
- El control de la calidad de las piscinas deberá ser en cada cambio de turno en las piscinas destinadas a enseñanza.

Estas orientaciones deben ser cumplidas por la administración de cada complejo, de modo que pueda salvaguardar la salud de los usuarios ante la pandemia del COVID-19. Sera responsabilidad de la administración llevar un control del cumplimiento de estos parámetros.

# CUIDADOS GENERALES DE LA PISCINA

## Entrada al área de piscinas

- Estrictamente para Atletas y entrenadores
- Retirar calzados a la entrada o proveer calzados desechables para uso único (solo en caso de entrenadores o personal)
- Duchar antes de entrar a la piscina
- Utilizar bolsas individuales para todos los efectos personales (ningún efecto personal debe quedar descubierto)
- Lavado de manos o aplicación de Gel higienizante al entrar al área de piscinas de forma obligatoria.

## Uso de Baños y vestuarios

- Controles estrictos de higienización. Llevar controles horarios, anotar y publicar a la vista de usuarios.
- Colocar afiche para guía correcta de lavado de manos (ver Anexo 1- OMS)
- Controles estrictos de uso. Restringir cantidad de personas y evitar aglomeraciones.

## Estándares de calidad para uso de piscinas

La membrana del SARS-CoV-2 es sensible al cloro, por lo que la piscina luce ser un espacio seguro para la población. Por lo que se deben realizar mediciones diarias de concentración del cloro y pH para ajustar según sea necesario. Se debe mantener en estos niveles:

DESCRIPCIÓN	Nivel Mínimo recomendado	Nivel Máximo recomendado	Intervalo optimo
Nivel de Cloro	0.5 mg/L	2 mg/L	1-2 mg/L
pH	7.2	8	7.2-7.6
Temperatura			>26.9 C

\*Piscinas de alto flujo de personas deben llevar controles cada 2 horas, anotar y publicar en lugar visible.

## Desinfección de superficies

- Existe evidencia que el SARS-CoV-2 se inactiva al utilizar hipoclorito de sodio al 0.1%, Etanol mayor al 60% y peróxido de hidrogeno al 0.5%. Esto debe realizarse en toda el área común de forma regular y tanto como sea necesario, anotar y publicar en lugar visible a los usuarios.

# DISPOSICION DE ATLETAS EN LA PISCINA

## Distanciamiento al entrar en los entrenamientos

- Limitar los atletas por carrileras. (4 por carril en piscina 25 metros/8 por carril en piscina de 50 metros). En caso de Natación artística y Polo acuático. se restringe a un nadador por cada plaza de 7 M<sup>2</sup>. (Ej. 70 M<sup>2</sup> un total de 10 atletas)
- Utilizar salidas desde ambos extremos de la piscina.
- Preferir trabajos individuales utilizando el reloj de paso, y no trabajos grupales.
- Utilizar pizarras para informaciones y pautas de entrenamiento.
- Reuniones grupales deben realizarse por videoconferencia. Informaciones breves grupales pueden ser dadas presencialmente con 2 metros de distancia entre personas y uso de mascarillas.
- Al realizar trabajos de velocidad o resistencia anaeróbica, preferir salidas desde fuera del agua y mantener distanciamiento entre atletas.
- Bancos de salida deben ser higienizados entre grupos.
- Los atletas no pueden escupir o sonarse la nariz dentro de la piscina. Esto debe realizarse en el baño, y luego seguir protocolo de lavado de manos.
- Evitar conversaciones durante los entrenamientos, ya que no estarán utilizando mascarillas dentro del agua.
- El uso de artículos deportivos o de hidratación debe ser estrictamente personal. Tablas, goggles, pullbuoys, paddles entre otros no se compartirán. Aquellos de propiedad del complejo acuático deberán ser higienizados en cada uso según protocolo estándar de desinfección. No se permitirá uso de snorkels en la primera fase. Las botellas de agua desechable no estarán permitidas. Deben preferir termos de uso personal lavables.
- No se permite comida en el área de piscinas.



# PÚBLICO Y GRADERÍAS

## Publico

Se debe restringir el público al mínimo y estará solo autorizado en el marco de las fases establecidas por las autoridades locales. 1 acompañante por usuario menor de edad o que curse con alguna discapacidad. Los adultos que no tengan ninguna discapacidad deberán asistir solos al complejo. (Esto solo valido una vez se haya autorizado por las autoridades sanitarias y deportivas, dentro de sus normativas y fases de desescalada)



## Graderías

Se debe mantener el distanciamiento físico en las graderías. Se sugiere marcar el espacio útil que respete la distancia de 2 metros entre personas. Estará prohibido ingerir comida en el área de graderías.

### Mascarillas

Uso de mascarillas de forma obligatoria para todo el público.

### Dispensadores de gel

Se debe colocar dispensadores de gel con base en alcohol en forma estratégica para todos los presentes.

### Desinfección de las áreas

Se deben seguir protocolos estándares de desinfección para el área común por lo menos 2 veces al día y anotar. Publicar en lugar visible a los usuarios.

### Baños

Baños de uso exclusivo para el público deberán asignarse. Distinto al de atletas.

*"La salud de los usuarios es lo prioridad".*

# CONCLUSIONES

## Informaciones generales

- Este manual servirá de complemento a las orientaciones del Gobierno central, Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Deportes.
- La evolución de la pandemia así como el diseño de un tratamiento específico o vacuna para el COVID-19 podrían cambiar el curso de las reglamentaciones.
- El cumplimiento de este manual será mandatorio para todos los equipos y afiliados a la Federación Dominicana de Natación.

La Federación Dominicana de Natación a través de su Comisión destinada al Retorno seguro al deporte luego del Confinamiento, estará colaborando con todas las asociaciones en el cumplimiento de estas medidas con el objetivo de preservar la salud de sus afiliados.

## Referencias:

- *Protocolo Sanitario para retorno a los entrenamientos POST COVID 19. Comité Olímpico Dominicano. 2020.*
- Manual de la Real Federación Española de Natación. *Retrieved from:* <https://rfen.es/es/posts/tag/3256-coronavirus>
- Protocolo de acción para el regreso a actividades en las disciplinas de natación de carreras, natación artística, clavados, clavados de altura y polo acuático.
- Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. *Retrieved from* [www.who.int/coronavirus](http://www.who.int/coronavirus)
- FLUIDRA. White paper on Pool Maintenance. *Retrieved from:* [https://www.teamunify.com/uana/UserFiles/Image/QuickUpload/es---fluidra---a-properly-treated-pool-is-a-safe-place-es-final\\_010242.pdf](https://www.teamunify.com/uana/UserFiles/Image/QuickUpload/es---fluidra---a-properly-treated-pool-is-a-safe-place-es-final_010242.pdf)
- USA Swimming. FACILITY RE-OPENING MESSAGING AND PLANNING. May 2020.

## Anexo 1: Como lavarse las manos.

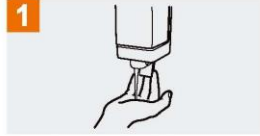
# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

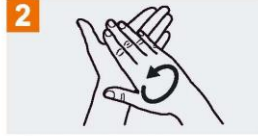
**⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



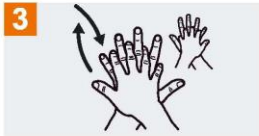
**0** Mójese las manos con agua;



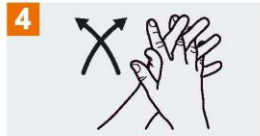
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



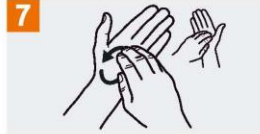
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



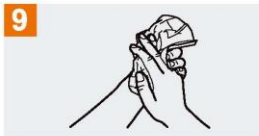
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



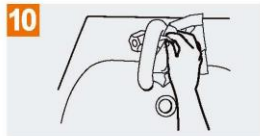
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



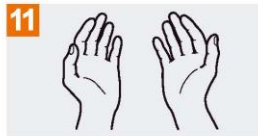
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Comparte al sector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a los hospitales Universitarios de Chile (HUC), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

## Anexo 2. Como frotarse las manos (utilizar gel)

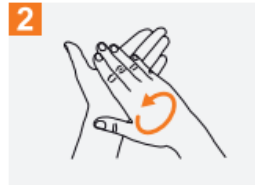
# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



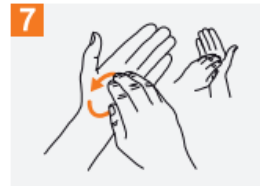
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



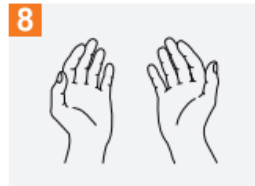
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



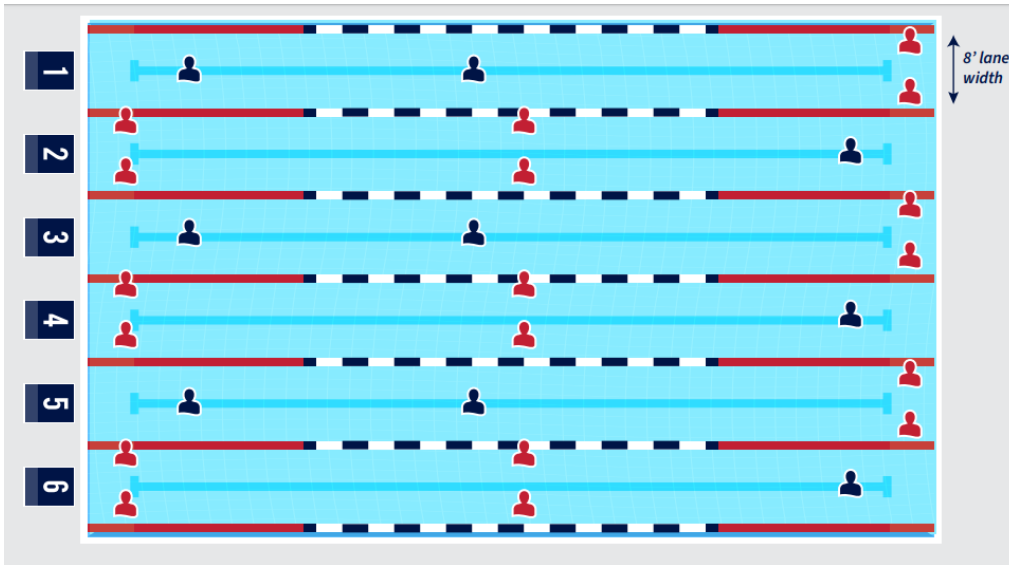
Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

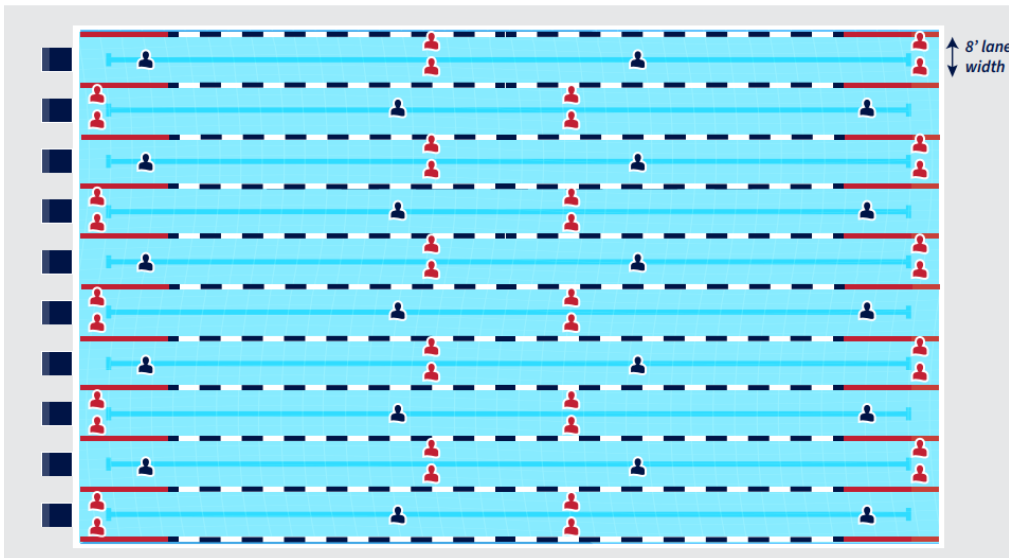
La Organización Mundial de la Salud no es responsable de las precauciones especiales para consultar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye en garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Consta al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los miembros de la Alianza Mundial de la Salud, su participación activa en la edición de este material.

## Anexo 3. Ejemplos de uso de la piscina para entrenamientos.



Modelo para 4  
nadadores por  
carril.

Piscina 25  
metros



Modelo para 6  
nadadores por  
carril.

Piscina 50  
metros

Tomado del manual de retorno a la piscina. USA Swimming. Mayo 2020.