



**Federación Galega  
de Natación**



PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO DE MEDIDAS  
FRENTE A LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19  
FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN

07-07-2020

La publicación en el Diario Oficial de Galicia de la *“Resolución 15 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral para o Deporte polo que se aproba o protocolo FISICOVID-DXTGALEGO polo que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia”* establece que el presente protocolo ***“será de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na páxina web da federación deportiva”***.

El presente protocolo describe las medidas para la práctica de las modalidades de la natación dentro del ámbito de esta Federación y en las competiciones oficiales.

Estas medidas **refuerzan y se agregan** a las restricciones establecidas por las **Autoridades Sanitarias**, y deben complementarse con la **responsabilidad personal** de cada deportista, entrenador y demás miembros de la organización controlando su propio riesgo de contagiar o ser contagiado en función de su estado y circunstancias personales.

El presente protocolo se irá actualizando en función de la situación epidemiológica y de las recomendaciones de las autoridades. Se publicará siempre la última versión, resaltando las novedades introducidas.

## MEDIDAS COMUNES A TODAS LAS DISCIPLINAS

- Se establecerá como medidas fundamentales, el mantenimiento de la distancia interpersonal de 1,5 m, el uso de mascarilla y el lavado de manos frecuente.
- Antes de acudir a la actividad, los participantes deberán hacerse un AUTOTEST de confirmación de síntomas: fiebre, tos, falta de aliento...
- Se priorizará el desplazamiento en transporte privado para todas las actividades.
- Todos los usuarios deberán traer consigo su propia mascarilla y su propio gel hidroalcohólico para todas las actividades.
- Todas las personas que tengan cualquier síntoma de COVID-19 o hayan estado en contacto con algún contagiado, no podrán acceder a la instalación o recinto, ni realizar actividades. Además, deben comunicarlo inmediatamente al responsable técnico de las instalaciones.
- Será obligatorio el control de temperatura con termómetro al entrar en la instalación. Si se detecta fiebre, a partir de 37,5° C, no se podrá acceder al recinto.
- En caso de que algún participante o personal presente síntomas de COVID-19 se le aislará en un local cerrado y se le pondrá una mascarilla quirúrgica además de alertar al SERGAS para que inicie el protocolo previsto por la Consellería de Sanidade:

<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>

Después se desinfectará toda la instalación.

- Será obligatorio el lavado de manos en todos los accesos a las instalaciones con agua y jabón o con gel hidroalcohólico de forma constante antes de cada actividad que se vaya a realizar y después de la misma.

- Deberán disponerse papeleras en cada estancia que se vaciarán a diario.
- No estará permitido compartir alimentos y/o bebidas entre los participantes y/o personal. Todos estos productos tendrán el nombre de la persona.
- Será obligatorio el uso de mascarilla en todas las situaciones en las que no se pueda mantener la distancia mínima de 1,5 m de separación interpersonal y siempre que la práctica deportiva lo permita.

Será obligatoria su utilización durante el tiempo de circulación entre espacios comunes salvo que se pueda garantizar la distancia mínima interpersonal de 1,5 m.

- Todos los entrenadores y demás miembros del staff (árbitros, jueces, delegados, personal de organización..) deberán llevar consigo mascarilla y bote de gel hidroalcohólico propio.
- Se deberá prestar especial atención a las medidas establecidas por las Autoridades y las propias de la instalación para el uso de vestuarios y aseos: aforo, limpieza y desinfección, turnos de utilización...El uso de vestuarios no es recomendable y se utilizarán solo para los casos en los que sea necesario.
- El uso de aseos no será para otro fin que el propio y durante el tiempo imprescindible.
- Se deberán desechar los pañuelos o cualquier material desechable en las papeleras instaladas a tal efecto.
- No se permitirá dejar objetos personales en los vestuarios debiendo habilitarse zonas específicas para ello donde se garantice su separación.
- En la medida de lo posible, se mantendrán abiertas puertas de acceso y ventanas para facilitar la ventilación. Se evitarán corrientes de aire en un espacio que se esté utilizando.

- La práctica deportiva se podrá realizar de forma individual y colectiva, **sin contacto físico**, y hasta un máximo de 25 personas simultáneamente, siempre que no se supere el 75 % del aforo máximo permitido.
- Las tareas a desarrollar serán siempre sin contacto físico, deberán hacerse manteniendo la distancia mínima interpersonal de 1,5 m o en su caso, utilizando medidas alternativas de protección física.
- No se permite dejar ningún material personal o de entrenamiento en ninguna de las salas o instalaciones no habilitadas al efecto.
- Se permiten charlas técnicas de no más de 25 personas manteniendo en todo momento la distancia interpersonal de 1,5 m o en su caso, utilizando medidas alternativas de protección física.
- Con carácter general, no se podrá compartir ningún material. Si esto no fuese posible, el material utilizado tendrá que ser obligatoriamente desinfectado tras cada uso con los elementos de higiene a disposición de los usuarios en cada espacio, y será guardado al finalizar la sesión.
- El uso de los gimnasios deberá hacerse en grupos que permitan mantener una distancia interpersonal de 1,5 m x 1,5 m. Al finalizar el uso de cada material, máquina o equipamiento, deberá procederse obligatoriamente a su limpieza por parte del deportista o del técnico con los productos desinfectantes a su disposición, antes de que los utilice otro deportista.
- En las piscinas se procurarán mantener las debidas medidas de seguridad y protección, especialmente la distancia de seguridad interpersonal entre usuarios.
- En las piscinas es obligatorio el uso de chanquetas propias o calzas de plástico desechables, antes de la entrada a la playa del vaso.
- La celebración de competiciones federadas se podrán realizar de forma individual o colectiva sin contacto físico, manteniendo la distancia de seguridad interpersonal.

## PÚBLICO EN COMPETICIONES

En lo relativo a la presencia de público en las instalaciones deportivas durante las competiciones, **siempre que haya esa posibilidad y que esto no limite el número de participantes en la competición (deportistas, entrenadores, delegados, jurado y personal de la organización)**, estará permitido en función de lo dispuesto en cada momento por las autoridades competentes.

Con carácter general, el aforo estará limitado al 75% de la capacidad de la instalación siempre que se pueda garantizar la distancia interpersonal de 1,5 m.

En todo caso el público deberá permanecer sentado y mantener la debida distancia física interpersonal o utilizar mascarilla.

## COORDINACIÓN DEL PROTOCOLO FEDERATIVO

El coordinador de la implantación y el seguimiento del protocolo de regreso a la actividad de la Federación Gallega de Natación será el secretario general de la Federación, siendo éste el interlocutor con la Secretaría Xeral para o Deporte.

Cualquier incidencia, aportación o duda acerca de la implantación del presente protocolo deberá remitirse la coordinador:

Ramón Mosquera Niebla

[secretaria@fegan.org](mailto:secretaria@fegan.org) - 628487072

Federación Gallega de Natación

Avda Glasgow, 13

15008 A Coruña

## NATACIÓN Y COMÚN A TODAS LAS ESPECIALIDADES

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Identifica situación	Xustificación	Descrición da situación	Medidas
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas de COVID-19	1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay sintomas, nono acudir a la actividad
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrada a la instalación	1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	1. Más de 37,5° no se podrá acceder
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de vestuario para cambiarse	1. En la medida de lo posible no utilizar. Venir cambiado de casa 2. Utilizar bolsa individual para guardar las pertenencias 3. No dejar las pertenencias en el suelo o bancos del vestuario 4. Utilizar taquillas individuales o espacio habilitado al efecto para dejar las pertenencias individuales.
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Saludo entre técnicos	1. Evitar contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla entre entrenadores	1. Mantener distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrenadores que comparten vehículo para acudir al entrenamiento	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Material deportivo de	Si		Compartir información de	1. Utilizar material propio

			uso Simultáneo			tareas/plan de entrenamiento con otros entrenadores	2. Enviar antes por medios telemáticos
Adestramento - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Entrenadores que comparten vehículo al ir al entrenamiento	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo
Adestramento - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Charla con otros entrenadores	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Mantener distancia de seguridad
Adestramento - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Saludo entre entrenadores	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Uso de vestuarios para cambiarse	1. En la medida de lo posible no utilizar. Ir cambiado de casa 2. Utilizar bolsa individual para guardar las pertenencias 3. No dejar las pertenencias en el suelo o bancos del vestuario 4. Utilizar taquillas individuales o espacio habilitado al efecto para dejar las pertenencias individuales.
Adestramento - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Entrada en la instalación	1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Saludo entre deportistas	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla con otros deportistas	1. Mantener distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de vestuarios para cambiarse	1. En la medida de lo posible no utilizar. 2. Utilizar bolsa individual para guardar las pertenencias 3. No dejar las pertenencias en el suelo o bancos del vestuario 4. Utilizar taquillas individuales o espacio habilitado al efecto para dejar las



							pertenencias individuales.
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	1. Más de 37,5° no se podrá acceder
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrada a la instalación	1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Utilizar marcas en el suelo ara facilitar el mantenimiento de distancia de seguridad 5. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Deportistas que comparten vehículo para ir al entrenamiento	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo 4. Evitar el contacto físico
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas de COVID-19	1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificutad para respirar...si hay sintomas, nono acudir a la actividad
Adestramento - Antes	Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Deportistas que comparten vehículo para ir al entrenar	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo
Adestramento - Antes	Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Entrada a la instalación	1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar
Adestramento - Antes	Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Saludo entre deportistas	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Antes	Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Charla con otros deportistas	1. Mantener distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla 3. Evitar el contacto físico

Adestramento - Antes	Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Uso de vestuarios para cambiarse	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la medida de lo posible no utilizar. Ir cambiado de casa</li> <li>2. Utilizar bolsa individual para guardar las pertenencias</li> <li>3. No dejar las pertenencias en el suelo o bancos del vestuario</li> <li>4. Utilizar taquillas individuales o espacio habilitado al efecto para dejar las pertenencias individuales.</li> </ol>
Adestramento - Antes	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrada a la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida</li> <li>2. Mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar</li> </ol>
Adestramento - Antes	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Saludo entre padres al llegar a la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar el contacto físico</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Adestramento - Antes	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Padres que se ponen de acuerdo para llevar a deportistas a entrenar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo</li> </ol>
Adestramento - Antes	Outros alleos	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Padres que esperan juntos a los deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de aseos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preferentemente uso individual</li> <li>2. Su uso no será para otro fin que el propio y durante el tiempo imprescindible</li> <li>3. Lavado de manos al finalizar</li> <li>4. Limpieza/desinfección tras cada uso</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla técnica con deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla técnica con otros entrenadores	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> </ol>

Adestramento - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Desplazamientos por la zona húmeda	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar calzas de plástico desechables o chándas desinfectadas previamente</li> <li>2. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras</li> <li>3. Mantener distancia de seguridad</li> <li>4. Uso de mascarilla</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Uso de material (cronómetros, carpetas, bolígrafos, rotuladores..)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilización exclusiva de material propio (cronómetros, carpetas, rotulador, blígrafos..). No compartir</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Retirada/colocación de corcheras y/ o porteras de waterpolo por cambio de actividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinfectar el material antes de volver a colocarlo</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Uso de gimnasio para entrenamiento en seco	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Utilizar calzado único para el desarrollo de la actividad</li> <li>4. Desinfectar el calzado antes de entrar al gimnasio</li> </ol>
Adestramento - Durante	Staff propio	Compartir alimentos e bebidas	Uso de botellas e vasos	Si		Utilización de botellas individuales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilización de botellas individuales de cada entrenador. No compartir</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de aseos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preferentemente uso individual</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de aseos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preferentemente uso individual</li> <li>2. Su uso no será para otro fin que el propio y durante el tiempo imprescindible</li> <li>3. Lavado de manos al finalizar</li> <li>4. Limpieza/desinfección tras cada uso</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla técnica con el entrenador	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Grupos reducidos de entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupos pequeños que permitan mantener distancia de seguridad</li> </ol>

Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Desplazamientos por la zona húmeda	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar chándas de uso personal</li> <li>2. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras</li> <li>3. Mantener distancia de seguridad</li> <li>4. Uso de mascarilla</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Utilización de material de entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilización de material propio de cada deportista. No compartir</li> <li>2. El material debe de ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento</li> <li>3. No dejar el material propio en la instalación</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Uso de material personal de entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. material propio de entrenamiento: bañador, gorro, gafas, pinzas nasales..</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Colocación en la piscina del material personal: toalla, chándas...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar el material ordenado para que no se mezcle</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Retirada/colocación de corcheras y/o porterías de waterpolo por cambio de actividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinfectar el material antes de volver a colocarlo</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Uso de gimnasio para entrenamiento en seco	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar el entrenamiento para que cada deportista utilice el material sin compartir con otros deportistas</li> <li>2. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible</li> <li>3. Desinfección del material después de cada uso</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Utilización de material de entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar el uso de material propio de cada deportista: tabla, gomas, palas, pullboy, aletas</li> <li>2. Desinfectar antes y después de cada entrenamiento</li> <li>3. No dejar el material propio en la instalación</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Alterno	Si		Entrada al agua por escalerillas tubulares y poyetes de salida	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar tocar escalerillas</li> <li>2. Desinfectar periódicamente escalerillas y poyetes</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Alterno	Si		Uso de material y máquinas de gimnasio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinfectar antes y después de cada entrenamiento</li> <li>2. Organizar el entrenamiento para que cada deportista utilice el material</li> </ol>

							sin compartir con otros deportistas
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Secuencial	Si		Entrada al vaso de la piscina por escalerillas tubulares o poyetes de salida	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar tocar las escalerillas tubulares</li> <li>2. Desinfectar periódicamente escalerillas tubulares y poyetes de salida</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Alternativo	Si		Retirada/colocación de corcheras y porterías por cambio de actividad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinfectar el material antes de utilizarlo</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Aéreo	Espacios de uso simultáneo	Si		Uso de playa de piscina para calentamiento en seco	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir una zona lo más amplia posible para el calentamiento en seco</li> <li>2. Asignar a cada deportista un espacio que permita mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Aéreo	Espacios de uso simultáneo	Si		Número de nadadores por calle según el aforo permitido	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupos reducidos que permitan mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Mantener la distancia mínima establecida</li> <li>3. Dividir al grupo utilizando los dos extremos de la piscina</li> <li>4. Evitar que coincidan parados al mismo tiempo un número de nadadores que imidan mantener la distancia mínima establecida</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Aéreo	Espacios de uso simultáneo	Si		Uso de gimnasio para entrenamiento en seco	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible</li> <li>3. Uso de calzado único para realizar la actividad</li> <li>4. Desinfectar el calzado antes de entrar al gimnasio</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Compartir alimentos e bebidas	Uso de botellas e vasos	Si		Utilización de botes de reposición de líquidos durante el entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso de bote individual y propio de cada deportista. No compartir</li> </ol>
Adestramento - Durante	Outros alleos	Contacto	Persoas a persoas	Si		Padres que comparten espacio con otros padres al esperar a deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Adestramento - Durante	Outros alleos	Aéreo	Espacios de uso simultáneo	Si		Padres que comparten espacio con otros padres al esperar a deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>

							4. Evitar el contacto físico
Adestramento - Despois	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrenadores que comparten vehículo después del entrenamiento	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo
Adestramento - Despois	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Despedida entre entrenadores	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Despois	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Salida de la instalación	1. Salida por una puerta establecida a ser posible diferente de la de entrada 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Despois	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Salida de la instalación	1. Salida por una puerta establecida a ser posible diferente de la de entrada 2. Mantener distancia de seguridad 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Despois	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Despedida entre deportistas	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Despois	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Deportistas que comparten vehículo después del entrenamiento	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo
Adestramento - Despois	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Padres que se ponen de acuerdo para llevar a los deportistas a casa	1. Potenciar medio de transporte individual 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo 4. Evitar el contacto físico
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de documentación por parte de los clubes a secretaría de competición	1. Evitar en la medida de lo posible, adelantando la documentación por medios telemáticos 2. Colocación en bandejas en mesa de secretaría

							<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Desinfección del material después de cada uso</li> <li>4. Uso de mascarilla</li> <li>5. Evitar el contacto físico</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, nono acudir a la actividad</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrenadores que comparten vehículo para acudir a la competición	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Árbitros que comparten vehículo para acudir a la competición	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Reunión informativa previa de árbitros	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar en la medida de lo posible, enviando información/instrucciones por medios telemáticos</li> <li>2. Utilizar un espacio que permita mantener la distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> <li>5. Evitar el contacto físico</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Más de 37,5° no se podrá acceder</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de vestuarios para cambiarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. En la medida de lo posible no utilizar. Ir cambiado de casa</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Utilizar bolsa individual para guardar las pertenencias</li> <li>4. No dejar las pertenencias en el suelo o bancos del vestuario</li> <li>5. Utilizar taquillas individuales o espacio habilitado al efecto para dejar las pertenencias individuales.</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Reunión con delegados de clubes	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar en la medida de lo posible, enviando información/instrucciones por medios telemáticos</li> <li>2. Utilizar un espacio que permita mantener la distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> </ul>

							<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> <li>5. Evitar el contacto físico</li> </ul>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrada a la instalación	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida</li> <li>2. Mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar</li> <li>5. Entrada escalonada</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de vestuario para cambiarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. En la medida de lo posible no utilizar. Ir cambiado de casa</li> <li>2. Utilizar bolsa individual para guardar las pertenencias</li> <li>3. No dejar las pertenencias en el suelo o bancos del vestuario</li> <li>4. Utilizar taquillas individuales o espacio habilitado al efecto para dejar las pertenencias individuales.</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas de COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, nono acudir a la actividad</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrada de los deportistas en la instalación	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Acceso por una puerta establecida a ser posible diferente de la de salida</li> <li>2. Mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Deportistas que comparten vehículo para acudir a la competición	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Más de 37,5° no se podrá acceder</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Alterno	Si		Desplazamientos por la zona húmeda	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar calzas de plástico o chánclas desinfectadas previamente</li> <li>2. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras</li> </ul>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Alterno	Si		Calentamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer turnos de calentamiento para que el número de participantes permita mantener distancia de seguridad</li> </ul>



Competición - Antes	Outros alleos	Aéreo	Espazos de uso alternativo	Si		Ubicación de deportistas en la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asignación de espacios a cada club que permitan mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Ubicación del equipo arbitral en la piscina	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar un espacio que permita mantener la distancia de seguridad</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Cámara de salidas con jueces y deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer un área de tamaño suficiente que permita mantener la distancia de seguridad</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Tiempo de espera hasta la participación de cada grupo de deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esperar a que los grupos de nadadores abandonen la cámara de salida o zona de salida antes de pasar al siguiente grupo</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de datos arbitrales (llegadas, descalificaciones, tiempos, notas...) a la secretaría	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocación en bandejas en mesa de secretaría</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Mantener distancia de seguridad</li> <li>4. Desinfección del material</li> <li>5. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Solicitud de información de entrenadores y/o delegados a árbitros	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de resultados	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No entregar físicamente</li> <li>2. Envío y publicación por medios telemáticos</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de medallas y trofeos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se intentarán evitar enviandolos al los clubes</li> <li>2. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>

							<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Entregas NO EN MANO, recogiendo personal e individualmente en una mesa al efecto</li> <li>5. Limpieza y desinfección de premios previa a la recogida</li> <li>6. Mantener distancia de seguridad</li> </ul>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer grupos reducidos para el calentamiento de los nadadores</li> <li>2. Establecer turnos de calentamiento para que el número de participantes permita mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> </ul>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Cámara de salidas con jueces y deportistas	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer un área de tamaño suficiente que permita mantener la distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> </ul>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Circulación en la piscina durante la competición	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras</li> <li>2. Mantener distancia de seguridad</li> </ul>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Tiempo de espera hasta la participación de cada grupo de deportistas	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Esperar a que los grupos de nadadores abandonen la cámara de salida o zona de salida antes de pasar al siguiente grupo</li> </ul>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de medallas y trofeos	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Se intentarán evitar enviándolos al los clubes</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico</li> <li>4. Entregas NO EN MANO, recogiendo personal e individualmente en una mesa al efecto</li> <li>5. Limpieza y desinfección de premios previa a la recogida</li> <li>6. Mantener distancia de seguridad</li> </ul>
Competición - Durante	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Público en gradas durante las competiciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener la distancia interpersonal mínima establecida</li> <li>2. Permitido hasta un 75% del aforo máximo</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ul>

## AGUAS ABIERTAS

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Identifica situación	Xustificación	Descrición da situación	Medidas
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Ayuda a deportistas para poner y/o quitar bañadores térmicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso de mascarilla</li> <li>2. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Adestramento - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Llegada al lugar del evento y ubicación en el recinto	
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Ayuda entre deportistas para poner y/o quitar bañadores térmicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso de mascarilla</li> <li>2. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Adestramento - Antes	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Padres que ayudan a deportistas a ponerse bañadores térmicos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso de mascarilla</li> <li>2. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Marcaje con dorsal a los participantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se intentará utilizar pegatinas o calcomanías que se colocará cada nadador a si mismo</li> <li>2. En caso de utilizar rotulador permanente, se desinfectará antes de cada nuevo uso</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Ek staff se desinfectará las manos con gel hidroalcohólico antes de marcar a cada deportista</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Reunión técnica jueces/deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enviar telemáticamente la máxima información posible</li> <li>2. Mantener la distancia interpersonal mínima establecida</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de acreditaciones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la medida de lo posible, utilizar medios telemáticos para enviar acreditaciones</li> <li>2. En caso de chip electrónico, se entregarán los transpondedores desinfectados depositándolos en</li> </ol>

Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Auto test síntomas COVID-19	bandejas previs identificación del deportista	1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, nono acudir a la actividad
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Desplazamiento de árbitros a la competición		1. Potenciar medio de transporte individual 2. Uso de mascarilla 3. Evitar el contacto físico
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Desplazamiento de entrenadores a la competición		1. Potenciar el transporte individual 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si	Material propio de cada árbitro		1. cada árbitro utilizará su propio material individual (banderas, cronómetro, silbato, bolígrafo...) que estará previamente desinfectado
Competición - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si	Delimitación del área de competición y área de público		1. Delimitar con barreras físicas el área de competición separada del espacio para público 2. Toma de temperatura antes de entrar á área de competición 3. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar 4. Preasignar espacios a ocupar por cada miembro y para dejar pertenencias individuales 5. Uso de mascarilla 6. Enviar la información precisa sobre la ubicación en cada puesto previamente por medios telemáticos
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Ubicación de deportistas en el área de competición		1. Uso de mascarilla hasta el momento de inicio de la competición 2. Uso de gel hidroalcohólico al entrar en el recinto reservado a deportistas 3. Colocación de pulverizadores y recipientes con desinfectante para limpieza de bañadores térmicos
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Control de uñas al acreditarse/recoger el chip		1. Traer las uñas cortas 2. Uso de cortauñas propio de cada deportista

3. Uso de mascarilla
4. Uso de gel hidroalcohólico
5. Si es necesario, desinfección de cortauñas de uso común antes de cada uso

Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Reunión técnica de jueces y deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enviar telemáticamente la máxima información posible</li> <li>2. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Calentamiento previo a la competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer una zona de acceso al agua, diferente de la de salida</li> <li>2. Establecer un circuito de calentamiento para que sigan los deportistas</li> <li>3. Establecer grupos reducidos para el calentamiento de los nadadores</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Control de la competición desde las embarcaciones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso de mascarilla</li> <li>2. Número de ocupantes mínimo de las embarcaciones que garanticen la navegación segura</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> <li>4. cada árbitro utilizará su propio material individual (banderas, cronómetro, silbato, bolígrafo...) que estará previamente desinfectado</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Control de la llegada en meta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reservar un área de uso exclusivo para árbitros y personal autorizado</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Utilizar un espacio que permita mantener la distancia de seguridad</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Recogida de datos arbitrales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocación en bandejas en mesa de secretaría</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Desinfección del material después de cada uso</li> </ol>

Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Salida de la prueba	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar salidas en grupo con pruebas tipo contrareloj</li> <li>2. Realizar salidas escalonadas de grupos pequeños</li> <li>3. Garantizar la distancia mínima interpersonal</li> </ol>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Nado durante la competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer circuitos y boyas de giro individuales para cada nadador</li> <li>2. Recorridos de una sola vuelta al circuito</li> </ol>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Llegada a meta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer una zona de llegada exclusiva para cada deportista</li> <li>2. Mantener distancia mínima entre los nadadores</li> <li>3. Establecer ubicación de recipiente con desinfectante para dejar los chips de cronometraje</li> <li>4. Señalar recorrido unidireccional para abandonar la zona de salida</li> </ol>

## NATACIÓN ARTÍSTICA

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Identifica situación	Xustificación	Descrición da situación	Medidas
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Tareas y ejercicios en grupo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Priorizar ejercicios individuales</li> <li>2. No realizar ejercicios que supongan una distancia entre deportista inferior a la establecida</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Utilización de cola de pez para los peinados	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. NO utilizar cola de pez para hacer los peinados. Utilizar gorro de silicona</li> <li>2. Tipo de competición</li> <li>3. Acciones individuales</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> <li>5. Mantener la distancia interpersonal mínima establecida</li> </ol>

## WATERPOLO

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Identifica situación	Xustificación	Descrición da situación	Medidas
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Tareas y ejercicios en grupo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Priorizar ejercicios individuales de nado, desplazamientos y lanzamientos</li> <li>2. No realizar tareas y ejercicios en los que la distancia mínima entre deportistas sea inferior a 1,5 m</li> <li>3. Evitar el contacto físico entre jugadores</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Utilización de balones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinfección de balones antes y después de cada entrenamiento</li> </ol>
Adestramento - Durante	Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Tareas y ejercicios de entrenamiento en grupo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Priorizar ejercicios individuales de desplazamientos y lanzamientos</li> <li>2. No realizar ejercicios que supongan una distancia entre deportista inferior a la establecida</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> <li>4. Mantener distancia mínima en ejercicios de pase de balón</li> </ol>

