

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

A publicación no Diario Oficial de Galicia da “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 non ámbito do deporte federado de Galicia” establece que o presente protocolo “**será de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na páxina web da federación deportiva**”.

O presente protocolo describe as medidas para a práctica das modalidades da natación dentro do ámbito desta Federación e nas competicións oficiais. Estas medidas reforzan e agréganse ás restricións establecidas polas Autoridades Sanitarias, e deben complementarse coa responsabilidade persoal de cada deportista, adestrador e demais membros da organización controlando o seu propio risco de contaxiar ou ser contaxiado en función do seu estado e circunstancias persoais.

O presente protocolo irase actualizando en función da situación epidemiolóxica e das recomendacións das autoridades. Publicarase sempre a última versión, resaltando as novidades introducidas.

## 1. ANTECEDENTES

A resolución do 12 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade, pola que se dá publicidade do Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara unha nova normalidade (DOG de 12 de xuño), establece distintas limitacións de capacidade e medidas de prevención específicas en diversos sectores, tamén no ámbito deportivo.

Entre estas, e para o ámbito da práctica deportiva federada, establécese –punto 3.21, apartado 2, do acordo- que “*para a realización de adestramentos e a celebración de competicións, as federacións deportivas galegas deberán dispor dun protocolo, que será aprobado mediante resolución da Secretaría Xeral para o Deporte, no que se identifiquen as situacións potenciais de contaxio, atendendo ás vías recoñecidas polas autoridades sanitarias, e no que se establezan as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística*”. Así mesmo, sinala tamén que “*o dito protocolo será de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na páxina web da federación deportiva*”.

Por outra banda, na resolución do 15 de xuño de 2020 da Secretaría Xeral para o Deporte, na 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, establécese que *“cada federación deportiva galega elaborará o seu propio protocolo consonte o contido desta norma básica, atendendo ás súas modalidades e especialidades deportivas”*.

Polo tanto, en base ao citado anteriormente, a Federación Galega de Natación redacta o presente protocolo e eleva o seu contido á Secretaría Xeral para o Deporte para á súa correspondente aprobación.

## 2. INTRODUCCIÓN

O deporte como fenómeno social é un sistema complexo, formado por elementos que interaccionan de xeito pluridireccional, de forma que o comportamento de cada un deles recibe influencia dalgún dos outros. “Conduta” e “información” son as claves do bo e eficiente funcionamento dun sistema e un tecido deportivo como o de Galicia. O Deporte Galego ademais está integrado na súa realidade social total, e por iso está influenciado e inflúe de maneira implícita ou explícita nos actuais procesos de cambios necesarios e moi acelerados fronte á pandemia da COVID-19 e os seus efectos. Deste modo a adecuación aos necesarios cambios abórdase desde a necesidade de incidir nas condutas de todos os axentes humanos que participan no Deporte Galego directa ou indirectamente, a partir da lóxica organizativa e funcional, indagando en primeiro lugar sobre todas as potenciais fontes de contaxio, vistas desde todas as perspectivas, e así recoller e dar información precisa, de calidade e válida, para poder aumentar o éxito das decisións do tecido deportivo contra a COVID-19.

O obxectivo primordial é limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión do coronavirus desde o primeiro desprazamento cara á instalación, espazo de práctica ou centro deportivo, durante o feito deportivo, e despois do mesmo. A través das condutas idóneas das persoas implicadas no feito deportivo, estas, probablemente poidan ser influíntes nas condutas positivas doutros moitos cidadáns de Galicia, en entornos familiares, locais, profesionais, escolares, etc.

O Deporte Galego leva preparándose no seu conxunto varios meses para respostar como sistema intelixente, informado pluridireccionalmente, próximo ás realidades da actividade da

inmensa maioría de deportistas. O modo de coñecer este novo contexto para abordar as mellores solucións requiriu dunha metodoloxía innovadora no seu proceder á vez que prudente na súa fundamentación, relacionando á administración deportiva autonómica, ás federacións deportivas e ás universidades galegas (transferencia do coñecemento).

## A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO.

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son febre, tose seca e cansancio. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfato e dores musculares, entre outros.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por eso é importante manterse alomenos a 1,5 metros de distancia dos demais ou uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersonal de seguridade.

Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

## 3. OBXECTO E METODOLOXÍA

O obxecto deste protocolo é levar a cabo unha identificación das situacións potenciais de contaxio na práctica deportiva das especialidades da natación (adestramento e competición), atendendo ás vías recoñecidas polas autoridades sanitarias, e en base a iso establecer as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística, seguindo a metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO da Secretaría Xeral para o Deporte no establecemento das medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia. Este protocolo será de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e estará publicado na páxina web da Federación Galega de Natación ([www.fegan.org](http://www.fegan.org)).

A metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO pretende establecer un sistema de traballo que lle facilite ao tecido deportivo galego, particularmente ao federativo, a elaboración dos protocolos FISICOVID-DXTGALEGO, que deben considerar os elementos constituíntes do tecido deportivo, tales como as actividades, deportistas, entidades, e recursos (humanos, materiais), para construír as maiores opcións de seguridade hixiénico-sanitaria e de sostibilidade de entidades e practicantes ante a COVID-19. A propia FEGAN e os seus integrantes naturais, despois de avaliar e diagnosticar a información veraz da súa realidade, promoven as medidas e adaptacións acordadas para o desenvolvemento das actividades deportivas coa maior protección posible ante o risco de contaxio.

En todo caso, este é un proceso de análise flexible, formativo e continuo, que require dunha revisión permanente das situacións de contaxio e das medidas, atendendo á normativa que se vaia establecendo por parte das autoridades sanitarias, así como das situacións que vaian xurdindo en cada contexto deportivo.

## 4. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente esixible aos titulares de calquera actividade deportiva.

### 4.1. MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas no presente protocolo ou no protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mezclar produtos diferentes.

Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.

Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.

Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de

elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.

Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo.

Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie alomenos unha vez ao día.

En todo caso cumprirase o protocolo específico de cada instalación.

#### 4.2. MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)

##### **XERAIS:**

Cumprir todas as medidas de prevención que estableza a entidade deportiva no seu protocolo.

Coiñecer e cumprir o protocolo da instalación onde se realice a práctica deportiva.

Deberase tomar a temperatura en cada adestramento ou competición aos deportistas, membros do staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento ou competición

Deberase utilizar máscara sempre que sexa posible, inclusive na realización de adestramentos e na celebración de competicións.

Desinfectaranse as mans cada vez que se manipule a máscara.

No caso de que sexa necesario desbotala máscara depositarase nunha papeleira axeitada para tal fin, de non existir gardarase nunha bolsa cerrada.

Sempre que sexa posible, os deportistas deberán manter a distancia de seguridade interpersoal durante a práctica deportiva.

Evitar lugares concurridos.

Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.

Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.

Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Eso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.

Lavar con frecuencia as mans con agua e xabón ou con xel hidroalcohólico.

Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.

Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Teño febre, tos ou falta de alento?

Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).

#### **DESPRAZAMENTOS AOS ADESTRAMENTOS E ÁS COMPETICIÓNS:**

Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademáis é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcohólico antes de entrar e despois de saír do vehículo.

#### **ALIMENTOS, BEBIDAS OU SIMILARES:**

Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares.

Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

### **4.3. OUTRAS MEDIDAS**

#### **MEDIDAS ORGANIZATIVAS.**

A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, staff, etc.

Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os

mecanismos de desinfección correspondentes.

### MEDIDAS DE INFORMACIÓN

A entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.

Facilitaralle ao staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.

Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.

Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoña de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras.

### MEDIDAS DE FORMACIÓN

Deberase promover a formación, especialmente entre o staff, para:

Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersoal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento sobre aquelas que promoven o contacto físico e, intentando non perder a dinámica de grupo.

Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcohólico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de implementar estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.

Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento, o staff realice algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo á súa realidade e espazos concretos.

#### 4.4. REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DEPORTIVAS (deportistas, staff, público, etc..)

A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun rexistro de asistentes (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...), custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal.

#### 4.5. MEDIDAS DE VENTILACIÓN DAS INSTALACIÓNS

Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma continuada durante esta e obrigatoriamente ao remate de cada clase/sesión ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e non se poderá empregar a función de recirculación do aire interior.

Antes do inicio das actividades e do uso de vestiarios, baños, salas, etc.. asegurarse de que estean ben ventiladas e se fixeran as accións sinaladas no párrafo anterior.

Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.

#### 4.6. USO DOS VESTIARIOS

Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha.

O delegado do equipo efectuará unha desinfección entre cada quenda.

O equipo visitante terá preferencia no uso dos vestiarios.

No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento/competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.

No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.



Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección, que en ningún caso poderán ser superior a 8 persoas.

Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberan levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.

Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e **estar con máscara en todo momento**, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.

Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario.

#### 4.6. USO DOS BAÑOS

Uso de máscara en todo momento

Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m.

Respetar as quendas de uso para cumprir aforos.

Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.

## 5. COORDINADOR/A DO PROTOCOLO FEDERATIVO

Segundo a normativa vixente cada federación designará un coordinador para a implementación e seguimento do protocolo federativo, que será o interlocutor coa Secretaría Xeral para o Deporte, informandoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento. Este coordinador asumirá as funcións que se establezan no respectivo protocolo.

Calquera incidencia, achega ou dúbida acerca da implantación do presente protocolo deberá remitirse a coordinador:

Ramón Mosquera Niebla

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

Federación Gallega de Natación

Avda Glasgow, 13

15008 A Coruña

## 6. COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO DO CLUB/ENTIDADE DEPORTIVA

Cada club/entidade deportiva pertencente á Federación Galega de Natación designará un coordinador para a implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se refire coa Federación Galega, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Federación, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTGALEGO e llo comunique á Federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

O coordinador do protocolo de cada entidade deportiva deberá ser comunicado por medios oficiais ó coordinador do protocolo federativo no prazo de 7 días naturais contados a partir do día seguinte á aprobación deste documento. De non cumprirse este requisito no prazo estipulado a entidade deportiva non poderá realizar adestramentos nin participar nas competicións. Nesa comunicación deberáse indicar a dirección de email e/ou o número de teléfono que deberá ser utilizada como canle de comunicación oficial no que refire ó presente protocolo.

## 7. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao Servizo Galego de Saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

Debe insistirse na importancia dunha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse

seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Se se percibira gravidade chamarase ao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

## **8. PROCEDIMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)**

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre a entidade deportiva (Club, SAD...), a Federación Galega e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

1. No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente ou por email sobre a situación.
2. A federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).
3. No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado no documento publicado no apartado web:

<https://coronavirus.sergas.gal/Informacion-para-outros-colecti?idioma=ga>

Todas as comunicacións deberanse facer de xeito inmediato e polos medios de comunicación oficiais indicados.

## 9. AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓNS, EVENTOS E ACTIVIDADES

Os protocolos FISICOVID-DXTGALEGO específicos dos eventos/competicións e actividades multitudinarias ás que lles sexa de aplicación este protocolo, deberán partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/CO\\_VID19\\_Recomendaciones\\_eventos\\_masivos.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/CO_VID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf)

ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.

## NATACIÓN Y COMÚN A TODAS LAS ESPECIALIDADES

Momento	Axente	Contacto	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 síntomas, 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 37,5º 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 uso Simultáneo	Si		Compartir información de tareas/plan de entrenamiento con otros entrenadores	1. Utilizar material propio 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar el contacto físico</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Mantener distancia de seguridad</li> </ol>
Adestramento - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Saludo entre entrenadores	<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	Staff propio	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	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Entrada en 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	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Saludo entre deportistas	<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	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla con otros deportistas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantener distancia de seguridad</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> </ol>
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de vestuarios para cambiarse	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la medida de lo posible no utilizar.</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	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Más de 37,5° no se podrá acceder</li> </ol>
Adestramento - Antes	Deportistas	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. Utilizar marcas en el suelo ara facilitar el mantenimiento de distancia de seguridad</li> <li>5. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar</li> </ol>
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Deportistas que comparten vehículo para ir al entrenamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo</li> </ol>

							4. Evitar el contacto físico
Adestramento - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas de COVID-19	1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, 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	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	Outros alleos	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	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Saludo entre padres al llegar a la instalación	1. Evitar el contacto físico 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Antes	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Padres que se ponen de acuerdo para llevar a deportistas a entrenar	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	Outros alleos	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si		Padres que esperan juntos a los deportistas	1. Mantener distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico

							4. Evitar el contacto físico
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 chánclas 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 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	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> </ol>



							3. Lavado de manos al finalizar 4. Limpieza/desinfección tras cada uso
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Charla técnica con el entrenador	1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Grupos reducidos de entrenamiento	1. Grupos pequeños que permitan mantener distancia de seguridad
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Desplazamientos por la zona húmeda	1. Utilizar chándclas de uso personal 2. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras 3. Mantener distancia de seguridad 4. Uso de mascarilla
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Utilización de material de entrenamiento	1. Utilización de material propio de cada deportista. No compartir 2. El material debe de ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento 3. No dejar el material propio en la instalación
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Uso de material personal de entrenamiento	1. material propio de entrenamiento: bañador, gorro, gafas, pinzas nasales..
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si		Colocación en la piscina del material personal: toalla, chándclas...	1. Colocar el material ordenado para que no se mezcle
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Retirada/colocación de corcheras y/o porterías de waterpolo por cambio de actividad	1. Desinfectar el material antes de volver a colocarlo
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Uso de gimnasio para entrenamiento en seco	1. Organizar el entrenamiento para que cada deportista utilice el material sin compartir con otros deportistas 2. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible 3. Desinfección del material después de cada uso 4. Uso de gel hidroalcohólico
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Si		Utilización de material de entrenamiento	1. Potenciar el uso de material propio de cada deportista: tabla, gomas, palas, pullboy, aletas 2. Desinfectar antes y después de cada entrenamiento 3. No dejar el material propio en la instalación
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Alterno	Si		Entrada al agua por escalerillas tubulares y poyetes de salida	1. Evitar tocar escalerillas 2. Desinfectar periódicamente escalerillas y poyetes
Adestramento - Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Alterno	Si		Uso de material y máquinas de gimnasio	1. Desinfectar antes y después de cada entrenamiento 2. Organizar el entrenamiento para que cada deportista utilice el

							material 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	Espazos 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	Espazos 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	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, 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	Persoa a persoa	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	Espazos 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> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Adestramento - Despois	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrenadores que comparten vehículo después del entrenamiento	<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> </ol>

							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	<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 - Despois	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Salida de la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salida por una puerta establecida a ser posible diferente de la de entrada</li> <li>2. Mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Adestramento - Despois	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Salida de la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salida por una puerta establecida a ser posible diferente de la de entrada</li> <li>2. Mantener distancia de seguridad</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> </ol>
Adestramento - Despois	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Despedida entre deportistas	<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 - Despois	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Deportistas que comparten vehículo después del entrenamiento	<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 - Despois	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Padres que se ponen de acuerdo para llevar a los deportistas a casa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Uso de gel hidroalcohólico antes y después de entrar en el vehículo</li> <li>4. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de documentación por parte de los clubes a secretaría de competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evitar en la medida de lo posible, adelantando la documentación por medios telemáticos</li> <li>2. Colocación en bandejas en mesa de secretaría</li> <li>3. Desinfección del material después de cada uso</li> <li>4. Uso de mascarilla</li> <li>5. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas COVID-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, nono acudir a la actividad</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrenadores que comparten vehículo para acudir a la competición	<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>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Árbitros que comparten vehículo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> </ol>

						para acudir a la competición	<ol style="list-style-type: none"> <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>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Reunión informativa previa de árbitros	<ol 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> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Más de 37,5° no se podrá acceder</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	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. 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> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Reunión con delegados de clubes	<ol 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> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	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> <li>5. Entrada escalonada</li> </ol>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Uso de vestuario 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>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Síntomas de COVID-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, nono acudir a la actividad</li> </ol>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrada de los deportistas en 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> </ol>

							3. Uso de mascarilla 4. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Deportistas que comparten vehículo para acudir a la competición	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
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Toma de temperatura al entrar en la instalación	1. Más de 37,5° no se podrá acceder
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Alterno	Si		Desplazamientos por la zona húmeda	1. Utilizar calzas de plástico o chancas desinfectadas previamente 2. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Alterno	Si		Calentamientos	1. Establecer turnos de calentamiento para que el número de participantes permita mantener distancia de seguridad
Competición - Antes	Outros alleos	Aéreo	Espazos de uso alternativo	Si		Ubicación de deportistas en la instalación	1. Asignación de espacios a cada club que permitan mantener distancia de seguridad 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Calentamiento	1. Establecer grupos que permitan el mantenimiento de distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla 3. Evitar el contacto físico
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Ubicación del equipo arbitral en la piscina	1. Utilizar un espacio que permita mantener la distancia de seguridad 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla, en la medida de lo posible
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Cámara de salidas con jueces y deportistas	1. Establecer un área de tamaño suficiente que permita mantener la distancia de seguridad 2. Evitar el contacto físico 3. Uso de mascarilla
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Tiempo de espera hasta la participación de cada grupo de deportistas	1. Esperar a que los grupos de nadadores abandonen la cámara de salida o zona de salida antes de pasar al siguiente grupo
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de datos arbitrales (llegadas, descalificaciones, tiempos, notas...) a la secretaría	1. Colocación en bandejas en mesa de secretaría 2. Uso de mascarilla 3. Mantener distancia de seguridad 4. Desinfección del material 5. Evitar el contacto físico
Competición -	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Solicitud de información de	1. Mantener distancia de seguridad

Durante						entrenadores y/o delegados a árbitros	2. Uso de mascarilla
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de resultados	1. No entregar físicamente 2. Envío y publicación por medios telemáticos
Competición - Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de medallas y trofeos	1. Se intentarán evitar enviándolos al los clubes 2. Uso de gel hidroalcohólico 3. Uso de mascarilla 4. Entregas NO EN MANO, recogiendo personal e individualmente en una mesa al efecto 5. Limpieza y desinfección de premios previa a la recogida 6. Mantener distancia de seguridad
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Calentamiento	1. Establecer grupos reducidos para el calentamiento de los nadadores 2. Establecer turnos de calentamiento para que el número de participantes permita mantener distancia de seguridad 3. Evitar el contacto físico
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Cámara de salidas con jueces y deportistas	1. Establecer un área de tamaño suficiente que permita mantener la distancia de seguridad 2. Uso de mascarilla 3. Evitar el contacto físico
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Circulación en la piscina durante la competición	1. Establecer circulación de personas unidireccional evitando cruzarse con otras 2. Mantener distancia de seguridad
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Tiempo de espera hasta la participación de cada grupo de deportistas	1. Esperar a que los grupos de nadadores abandonen la cámara de salida o zona de salida antes de pasar al siguiente grupo
Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si		Entrega de medallas y trofeos	1. Se intentarán evitar enviándolos al los clubes 2. Uso de mascarilla 3. Uso de gel hidroalcohólico 4. Entregas NO EN MANO, recogiendo personal e individualmente en una mesa al efecto 5. Limpieza y desinfección de premios previa a la recogida 6. Mantener distancia de seguridad
Competición - Durante	Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Si		Público en gradas durante las competiciones	1. Mantener la distancia interpersonal mínima establecida 2. Permitido hasta un 75% del aforo máximo 3. Uso de mascarilla 4. Uso de gel hidroalcohólico

## AGUAS ABIERTAS

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Identificación 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 bandejas previs identificación del deportista</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si		Auto test síntomas COVID-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar autotest de fiebre, tos, dificultad para respirar...si hay síntomas, nono acudir a la actividad</li> </ol>

Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Desplazamiento de árbitros a la competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar medio de transporte individual</li> <li>2. Uso de mascarilla</li> <li>3. Evitar el contacto físico</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Si	Desplazamiento de entrenadores a la competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potenciar el transporte individual</li> <li>2. Evitar el contacto físico</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> </ol>
Competición - Antes	Staff propio	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Si	Material propio de cada árbitro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. cada árbitro utilizará su propio material individual (banderas, cronómetro, silbato, bolígrafo...)</li> </ol> <p>que estará previamente desinfectado</p>
Competición - Antes	Staff propio	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Si	Delimitación del área de competición y área de público	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Delimitar con barreras físicas el área de competición separada del espácio para público</li> <li>2. Toma de temperatura antes de entrar á área de competición</li> <li>3. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico al llegar</li> <li>4. Preasignar espacios a ocupar por cada miembro y para dejar pertenencias individuales</li> <li>5. Uso de mascarilla</li> <li>6. Enviar la información precisa sobre la ubicación en cada puesto previamente por medios telemáticos</li> </ol>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Ubicación de deportistas en el área de competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso de mascarilla hasta el momento de inicio de la competición</li> <li>2. Uso de gel hidroalcohólico al entrar en el recinto reservado a deportistas</li> <li>3. Colocación de pulverizadores y recipientes con desinfectante para limpieza de bañadores térmicos</li> </ol>
Competición - Antes	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Control de uñas al acreditarse/recoger el chip	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traer las uñas cortas</li> <li>2. Uso de cortauñas propio de cada deportista</li> <li>3. Uso de mascarilla</li> <li>4. Uso de gel hidroalcohólico</li> <li>5. Si es necesario, desinfección de cortauñas de uso común antes de cada uso</li> </ol>



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 que permitan mantener la distancia de seguridad.</li> </ol>
Competición -	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Nado durante la competición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preferentemente, recorridos de</li> </ol>

Durante Competición - Durante	Deportistas	Contacto	Persoa a persoa	Si	Llegada a meta	<p>una sola vuelta al circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mantener distancia mínima entre los nadadores</li> <li>Establecer ubicación de recipiente con desinfectante para dejar los chips de cronometraje</li> <li>Señalar recorrido unidireccional para abandonar la zona de salida</li> </ol>
-------------------------------	-------------	----------	-----------------	----	----------------	--

## NATACIÓN ARTÍSTICA

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

## WÁTER-POLO

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>

