

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 ou Deporte polo que se aproba ou 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 ou conxunto dous estamentos federativos e deberá publicarse na páxina web dá 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 deferativos 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).

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 cumprírase 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.

Coñecer 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 interpersoal 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, garantírase 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 hidroalcolico, 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 – 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/COVID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf

ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.

MEDIDAS XERAIS E INDICACIÓNS PARA A PRÁCTICA CON CONTACTO: WÁTER-POLO E RUTINAS DE NATACIÓN ARTÍSTICA

MEDIDAS XERAIS DE APLICACIÓN E TODO MOMENTO

Establécese como medida particular preventiva tanto para a participación na competición como nos adestramentos, a realización de test serolóxicos, antíxenos ou similar cada 14 días a todos os membros do equipo. Calquera deportista que participe en adestramentos ou na competición deberá cumprir con este requisito e realizar a pertinente proba.

NON SE PODERÁ COMEZAR A ADESTRAR SEN TER REALIZADO OS TEST.

Os clubs teñen que designar a un sanitario como responsable de realizar os test de antíxenos, e posteriormente informar á federación.

A Federación terá un coordinador sanitario, que supervisará os resultados dando o visto e prace.

Os test deberán realizarse cada 14 días polo sanitario designado. No caso de haber competición de ámbito autonómico ao longo da fin de semana, deberán facerse o test 48 horas antes do inicio da competición.

Os resultados do devandito test serán enviados regularmente á federación 24/36 horas despois da súa realización (anexo II).

En caso que non exista ningunha persoa positiva nin con síntomas, seguirase adestrando con normalidade e no caso de haber competición autorizarase a súa participación nela.

No caso de que algun deportista de positivo ou teña síntomas, deberá iniciar a corentena en casa e avisar ao pediatra ou médico de cabeceira para facer constancia das noticias e que se aplique o protocolo sanitario en vigor. Ademais os seus compañeiros de equipo e os seus responsables técnicos deberán tamén confinarse por ser contactos do mencionado positivo. Posteriormente os equipos de rastreadores poñeranse en contacto con todos os membros do equipo para solicitarlles as correspondentes probas PCR.

Sempre que un deportista teña algún síntoma, deberá someterse a unha proba inmediata de test de antíxenos para descartar calquera posibilidade de positivo. Isto será en todo momento, independentemente de que haxa ou non competición e de maneira independente a que lle toque realizar o test.

MEDIDAS BÁSICAS

USO DE MÁSCARA EN TODO MOMENTO EXCEPTO NAS SITUACIÓNS SINALADAS NA MEDIDA ANTERIOR E UNICAMENTE NO CASO DOS DEPORTISTAS. O RESTO DAS PERSOAS (STAFF, PÚBLICO, ACOMPAÑANTES, ETC.) NON A PODERÁN QUITAR EN NINGÚN CASO.

Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento/competición.

Manter a distancia de seguridade de polo menos 1,5 metros, sempre que sexa posible. Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcolico.

Hai que prestar especial atención a un posible uso inadecuado do xel hidroalcolico por parte dos menores para evitar accidentes, o que pode suceder por exemplo, cando despois de botalo nas mans as levan á cara, ollos, nariz ou boca.

INDICACIÓNS SOBRE A PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO

Establecer grupos de adestramento/competición de composición estables.

Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a sobrepasar o limiar determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.

Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansazo) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.

Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento/competición.

Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.

No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc.

Na medida do posible, utilizar espazos coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores, facilitaranse pausas de recuperación en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo como mínimo a distancia de seguridade de 1,5 metros.

Anexo II. Comunicación Resultados Test Antíxenos

Club					
Nome Sanitario:		Nº Colexiado			
Data realización					
DEPORTISTAS					
	Apelidos	Nome	Categoría	N. Licenza	Resultado
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
TÉCNICOS					
	Apelidos	Nome		N. Licenza	
1.					
2.					
3.					
4.					

Sanitario: Sinatura

Selo Clube

POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO

E MEDIDAS CONCRETAS PARA CADA UNHA DESAS SITUACIÓNS DE RISCO

WÁTER-POLO E RUTINAS DE NATACIÓN ARTÍSTICA

Momento	Axente	Tipo de Contaxio	Descrición da situación	Medidas
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	Via aérea Persoa a Persoa	Reunións entre deportistas e staff	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia de seguridade e uso de máscara en todo momento. - - Na medida do posible, facelas ao aire libre ou de ser no interior, ventilar a sala antes e despois da xuntanza. Respetar o aforo do espazo onde se celebre, segundo estableza a normativa e o protocolo da instalación.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	Varios	Avaliación e diagnóstico individual previo ó adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar ós membros do equipo que deben facerse obrigatoriamente unha autoavaliación previa a acudir o adestramento, consistente en descartar a presenza de síntomas asociados á COVID-19 tales como febre (máis de 37,5°), tose ou dificultade para respirar. No caso de ter algún destes síntomas, non se deberá acudir á actividade en ningún caso. - Obrigatorio realizar un control de temperatura por parte do titular da instalación ou por parte de persoal do club á chegada á instalación. - Prohibición de asistir á actividade no caso de estar diagnosticado como positivo de COVID19 ata que dispoña da alta epidemiolóxica, no caso de estar pendente de resultados de probas diagnósticas do sistema sanitario ou de ser coñecedor de ter estado en contacto estreito nos últimos 10 días con algunha persoa positiva por COVID19.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	Via aérea Persoa a Persoa	Desprazamento á instalación	<ul style="list-style-type: none"> - Uso da máscara. - Evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. - Distanciamiento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven. - Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. - Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto

				<p>(cinturóns, manillas das portas, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventilación do vehículo.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	Via aérea Persoa a Persoa	Adestramentos simultáneos e/ou consecutivos de diferentes equipos na mesma instalación	<p>No caso de non utilizar os vestiarios, poderán celebrarse adestramentos de modo simultáneo/consecutivo, garantindo o tempo e o espazo suficiente para evitar aglomeracións nos accesos á instalación e á propia piscina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No caso de utilizar os vestiarios, haberá que agardar o tempo necesario entre a entrada e saída de equipos, para levar a cabo unha correcta ventilación e desinfección, garantindo ademais o cumprimento do resto de medidas establecidas neste protocolo no tocante ao uso dos vestiarios.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff Outros alleos	Via aérea Persoa a Persoa	Chegada á instalación.	<p>Uso da máscara obrigatoria durante TODA a estancia na instalación, a excepción dos/as deportistas e só durante o propio adestramento durante a actividade na auga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer zonas diferentes de ENTRADA e SAÍDA da instalación. - Designar unha persoa que reciba en nome do club ós/ás deportistas/staff na zona sinalada de Entrada á instalación. - Dispor de xel hidroalcolico para o uso continuado dos asistentes á actividade por parte da entidade deportiva ou titular da instalación. - Recomendar tamén a cada membro do club traer o seu propio xel. - Obrigatorio realizar control de temperatura tamén no acceso á instalación. - O horario de chegada deberá cumprirse rigorosamente, non se poderá acceder á instalación con antelación á hora designada para o adestramento. - Na medida do posible, limitar o acceso á instalación deportiva dos pais ou acompañantes dos/das deportistas, quedando a decisión da entidade dar permiso unicamente para acompañar ós menores de idade ata a zona de adestramento, evitando que queden nesta zona unha vez que o adestrador ou persoa designada recolle aos/ás deportistas.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff Outros alleos	Via aérea Persoa a Persoa	Contacto con outros membros do equipo na entrada á instalación	<ul style="list-style-type: none"> - Prohibición de permanecer en zonas de acceso a instalación. - Escalonar temporalmente a chegada do persoal do equipo para impedir a masificación da zona de acceso. - Manter distancia de seguridade en todo momento e levar máscara.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Superficie de uso secuencial/alternativo -Vía aérea	Utilización dos vestiarios.	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. - Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha. - 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

				<p>todas as direccións.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. – Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán 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. En este 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.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff Outros alleos	Vía aérea Persoa a Persoa	Utilización dos aseos.	<ul style="list-style-type: none"> - Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación. – Uso de máscara. – Manter a distancia de seguridade interpersoal. – Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. – Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	-Superficie de uso secuencial / alternativo / simultáneo	Mochilas ou equipamento persoal	<ul style="list-style-type: none"> – Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seu equipamento persoal. – Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada. – O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función. – Esta zona deberá ser desinfectada despois de cada uso.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Superficie de uso secuencial/alternativo -Vía aérea	Utilización do almacén de material	<ul style="list-style-type: none"> - O acceso ó almacén deberá estar limitado a unha ou varias persoas, que serán os/as encargados/as da correcta manipulación/desinfección do material. – No caso de que sexa un almacén compartido por varios clubs, evitar en todo momento compartir espazo entre os distintos clubs. – Uso da máscara en todo momento. – Levar a cabo unha ventilación continuada dese espazo.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	-Material de uso secuencial/alternativo	Utilización segura do balón de waterpolo	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección dos balóns despois de cada adestramento. – Non utilizar os mesmos balóns en sesións consecutivas de diferentes equipos do club para permitir que a desinfección teña o efecto desexado.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	Vía aérea	Charla explicativa previa ao adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar a celebración destas charlas en espazos pechados (vestiarios...) – – Uso de máscara en todo momento. – Manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) e reducir a súa duración o máximo posible. – Enviar previamente o traballo a realizar aos deportistas para minimizar estas situacións.
Adestramento - Antes	Deportistas Staff	Compartir alimentos e bebidas	Uso compartido de botellas como método de hidratación.	<ul style="list-style-type: none"> - Prover a cada membro do equipo dunha botella para un uso individual durante toda a tempada marcada co nome e apelidos para evitar

				<p>confusións no seu uso nos adestramentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada membro utiliza e manipula a súa botella, sen que sexa tocada por ninguén máis.
Adestramento - Antes	Outros Alleos	- Persoa a persoa - Vía aérea	Chegada dos pais acompañando ós/ás deportistas ó adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> - Na medida do posible, limitar o acceso á instalación deportiva dos pais ou acompañantes dos/das deportistas, quedando a decisión da entidade dar permiso unicamente para acompañar ós menores de idade ata a zona de adestramento evitando que queden na instalación unha vez que o adestrador ou persoa designada recolle aos/ás xogadores/as. - Idealmente, persoal do club acompañará ó/á deportista desde a zona da ENTRADA ata a zona de adestramento. - Evitar aglomeracións nos accesos.
Adestramento - Durante	Deportistas Staff	-Vía aérea -Persoa a persoa	Acceso á piscina	<ul style="list-style-type: none"> - Marcar claramente zonas diferentes de ENTRADA e SAÍDA á piscina. – Escalonar horarios de ENTRADA e SAÍDA á piscina para evitar coincidir dous ou máis grupos no mesmo espazo e tempo. - Evitar permanecer en zonas de acceso. - No caso de ter que agardar durante un tempo á entrada ou saída da piscina, utilizar espazos abertos ou graderíos onde sexa posible manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) usando sempre a máscara ata o inicio do adestramento e igualmente se esta situación se produce despois do mesmo.
Adestramento - Durante	Deportistas Staff	-Material deportivo de uso secuencial/alterno	Utilización do material deportivo durante o adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de mans e/ou uso de xel desinfectante de forma continuada. - Desinfección do material antes e despois da actividade ou de cada tarefa. - Na medida do posible, non usar os bancos (pausas, charlas, etc.) En caso de ser necesario, determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade de +1,5 m, a utilización de máscara se a espera ou descanso vai máis alá ca o propio do cambio entre tarefas. Desinfectarase despois de cada uso. En ningún caso compartir material de uso individual como poden ser os silbatos
Adestramento - Durante	Deportistas Staff	Vía aérea	Explicación de tarefas durante o adestramento.	Na medida do posible, evitar situacións que impidan manter a distancia de seguridade de +1,5 metros (explicacións conxuntas, pausas, etc.) O staff sempre deberá utilizar as máscaras.
Adestramento - Durante	Deportistas Staff	Compartir alimentos/bebidas	Uso compartido de botellas como método de hidratación.	<p>Prover a cada membro do equipo dunha botella para un uso individual durante toda a tempada marcada co nome e apelidos para evitar confusións no seu uso nos adestramentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada membro utiliza e manipula a súa botella, sen que sexa tocada por ninguén máis. - Delimitar espazos para a hidratación durante o adestramento, para permitir manter a distancia de seguridade entre os/as deportistas e evitar así que se mesturen as botellas.

Adestramento - Durante	Deportistas Staff	-Material deportivo de uso secuencial -Vía aérea	Adestramento en ximnasio.	Na medida do posible, evitar o traballo de ximnasio en sala. Trasladar ó aire libre. - Manter distancia de seguridade (+1,5 metros). - Uso de máscara en todo momento. - Dotar de rolos de papel e xel a cada zona de traballo para a desinfección de cada aparato ou material despois de cada uso. - Uso de xel hidroalcolico antes do comezo e ó final da práctica no ximnasio.
Adestramento - Durante	Deportistas	-Material deportivo de uso simultáneo	Transporte de material deportivo (porterías portátiles, corcheras, bidones etc.)	- Desinfección do material deportivo despois de cada manipulación. - Uso de xel hidroalcolico. - Manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) e utilizar máscara se o transporte se realizara antes ou despois do adestramento.
Adestramento - Despois	Deportistas Staff	-Material deportivo de uso secuencial / simultáneo -Vía aérea -Persoa a persoa	Recollida do material de adestramento.	- Designar previamente as persoas para facer este traballo cada adestramento. - Coordinar esta tarefa co encargado do almacén para a conseguinte desinfección de todo o material. - Gardar o material no espazo asignado para evitar que se mesture con outro. - Lavado de mans e/ou uso do xel hidroalcolico.
Adestramento - Despois	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Vía aérea	Utilización dos vestiarios para cambio de roupa e/ou ducha	Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. - Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha. - 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 numero 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. - Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán 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 mascara 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.
Adestramento - Despois	Deportistas Staff	-Uso compartido de alimentos e bebidas	Compartir bebidas e alimentos despois do adestramento.	- Prohibir a permanencia nas zonas de acceso á instalación despois da finalización do adestramento. - Recoméndase tomar as medidas correspondentes establecidas na

				<p>normativa sobre venta de alimentos e bebidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non compartir alimentos nin bebidas (staff, futbolistas...)
Adestramento - Despois	Deportistas	-Persoa a persoa -Vía aérea	Deportistas agardando para volver a casa despois do adestramento.	<p>Habilitar unha zona da instalación para os deportistas que teñen que agardar para ser recollidos. Manter a distancia de seguridade e levar máscara en todo momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A situación destas persoas dependerá das condicións establecidas na normativa en vigor nese momento.
Adestramento - Despois	Outros Alleos	-Persoa a persoa -Vía aérea	Pais e familiares xuntos agardando os/as xogadores/as dentro da instalación.	<ul style="list-style-type: none"> - Limitar o acceso á instalación, salvo que se poida garantir que poidan dispor dun espazo aberto como pode ser unha grada, no que se garanta a distancia de seguridade (+1,5 metros), que se cumpran os límites de aforo establecido, que estean con máscara e que o tempo de permanencia sexa o mínimo necesario. - Idealmente, persoal do club acompañará ó/á deportista desde a zona de adestramento ata a zona de SAÍDA. - Evitar aglomeracións.
COMPETICIÓN				
Competición - Antes	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Vía aérea	Competicións/partidos consecutivos de diferentes equipos na mesma instalación.	<ul style="list-style-type: none"> - No caso de non utilizar os vestiarios, poderán celebrarse partidos/competicións de modo consecutivo, garantindo o tempo e o espazo suficiente para evitar aglomeracións nos accesos á instalación e á propia piscina. - No caso de utilizar os vestiarios, haberá que agardar o tempo necesario entre a entrada e saída de equipos, para levar a cabo unha correcta ventilación e desinfección, garantindo ademais o cumprimento do resto de medidas establecidas neste protocolo no tocante ao uso dos vestiarios.
Competición - Antes	Deportistas Staff	Varios	Avaliación e diagnose individual previo á competición/partido	<ul style="list-style-type: none"> - Indicar ós membros do equipo que deben facerse obrigatoriamente unha autoavaliación previa a acudir o partido, consistente en descartar a presenza de síntomas asociados á COVID-19 tales como febre (máis de 37,5°), tose ou dificultade para respirar. No caso de ter algún destes síntomas, non se deberá acudir á actividade en ningún caso. - Obrigatorio realizar un control de temperatura por parte do titular da instalación ou por parte de persoal do club á chegada á instalación. - Prohibición de asistir á competición/partido no caso de estar diagnosticado como positivo de COVID-19 ata que dispoña da alta epidemiolóxica, no caso de estar pendente de resultados de probas diagnósticas do sistema sanitario ou de ser coñecedor de ter estado en contacto estreito nos últimos 14 días con algunha persoa positiva por COVID19.

Competición - Antes	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Vía aérea	Desprazamento á instalación.	<ul style="list-style-type: none"> - Uso da máscara en todo momento. - Evitar compartir transporte con xente coa que non se convive na medida do posible. - No caso de desprazarse en coche compartido con xente coa que non se convive, manter un distanciamento máximo, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) e ventilación do vehículo. - No caso de desprazamento en autobús, asegurarse de que o mesmo foi desinfectado antes do viaxe. Ademais, minimizar na medida do posible os compoñentes da expedición. Manter o distanciamento de seguridade e evitar o contacto físico así coma tocar obxectos do vehículo. Utilizar o mesmo asento no traxecto de ida e volta.
Competición - Antes	Deportistas Staff Outros alleos	-Persoa a persoa -Vía aérea	Chegada á instalación.	<ul style="list-style-type: none"> - Uso da máscara obrigatoria durante TODA a estancia na instalación, a excepción dos/as deportistas só no momento de meterse na auga. - Idealmente, establecer zonas diferentes de ENTRADA e SAÍDA da instalación. - Escalonar a entrada dos membros de cada club. - Designar unha persoa que reciba en nome do club ós/ás futbolistas/staff na zona sinalada de Entrada á instalación. - Dispor de xel hidroalcolico para o uso continuado dos asistentes á actividade por parte da entidade deportiva ou titular da instalación. - Recomendar tamén a cada membro do club traer o seu propio xel. - Obrigatorio realizar control de temperatura tamén no acceso á instalación. - Evitar aglomeracións nas zonas de acceso.
Competición - Antes	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Superficie de uso secuencial/alternativo -Vía aérea	Utilización dos vestiarios.	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha. - 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. - Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán 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

				<p>caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.</p> <p>- Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario</p>
Competición - Antes	Deportistas Staff Outros alleos	-Persoa a persoa -Superficie de uso secuencial/alternativo -Vía aérea	Utilización dos aseos.	<p>- Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación.</p> <p>- Uso de máscara.</p> <p>- Manter a distancia de seguridade interpersonal.</p> <p>- Respetar as quendas de uso para cumprir aforos.</p> <p>- Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír</p>
Competición - Antes	Deportistas Staff	-Superficie de uso secuencial / alternativo / simultáneo	Mochilas ou equipamento persoal	<p>- No caso de non poder usar o vestiario, habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seus equipamentos persoais.</p> <p>- Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada.</p> <p>- O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.</p> <p>- Esta zona deberá ser desinfectada despois de cada uso.</p>
Competición - Antes	Deportistas Staff	-Material de uso secuencial/alternativo	Utilización segura do balón de waterpolo	<p>- Desinfección dos balóns antes e despois de cada partido. Idealmente, facelo sempre que se cambie o balón co que se está xogando o partido.</p>
Competición - Antes	Deportistas Staff	Vía aérea	Charla explicativa previa á competición/partido	<p>Evitar a celebración destas charlas en espazos pechados (vestiarios...)</p> <p>- Uso de máscara en todo momento.</p> <p>- Manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) e reducir a súa duración o máximo posible.</p>
Competición - Antes	Deportistas Staff	Compartir alimentos e bebidas	Uso compartido de botellas como método de hidratación.	<p>- Prover a cada membro do equipo dunha botella para un uso individual marcada co nome e apelidos para evitar confusións no seu uso nos partidos.</p> <p>- Cada membro utiliza e manipula a súa botella, sen que sexa tocada por ninguén máis</p>
Competición - Antes	Staff	Vía aérea Material de uso secuencial	Procedemento de entrega de listaxes e documentación á secretaría de competición	<p>-Enviar a documentación preferentemente vía telemática</p> <p>- Habilitar espazo na mesa de secretaría para depositar actas</p> <p>- Desinfección antes e despois de achegarse a entregar documentación</p>
Competición - Durante	Deportistas Staff	-Vía aérea -Persoa a persoa	Accesos á piscina	<p>- Marcar claramente zonas diferentes de ENTRADA e SAÍDA da piscina</p> <p>- Evitar permanecer en zonas de acceso</p> <p>- Ao saír da auga, poñer a mascarilla.</p>

Competición - Durante	Deportistas Staff	-Persoa a persoa -Vía aérea	Permanencia nos bancos (waterpolo)	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupar o número de asentos que permita manter a distancia de seguridade (+1,5m) no banco. Determinar previamente a asignación dos asentos. - Evitar a contacto físico. - Uso de máscara en todo momento. - Unicamente o adestrador principal poderá retirar a máscara en momentos puntuais para dar instrucións aos deportistas que estean xogando se fora imposible que o escoitaran coa máscara posta e neste caso deberá estar a máis distancia ca 1,5 metros e non dirixirse cara a cara aos deportistas. En ningún caso poderá quitar a máscara para dirixirse aos deportistas que estean no banquiño, árbitros, etc. - Delimitar unha zona do graderío ou similar específica para o resto de suplentes/staff. - Desinfectar antes e despois do seu uso.
Competición - Durante	Staff	-Persoa a persoa -Vía aérea	Indicacións para árbitros	<ul style="list-style-type: none"> - Manter sempre a distancia de seguridade. - Non asubiar directamente cara a un xogador. - Evitar falar se non están a máis de 1,5.
Competición - Durante	Deportistas	-Persoa a persoa	Contacto físico.	<ul style="list-style-type: none"> - Na medida do posible, limitar todo contacto evitable entre os propios compañeiros e rivais en forma de saúdos, apertas, celebracións etc.
Competición - Durante	Deportistas Staff	Peros a persoa	Utilización dos vestiarios para cambio de roupa e/ou ducha	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. - Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha. - 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 numero 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. - Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán 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 mascara 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.
Competición - Despois	Deportistas Outros alleos	-Persoa a persoa -Vía aérea	Deportistas ou pais agardando para volver a casa despois da competición/partido.	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitar unha zona da instalación para os deportistas/pais que teñen que agardar. Manter a distancia de seguridade de 1,5 metros en todas as dirección e levar máscara en todo momento.

				<ul style="list-style-type: none"> - Evitar a permanencia en zonas de acceso.
Competición - Durante	Deportistas Staff Outros alleos	-Persoa a persoa -Vía aérea	Protocolo de entrega de premios no caso de torneos ou eventos	<ul style="list-style-type: none"> - Os trofeos/medallas estarán previamente desinfectados. - As autoridades non farán entregas directamente; os trofeos/medallas estarán en unha mesa onde o deportista o recolle directamente e fará a foto en un sitio predefinido coa autoridade mantendo a distancia de seguridade. - Disporáanse os premios de xeito que os deportistas o recollan persoalmente e sen manipular ningún outro material. - Tanto deportistas como autoridades terán unha distribución que permita manter as distancias de seguridade e as medidas hixiénicas establecidas polas autoridades. - Non se farán fotos oficiais de grupo, "de familia" ou outras que supoña non poder manter as distancias de seguridade.