



**federación de Salvamento y Socorrismo
de Castilla La Mancha**

...Tu federación



NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN ANTE LA COVID-19

INTRODUCCIÓN

Normas básicas de actuación en las formaciones gestionadas por la Federación de Salvamento y Socorrismo de Castilla-La Mancha dentro del marco de adecuación a minimizar el impacto de la COVID-19 en el desarrollo de las actividades formativas que se lleven a cabo.

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa, que hace necesario el desarrollo de protocolos de protección tanto para los alumnos/as que quieran formarse, como a socorristas que desarrollen su actividad profesional o deportiva en estos espacios.

Recomendamos reforzar los siguientes aspectos:

HIGIENE PERSONAL

Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas).

Hacerlo, siempre, después de tener contacto directo con personas enfermas o su entorno.

Evitar el contacto estrecho y mantener una distancia de más de dos metros (o, cuando hay limitaciones de espacio, la máxima posible) con cualquier persona.

Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.

NO ACUDIR A CLASE O TU LUGAR DE TRABAJO SI...

Presentas cualquier sintomatología que pudiera estar asociada con el COVID-19, hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.

Si has estado en contacto estrecho o compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. NO ACUDIR A CLASE...

RECOMENDACIONES

Cumple con todas las medidas de prevención que te indiquen tus Profesores.

Mantén la distancia interpersonal (aprox. 2m).

Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.

Evita utilizar equipos de otros alumnos/as (ordenador, teléfono, ...). Si tienes que hacerlo, desinféctalos previamente.

Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, siempre antes y después de una clase teórica o práctica.

Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre.

Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.

Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.



Tira cualquier desecho de higiene personal -especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y profesores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu CCAA.

USO DE MASCARILLAS Y GUANTES

Se deben seguir las recomendaciones del uso de mascarillas marcado por las autoridades sanitarias. Si no hubiera especificación al respecto, el alumnado deberá usar, como mínimo, mascarillas higiénicas. Recuerda que su uso sólo es eficaz combinado con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

CÓMO PONERSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Antes de ponértela, lávate las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica. Cúbrete la boca y la nariz sin dejar espacio entre la cara y la mascarilla. Evita tocarla mientras la usas y, si lo hicieses, lávate las manos. Cámbiala según las especificaciones del fabricante. Quítala por detrás, sin tocar la parte delantera, deséchala en seguida en un cubo de basura que cuente con cierre. Lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

NORMAS GENERALES EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES

La reanudación de la actividad = principio de minimización del riesgo.

Planificar la actividad para que los trabajadores (profesor...) y alumnos puedan mantener la distancia interpersonal de aprox. 2 m, en la entrada y/o salida y durante la permanencia en las instalaciones.

Asegurar y garantizar la distancia interpersonal en las zonas comunes y evitar aglomeraciones de personal en estos puntos.

Sin perjuicio de adoptar otras medidas complementarias para incrementar la seguridad (toma de temperatura, mascarillas protectoras para los alumnos, desinfección con máquina de ozono, etc).

MEDIDAS DE HIGIENE

Ventilación periódica del Aula, de forma diaria y, como mínimo, durante diez minutos. Reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

Medidas para minimizar el contacto. El aforo máximo debe cumplir con el requisito de distancia interpersonal (aprox. 2m). Habilitar, en lo posible, mecanismos de control de acceso en las entradas al local y aula. Los clientes y/o alumnos deben guardar la distancia interpersonal.

Si presentan síntomas, no podrán asistir a clase.



MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Informar al personal y a los alumnos de forma clara, actualizada y visible de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.

Proveer al personal de productos de higiene necesarios para seguir las recomendaciones individuales. Al menos, es necesario disponer de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.

Disponer de suficiente material de limpieza para tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.

Disponer de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal sobre todo para el más expuesto.

En caso de que un trabajador manifieste síntomas en su puesto de trabajo, poner en marcha el protocolo del Ministerio de Sanidad, para protegerle tanto a él como al resto de usuarios.

EL AULA

Ventilación adecuada, diaria.

Ventilar siempre al iniciar y al terminar una clase.

Realizar limpieza y desinfección frecuente de las instalaciones del centro de trabajo como: superficies, pomos de las puertas, muebles, lavabos, suelos, etc. Desinfectar las sillas y mesas de uso individual de los alumnos después de cada clase en el aula.

Para las tareas de limpieza hacer uso de guantes. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda que sea sobre un guante de algodón. En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos durante 40-60 segundos.



Fuente: MSCBS Recomendaciones para la apertura de la actividad en las piscinas tras la crisis del COVID-19

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA SOCORRISTAS Y TRABAJADORES.

Cada ayuntamiento o titular de la instalación elaborará o actualizará el protocolo con todas las medidas en materia de prevención de riesgos laborales.

En orden de prioridad, estas medidas incluyen: evaluar el riesgo de cada puesto de trabajo, proporcionar información y formación sobre cómo prevenir el contagio, distanciamiento físico de 2 metros, reforzar la higiene personal de lavado de manos e higiene respiratoria, limpieza y desinfección de los espacios y superficies y, en ciertas situaciones, el uso de equipos de protección, teniendo en cuenta que la mejor protección de los trabajadores se obtiene a través de una combinación de todas las medidas disponibles.

El protocolo deberá ajustarse y aplicarse conforme a lo establecido en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, del Ministerio de Sanidad, en función de la naturaleza de las actividades, la evaluación del riesgo para los trabajadores y las características del agente biológico.

MEDIDAS TRAS LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN

El objetivo de estas medidas es mantener un adecuado nivel de higiene en las instalaciones y un correcto tratamiento del agua para asegurar que la piscina sea un lugar seguro tras su apertura. No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en piscinas, jacuzzis o spas.

MEDIDAS BÁSICAS

- 1º. Cumplimiento de la normativa vigente nacional, autonómica o local relativa a estas instalaciones.
- 2º. Los usuarios y trabajadores de estas instalaciones tienen la responsabilidad de prevenir el contagio de la enfermedad poniendo los medios oportunos para evitar contagiar y ser contagiados. Por ello, todo usuario y/o trabajador de estas instalaciones deberá observar las medidas de distancia social y el resto de medidas recomendadas.
- 3º. Las personas vulnerables también podrán hacer uso de estas instalaciones, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección.
- 4º. Todas las operaciones correspondientes que se lleven a cabo, debido al COVID-19 deberán quedar anotadas y descritas en los registros correspondientes, como operaciones ante situación excepcional de cierre por alerta sanitaria, dentro del documento de autocontrol de la instalación.



MEDIDAS DE AFORO Y CONTROL DE ACCESOS

- 1º. El acceso de los usuarios a las instalaciones se realizará teniendo en cuenta su aforo y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una distancia preventiva mínima de al menos 2 metros. Estas medidas se aplicarán especialmente en la zona de recepción, los vestuarios y duchas y guardando la distancia entre taquillas mediante el cierre de algunas de ellas.
- 2º. Se propone como medida restrictiva de aforo al menos doblar la superficie por persona en los espacios al aire libre y triplicarla en los espacios cubiertos. Estas medidas son indicativas, dependiendo de la configuración de la piscina y de la zona 11 pública podrán establecerse medidas más restrictivas para asegurarse el distanciamiento social. Para el acceso, dibujar o colocar bandas en el suelo de recepción que marquen las distancias mínimas entre personas (2 metros) que esperan en el mostrador. Poner las mismas indicaciones de mantener esa distancia en la puerta de entrada.
- 3º. La venta de abonos y entradas debe limitarse proporcionalmente al aforo permitido y definido en el punto 2º
- 4º. Una vez completo el aforo establecido, el usuario no podrá acceder a la instalación hasta que no salgan otros usuarios. Será el socorrista o el personal que designe el gestor de la instalación, el responsable de supervisar el número de bañistas en cada uno de los vasos y restringir los accesos a los mismos y de acuerdo con la legislación vigente en cada Comunidad Autónoma.
- 5º. En el caso de que la barrera de acceso sean tornos y sea necesario tocarlos con las manos/piernas, es preferible tenerlos bajados o tocarlos con la ropa.
- 6º. Si la instalación lo permite, utilizar una puerta de entrada y otra de salida para intentar evitar al máximo los cruces.
- 7º. Reorganizar el aparcamiento de la instalación de manera que se asegure la distancia mínima de seguridad de 2 metros.

MEDIDAS GENERALES PARA USUARIOS

Se pondrá a disposición de los usuarios:

- 1º. Sistemas para la desinfección de manos a la entrada de la instalación. Se recomienda incorporar un sistema de limpieza y desinfección de calzado a la entrada de la instalación y uso de calzado exclusivo dentro de la misma.
- 2º. Una bolsa de plástico para material desechable que deberá depositar convenientemente cerrada en un cubo de basura (con tapa y pedal) a la salida de la instalación.
- 3º. Se favorecerá el pago con tarjeta de crédito o a través de aplicaciones móviles. Tras la utilización por el usuario extremar las medidas de limpieza y desinfección del datáfono como la incorporación de guantes o bolsas que serán desinfectadas adecuadamente después de cada uso.
- 4º. Mensajes de prevención mediante carteles y/o megafonía. Los carteles recordarán a los usuarios de las piscinas que mantengan buenas prácticas de higiene pública, como ducharse antes de entrar a la piscina. Indicar también que ante cualquier síntoma deben abandonar la piscina. También se indicará que es recomendable lavar los trajes y las toallas de baño, para eliminar todas las bacterias o virus.
- 12º. Todo el personal reforzará su higiene de manos mediante el lavado frecuente con agua y jabón y el uso de geles hidroalcohólicos.



VENTILACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS

Antes de la apertura diaria de la piscina:

- 1º. La ventilación diaria deberá incrementarse, recomendando, siempre que sea posible, mantener una ventilación continuada de los espacios cerrados, tales como vestuarios, baños, botiquín y salas técnicas.
- 2º. Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área, antes de realizar la limpieza y desinfección de la misma.
- 3º. En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.

MEDIDAS EN LAS ZONAS DE ESTANCIA O DE TRÁNSITO DE LOS BAÑISTAS

Se debe establecer una distribución espacial para garantizar la distancia de seguridad de al menos 2 metros entre los usuarios mediante señales en el suelo limitando los espacios. Todos los objetos personales como toalla, botes de crema, calzado de uso exclusivo para las piscinas, mochilas, etc. deben permanecer dentro del perímetro de seguridad establecido, evitando contacto con el resto de usuarios.

Se deberá realizar:

- 1º. Limpieza y desinfección de las zonas de estancia y de tránsito de los bañistas, al menos 2 veces al día, haciendo especial hincapié en las zonas más frecuentadas, vestuarios, aseos, taquillas, duchas y lavabos., utilizando para ello detergentes para eliminar las suciedades incrustadas y presentes en la superficie, seguido de una adecuada desinfección, utilizando para ello desinfectantes virucidas, tal como se cita en el apartado de Productos Biocidas
- 2º. Limpieza y desinfección del mobiliario utilizado por los usuarios después de cada uso. Para la limpieza y desinfección de hamacas o sillas se utilizarán desinfectantes como lejía a una dilución 1:50, o desinfectantes con actividad virucida que se encuentran comercializados.
- 3º. Se valorará instalación por instalación, la posibilidad de prohibir el uso de tumbonas o hamacas para evitar posibles contagios o separarlas 2 metros siempre y cuando se garantice que su uso no es compartido y que se garantice su adecuada desinfección. También podrán utilizarse fundas desechables.
- 4º. Nunca mezclar cloro con detergentes u otros productos de limpieza. 13
- 5º. En aquellas superficies en contacto con las manos de los usuarios se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección más frecuente (pomos de las puertas de vestuarios, baños o duchas, barandillas, etc.).
- 6º. Se intensificará, adecuadamente en función de su uso, la limpieza de los aseos y se deberá verificar que, en todo momento, estén dotados de jabón y/ o soluciones hidro-alcohólicas, papel desechable y que disponen de papeleras con tapadera y pedal, las cuales se vaciaran frecuentemente. Además, es recomendable que se coloque en lugar visible (por ejemplo, en espejos, pared frontal del lavabo) un cartel informativo con el correcto lavado de manos.
- 7º. Vestuarios: Se reducirá el aforo de los vestuarios y se organizará su distribución de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 2 metros.



**federación de Salvamento y Socorrismo
de Castilla La Mancha**

...Tu federación



- 8º. Se recomienda la clausura de las duchas de los vestuarios durante las fases de desescalada.
- 9º. En un primer momento, se prohibirán la realización de deportes colectivos, reuniones de más de 10 personas y la utilización de todo tipo de infraestructuras como parques de juego e instalaciones deportivas.
- 10º. Se recomienda la clausura de las fuentes de agua durante las fases de desescalada.
- 11º. En piscinas cubiertas, se seguirán las recomendaciones anteriormente citadas para espacios cerrados.
- 12º. En relación con las saunas y spas, aunque la información científica disponible sobre la supervivencia del virus en distintas condiciones ambientales es escasa, si indica una supervivencia reducida a temperaturas elevadas. Sin embargo, existe una variación en su sensibilidad a la temperatura en función del tipo de superficie en la que se encuentre el virus. Por lo que también en este tipo de instalaciones citadas como son saunas y spas deben extremarse las medidas de limpieza y desinfección.

IMPARTICIÓN DE CLASES Y ACTIVIDADES

Se considerará y adecuará una vuelta progresiva de los cursos y escuelas, actividades acuáticas, clases colectivas y servicios en función de las distintas fases de desescalada, respetando siempre el distanciamiento social definido en cada caso y establecidas para cada región, de acuerdo con las autoridades competentes



**federación de Salvamento y Socorrismo
de Castilla La Mancha**

...Tu federación



Fuente RFESS: Recomendaciones para actuar frente a la COVID-19 en actividades relacionadas con el salvamento y socorrismo

Este documento se ha elaborado para establecer las recomendaciones para actuar frente a la COVID-19 en actividades relacionadas con el salvamento y socorrismo tanto en el ámbito profesional (actuaciones de primeros auxilios y en el medio acuático) como en el deportivo (actividades en seco y en espacios acuáticos). El objeto es conseguir preservar la salud de las personas implicadas en ellas minimizando los riesgos de transmisión de la COVID-19 y proporcionar un ambiente seguro y saludable tanto para el desempeño de la actividad profesional del socorrista como para la práctica deportiva de la modalidad de salvamento y socorrismo. Para su desarrollo se han tenido en cuenta las recomendaciones de expertos, tanto del ámbito sanitario como del de prevención y seguridad acuática, así como los criterios establecidos por las autoridades competentes en estas materias.

Según los últimos informes sobre la baja autoinmunidad de la población española y hasta la aparición de una vacuna, las conductas sociales en todos los ámbitos nos obligarán a establecer unas medidas básicas de comportamiento social para evitar el contagio por COVID-19 y así mantener controlada la evolución de la pandemia. Vamos a enumerar lo recogido hasta la actualidad sobre estas recomendaciones generales:

- Intentar realizar cualquier acción de forma individual, siempre que sea posible.
- Usar correctamente la mascarilla, siempre que sea posible.
- Priorizar actuaciones de máxima higiene de manos a través del uso frecuente de productos desinfectantes.
- Usar el material de prevención necesario, indumentaria o complementos de carácter individual y no transferible, evitando al máximo compartir cualquier elemento de este tipo.
- Prestar especial atención a la máxima desinfección del material de uso compartido, insistiendo en buscar estrategias para que este sea el menor posible.

La realización de actividad individual es la forma más segura para entornos acuáticos accediendo a las zonas de baño sin detenerse, ni antes ni después en las zonas colindantes a estos espacios y, manteniendo, siempre que sea posible, una distancia interpersonal de 2 metros, incluso en el medio acuático para evitar el contagio. El disfrute y el ocio en los espacios acuáticos no está vinculado únicamente al medio, sino que conlleva actividades de diferente ámbito en las zonas aledañas terrestres, lugares donde crecen exponencialmente las posibilidades de contagio y donde se deben extremar las medidas de control de la transmisión de la COVID-19. Este informe presenta la figura del o la socorrista como personal experto en materia de seguridad y prevención en estos espacios que puede colaborar en el mantenimiento de dichas medidas.



Actuación del o la socorrista y medidas de seguridad en la aplicación de los primeros auxilios

Nadie ajeno al servicio activo de la jornada laboral puede estar presente dentro de los límites del puesto de socorro.

- La relación entre profesionales se debe realizar con el mantenimiento de la distancia de seguridad. Si por necesidades del servicio se debe romper la distancia de seguridad, los profesionales deberán llevar una mascarilla quirúrgica.
- Toda víctima es infecto-contagiosa hasta que se demuestre lo contrario, con lo cual la mayor arma del socorrista es la prevención.
- El o la socorrista debe llevar encima los EPIs necesarios para realizar cualquier atención sanitaria que requiera realizarse a menos de 2 metros de distancia.
- Para acercarnos a cualquier tipo de víctima es obligatorio llevar puesto mínimo una mascarilla FFP2 y material de protección ocular.
- El o la socorrista debe colocar previamente una mascarilla quirúrgica a la víctima, siempre que el contexto lo permita.
- Toda comunicación con las víctimas se realizará respetando una distancia de al menos 2 metros de distancia si la situación lo permite.
- Si se debe romper la distancia de seguridad de 2 metros de forma obligatoria, en primera instancia solo la romperá uno de los socorristas.
- El o la socorrista, ante el contacto directo con cualquier víctima, deberá hacer uso de guantes de protección independientemente de que existan fluidos corporales por medio o no.
- Debe evitarse contaminar el puesto de socorro si no es estrictamente necesario para atender a la víctima. Tras la atención a una víctima en el puesto de socorro, se deberá desinfectar por completo tanto el espacio como los materiales con los que ha sido atendida.
- No se debe intercambiar ningún material entre socorristas, ya sea personal o de trabajo. Si fuera estrictamente necesario, antes de intercambiar cualquier material entre socorristas debe ser desinfectado previamente para evitar los riesgos de transmisión.
- En las víctimas en parada cardiaca solo se realizan compresiones torácicas. Bajo ningún concepto se realizarán ventilaciones boca a boca. Si se trata de personal sanitario entrenado en el manejo del balón de resucitación, podrá hacer uso de este con las medidas de protección personal adecuadas. Siempre se evitarán maniobras que generen aerosoles.
- Tras el uso del desfibrilador, se realizará la desinfección correspondiente al igual que cualquier otro material sanitario, teniendo especial cuidado en no deteriorarlo ya que se trata de un dispositivo electrónico. Se realizará la reposición de los parches de desfibrilación tras finalizar la intervención.
- En una víctima en parada cardiaca, en el caso de disponer de material de oxigenoterapia, se colocará a la víctima una mascarilla con reservorio a 15 lpm y, sobre esta, una mascarilla quirúrgica.
- Queda totalmente prohibida la entrada de familiares u otros acompañantes en el puesto de socorro, exceptuando que la víctima sea menor de edad.
- Cuando el o la socorrista atiende a una víctima, debe de exigir una distancia de seguridad social



...Tu federación



mínima de 4 metros a todas las personas usuarias que se encuentren en el entorno de esta.

- Al final de cada jornada laboral se debe limpiar y desinfectar, con productos hidroalcohólicos o con materiales de desinfección testados científicamente, todo el material de trabajo además del puesto de socorro, para que el relevo pueda trabajar con garantía de seguridad.
- Se aconseja, siempre que sea posible, la manipulación del material de asistencia con guantes de un sólo uso para reducir los riesgos de transmisión, limpiando y desinfectando en profundidad todo el material utilizado y desprendiéndose de los guantes una vez finalizada dicha manipulación.
- El o la socorrista deberá lavarse las manos periódicamente durante la jornada laboral, haciendo especial hincapié tras el contacto con víctimas o ante situaciones de posible riesgo de contagio.
- Se recomienda disponer de espacios de aislamiento individual debidamente desinfectados, para almacenar indumentaria comida y objetos personales, evitando en todo momento intercambios del mismo.

Recomendaciones en la actuación del personal técnico y de las personas practicantes de salvamento y socorrismo en las sesiones de entrenamiento

- Respetar siempre las recomendaciones de las autoridades sobre las medidas preventivas para la práctica deportiva en instalaciones y espacios acuáticos ante infecciones por coronavirus.
- Considerar las diferentes situaciones individuales de inactividad o baja actividad no habituales en deportistas, producidas por el tiempo de confinamiento, a la hora de planificar los entrenamientos, destacando la importancia del calentamiento exhaustivo y el aumento progresivo de la intensidad de las sesiones.
- Tener en cuenta que durante la actividad física aumenta el volumen respiratorio, pudiendo generar más posibilidades de contagio tanto por la exposición de una mayor carga vírica en la respiración de otras personas usuarias, como por el aumento del riesgo de infección personal, según las indicaciones de la Sociedad Española de Médicos del Deporte.
- Permanecer lo menos posible en zonas de acceso, recepción o tránsito de las instalaciones o lugares de entrenamiento, utilizando la mascarilla el mayor tiempo posible, permaneciendo en los lugares de entrenamiento el tiempo estrictamente necesario para el desarrollo de la sesión.
- Prestar especial cuidado a las mascarillas desechables que deberán retirarse antes de la realización del ejercicio y ser depositadas en los recipientes dispuestos para ello. Las mascarillas reutilizables se guardarán con el resto de las pertenencias. Una vez finalizado el entrenamiento se recomienda la utilización de la mascarilla. En espacios al aire libre, aunque no sea obligatorio su uso, se recomienda su utilización, siendo obligatoria siempre que no sea posible respetar la distancia social permitida.
- Acudir a la zona de entrenamiento con la ropa deportiva que se vaya a utilizar, evitando compartir espacios comunes para el cambio de indumentaria.
- Extremar las precauciones si por requerimientos del entrenamiento se ha de cambiar de indumentaria, realizándose en zonas poco concurridas y manteniendo siempre el distanciamiento personal, colocando la ropa de cambio y pertenencias en nuestra bolsa de deporte.
- Evitar ducharse al finalizar el entrenamiento en la propia instalación. Hacerlo en el propio



domicilio.

- Respetar los itinerarios unidireccionales establecidos, evitando cruzarse de manera frontal con otras personas usuarias, siempre que sea posible.
- Mantener una continua desinfección de manos, evitando el contacto con las vías respiratorias y/o con los ojos y eludir tocar cualquier superficie de la instalación o espacio acuático, como barandillas, pasamanos, picaportes, etc.
- Fomentar la realización de entrenamientos individuales, respetando la distancia social establecida para la lámina de agua. Si fuera necesaria la realización de sesiones grupales, se prestará especial atención al distanciamiento personal entre deportistas, atendiendo a las medidas de prevención establecidas por las autoridades sanitarias competentes sobre entrenamientos de equipos y grupos con dirección técnica.
- Cumplir, por parte del personal técnico responsable de los entrenamientos, con las recomendaciones establecidas de protección individual, prestando especial atención al uso permanente de la mascarilla y de elementos de protección ocular.
- Utilizar material de entrenamiento personal, evitando compartirlo y/o almacenarlo de forma conjunta, siendo necesaria su desinfección antes y después de cada sesión de entrenamiento. Si fuera necesario almacenarlo en alguna zona común, como en el caso, por ejemplo, de tablas, y skies de salvamento, etc., será necesario garantizar el distanciamiento y desinfección de los mismos antes de cada uso.
- Intercambiar información a través de medios digitales, evitando la utilización de soporte físico como papel, cartulinas, carpetas, etc.
- Realizar los entrenamientos en espacios acuáticos naturales en horarios de menor afluencia de usuarios, siempre que sea posible.