



**INFORMACIÓN PARA FAMILIAS/NADADOR@S SOBRE MEDIDAS  
PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS  
COVID 19 – NATACIÓN**

**INTRODUCCIÓN:**

En las zonas de piscina habrá siempre disponibles:

- ✓ Dispensadores de gel hidro-alcohólico.
- ✓ Spray de disoluciones desinfectantes para equipamiento y materiales
- ✓ Limpieza y desinfección de las zona utilizadas, antes y después de cada sesión.

Como norma general, tendremos que cumplir todas las medidas exigidas por las autoridades sanitarias en cuanto a:

- ✓ Distancia de seguridad obligatoria (1,5 metros)
- ✓ Uso de mascarilla, obligatorio.
- ✓ Uso de gel hidro-alcohólico.
- ✓ Aforo en las distintas zonas de la piscina, zonas de salida, colocación de monitores y grupos de entrenamiento.

**PROTOCOLO.**

El presente protocolo, que contiene medidas de prevención y seguridad sanitaria con motivo de la pandemia de la Covid-19, será de aplicación durante la temporada 2020/2021 por todos responsables, organizadores y participantes en las actividades que se realizan en las instalaciones acuáticas del colegio Miramadrid.

**APLICACIÓN.**

En su aplicación, además de este Protocolo, deberán ser tenidas en cuenta toda y cada una de las normas que para la celebración de las actividades hayan emitido las autoridades autonómicas y locales.

**1. ORGANIZACIÓN TEMPORAL Y DE ESPACIOS EN LOS ENTRENAMIENTOS**

Los alumnos tendrán que llevar la puesta la **mascarilla EN TODO MOMENTO, SALVO DENTRO DEL AGUA.**

Se realizarán grupos cerrados, sin interacción entre otros grupos.

Cada alumno trabajará la actividad en su zona habilitada para ello, manteniendo siempre la distancia de seguridad entre los demás bañistas.

Los servicios serán utilizados de uno en uno, en caso necesario.

**2. MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS**

**LIMPIEZA:**

Se **desinfectarán** antes del comienzo de los entrenamientos los **materiales** que se usen para la actividad.

Se aumentará la frecuencia de limpieza de las instalaciones, tales como baños, bancos, pomos de las puertas, etc..



#### **HIGIENE PERSONAL:**

Higiene de manos y pies antes de los entrenamientos con gel hidroalcohólico.

Lavado de manos con agua y jabón, frecuentemente.

Evitar tocarse la nariz, ojos y boca para evitar transmisión. Al toser, cubrirse la nariz y la boca o estornudar protegiendo la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el codo.

#### **MEDIDAS DE CONTROL Y PREVENCIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.**

- 1.- En toda la instalación estarán debidamente indicadas, con la cartelería correspondiente, las entradas y salidas de la instalación para alumnos y padres.
- 2.- En todas las entradas, salidas y vestuarios de la instalación, habrá estaciones de limpieza y desinfección, con gel hidro-alcohólico de uso obligatorio para manos.
- 3.- Se procederá a la limpieza de los aseos y vestuarios.
- 4.- En caso de uso de los vestuarios, se debe tener en cuenta que su capacidad no debe exceder en ningún momento el número de personas que no aseguren una distancia mínima entre personas de 1,5 metros, siendo aconsejable la señalización en el suelo de para garantizar esta distancia entre los ocupantes de los mismos.
- 5.- Las **duchas** permanecerán **clausuradas**, quedan por **tanto prohibido el uso de las mismas**. Se ha procedido a aumentar la capacidad del vestuario mediante bancos en la zona de duchas.
- 6.- A la finalización de cada turno de entrenamiento, se procederá a la desinfección del material común y de las zonas utilizadas por los alumnos para sentarse y dejar sus pertenencias.
- 7.- Se habilitarán los espacios para dejar mochilas y enseres personales durante la actividad deportiva, procediendo a la desinfección de estos espacios a la finalización de cada turno.
- 8.- En todo momento es preciso utilizar mascarillas de uso personal. Así mismo, es preciso mantener la distancia personal (1,5 m) siempre que sea posible. En ambos casos salvo en el momento de desarrollar la práctica deportiva, momento en el que dejen su mascarilla guardada, volviéndola a utilizar tras terminar su actividad y acudir a vestuarios.
- 9.- No se permite la presencia de padres durante los entrenamientos en la zona de vestuarios y hall.
- 10.- En aquellos sitios dónde fuera posible, se habilitarán diferentes entradas y salidas del recinto controlado, para facilitar el distanciamiento de seguridad.
- 11.- En todas las áreas de la instalación se rotularán claramente los lugares a los que está prohibido el acceso. De igual manera se rotulará estratégicamente la instalación con material informativo del COVID-19 y de los requerimientos para poder entrar a las mismas.



12.- Los espacios de trabajo serán dispuestos de manera tal que se mantenga el mayor distanciamiento del personal que deba estar presente de forma simultánea y no se crucen en sus desplazamientos.

13.- Se facilitará, en la medida de lo posible, la ventilación al exterior.

14.- Las medidas extraordinarias que pueda establecer las administraciones públicas prevalecerán en todo caso sobre las aquí reflejadas.

#### **MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA PARTICIPANTES.**

1.- El uso de la mascarilla es obligatorio para todos los deportistas participantes, entrenadores, y todo el personal que intervenga en los entrenamientos, en todos los desplazamientos dentro de la instalación, a excepción de los deportistas cuando estén desarrollando su actividad deportiva dentro del agua de la piscina.

2.- Se han reforzado con más bancos las zonas de vestuarios y de estancia en el vaso de piscina.  
- Cada alumno tendrá un espacio delimitado en los bancos y no podrá salirse de su espacio asignado.

- Los alumnos deberán cambiarse de ropa con la mascarilla puesta en todo momento.

- Los alumnos deberán guardar todas sus cosas en la mochila excepto los zapatos, que se dejarán debajo del banco para volverse a sentar en el mismo lugar.

- Una vez cambiados, saldrán al vaso y deberán esperar sentados en su banco con sus pertenencias y chanclas puestos y mascarilla puesta en su zona asignada.

- La nueva zona habilitada como vestuario en las duchas será asignada para alumnos del club en la franja horaria anterior.

Cabe recordar que también esta última zona de pasillo con bancos puede ser utilizada por tod@s aquell@s que quieran utilizarlos.

(Ver fotos posteriormente).

3.- Se procederá a la limpieza de las equipaciones (toallas, gorros, bañadores, ...) mediante ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados.

4.- Según marca la Federación Madrileña de Natación podemos clasificar en tres tipos de niveles de riesgo de transmisión, para cada una de las especialidades deportivas:

✓ Nivel bajo. Prácticamente no existe riesgo alguno de contacto entre los deportistas.

✓ Nivel medio. Contacto puntual en alguno de los elementos técnicos de la disciplina.

✓ Nivel alto. Contacto frecuente entre los deportistas.

**SECCIÓN DEPORTIVA  
COLEGIO MIRAMADRID**

Avenida Juan Pablo II, s/n  
Paracuellos de Jarama - 28860, Madrid  
www.deportes.colegiomiramadrid.es



Es preciso aclarar que, tal y como se indica en el Informe del CSIC del 5/5/20, sobre Transmisión del SARS-CoV-2 en piscinas, el funcionamiento y mantenimiento adecuados (que incluye la desinfección con cloro y la temperatura del agua por encima de los 26º de temperatura) de estas instalaciones inactivan el virus en el agua, evitando el contagio tanto en el agua como en el aire que está por encima de la lámina de agua debido al cloro libre concentrado en el ambiente.

**1.- NATACION.**

- ✓ Deporte individual.
- ✓ Nivel de riesgo bajo.

**2.- NATACION ARTISTICA.**

- ✓ Deporte con pruebas individuales, así como dúos y equipos.
- ✓ Nivel de riesgo medio.

**3.- WATERPOLO.**

- ✓ Deporte de equipo.
- ✓ Nivel de riesgo medio.

**ORGANIZACION DE ENTRENAMIENTOS.**

**NATACIÓN.**

Se garantizará en todo momento la distancia de seguridad de 1,5 metros entre todos los deportistas, para lo que se establecen distintas colocaciones de los grupos en lados opuestos por calle de 25 metros de longitud, recomendando el entrenamiento en círculo de ida y vuelta, Se establecerán señalizaciones en el suelo marcando la distancia de seguridad en las que se colocarán los alumnos cuando están esperando para meterse en el agua.

**NATACIÓN SINCRONIZADA.**

Se intentará en todo momento garantizar la distancia de seguridad de 1,5 metros entre todos los deportistas, con un ratio máximo de ocupación del espacio de entrenamiento que permita cumplir con esta premisa.

Excepcionalmente, cuando sea preciso entrenar los elementos técnicos para los que se precisa rebajar esta distancia incluso con contacto entre los deportistas, podrá realizarse sin necesidad del uso obligatorio de mascarilla (como supuesto en que está excepcionada su utilización según

**SECCIÓN DEPORTIVA  
COLEGIO MIRAMADRID**

Avenida Juan Pablo II, s/n  
Paracuellos de Jarama - 28860, Madrid  
www.deportes.colegiomiramadrid.es



la Orden 997/2020 de la Consejería de Sanidad para el desarrollo de la actividad deportiva en las exenciones ) en base a las especiales circunstancias que se dan en las piscinas climatizadas y

tratadas con cloro para su desinfección, en base a lo indicado en el Informe del CSIC del 5/5/20, sobre Transmisión del SARS-CoV-2 en piscinas, con funcionamiento y mantenimiento adecuados (que incluye la desinfección con cloro y la temperatura del agua por encima de los 26º de temperatura) inactivando el virus en el agua, evitando el contagio tanto en el agua como en el aire que está por encima de la lámina de agua debido al cloro libre concentrado en el ambiente.

**WATERPOLO (DEPORTE DE EQUIPO).**

Dada la naturaleza de esta disciplina en la que el contacto resulta imprescindible para el adecuado entrenamiento de su técnica y estrategia, así como para el propio desarrollo de los encuentros, y en base a lo indicado en la Orden 997/2020 de la Consejería de Sanidad, se podrán realizar entrenamientos y competiciones sin guardar la distancia de seguridad.

Aunque desde nuestro centro vamos a proponer actividades de aprendizaje-enseñanza en las que se procure evitar el contacto físico entre los participantes, como ya así lo hemos realizado en el campus de verano.

No obstante, al tratarse de una disciplina que se desarrolla en el medio acuático, la utilización de la mascarilla carece de eficacia. Por ello, y excepcionalmente podrá rebajarse la distancia de seguridad e incluso se permitirá el contacto sin necesidad del uso obligatorio de la mencionada mascarilla (como supuesto en que está excepcionada su utilización según la Orden 997/2020 de la Consejería de Sanidad para el desarrollo de la actividad deportiva en las exenciones ) en base a las especiales circunstancias que se dan en las piscinas climatizadas y tratadas con cloro para su desinfección, en base a lo indicado en el Informe del CSIC del 5/5/20, sobre Transmisión del SARS-CoV-2 en piscinas, con funcionamiento y mantenimiento adecuados (que incluye la desinfección con cloro y la temperatura del agua por encima de los 26º de temperatura) inactivando el virus en el agua, evitando el contagio tanto en el agua como en el aire que está por encima de la lámina de agua debido al cloro libre concentrado en el ambiente.



#### USO DE DUCHAS.

Circunstancialmente y debido a la situación actual este curso no se hará uso de las duchas del vestuario, ya que se han adaptado esa zona para vestuarios. Estarán cerradas.

Los alumnos se ducharán tras su clase en las duchas exteriores como medida de higiene.

#### USO DE TAQUILLAS.

Circunstancialmente y debido a la situación actual este curso no se hará uso de las taquillas.

Todos los usuarios de la instalación acuática deberán sacar todos sus enseres y objetos fuera, a la zona del vaso y utilizar los bancos y perchas destinados para ese uso.

No se podrá dejar nada en los vestuarios.

Se recomienda dejar la ropa que se trae puesta en una bolsa cerrada y no deberá juntarse con ropa de baño o limpia, ni en la bolsa, mochila ni en casa.

El centro no se responsabiliza de las posibles pérdidas de objetos si no se cumple esta norma.

#### AFORO CAFETERÍA.

Circunstancialmente este año debido a la situación actual, la cafetería del centro permanecerá cerrada durante el período en las que se realizan las actividades, por lo que no podrán acceder a ella, por tanto no podrán verse desde las cristaleras ninguna de ellas como venía haciéndose hasta ahora.

### 3. ENTRADAS Y SALIDAS

#### ENTRADAS

- SOLAMENTE tendrán ACCESO a la INSTALACIÓN los **ALUMNOS, usuarios de nado libre** y personal autorizado, exceptuando matronatación e infantil, que podrá entrar **un adulto** para la ayuda en el cambio.
- La puerta de entrada para externos, será (C/Mar Caspio), donde se les tomará la **temperatura** en la entrada a la instalación, así como **lavado de manos** con gel hidroalcohólico.

Pasarán al vaso una vez cambiados y les indicarán donde colocarse en los bancos exteriores dispuestos para tal uso y debidamente señalizados con la distancia adecuada.

#### SALIDAS

Una vez terminada la clase o entreno pasarán a vestuarios donde intentarán permanecer el menor tiempo posible para no interferir con otros grupos, recordamos que las duchas no tienen servicio.



#### **4. FAMILIAS**

Es obligatorio **informar al CLUB** si se presenta algún síntoma relacionado con COVID-19. Las familias vigilarán el estado de salud y realizarán toma de temperatura todos los días antes de salir de casa para ir al centro deportivo. Si el jugador/a tuviera síntomas compatibles con COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) no deberá asistir al entrenamiento debiendo llamar a su centro de salud o al teléfono habilitado en su comunidad autónoma para COVID-19. En este caso el club no permitirá el regreso a la actividad hasta la confirmación o informe médico favorable.

No deberán acudir alumnos diagnosticados de COVID-19 y tampoco deberán acudir al entrenamiento aquellos compañeros que hayan estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1,5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o hayan compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso, además, se recomienda realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.

#### **5.- PERSONAL y Vestuario.**

Recomendamos utilizar bolsas dentro de sus mochilas para aislar la ropa que puedan llevar puesta de la que puedan utilizar durante y después de las clases.

Se ventilarán el espacio de piscina abriendo las puertas de emergencia con la frecuencia apropiada.

Se procederá a la limpieza y desinfección de los vestuarios y bancos tras cada clase y duchas y escaleras como mínimo cada hora. Se facilitará el uso de hidrogeles y desinfectantes.

En la nueva normalidad el aforo de las instalaciones de piscinas es un 50% en la Comunidad de Madrid. Si la piscina está separada por calles, como es la nuestra, sí se permitirá el uso de más bañistas en esa misma calle siempre y cuando se habilite un sistema de acceso y control que evite la acumulación de personas y mantenimiento la distancia de seguridad.

Nuestra disposición de grupos y ratio hacen que no lleguemos nunca a superar ese 50% de ocupación marcado, que viene dado por la lámina de agua existente.

En el caso de los vestuarios, se ha habilitado otra zona de vestuario en el espacio de las duchas. De esta manera se aumenta el aforo.

Los grupos de más edad son los que usarán esta nueva zona de vestuario. Los bancos serán desinfectados después de cada grupo. El uso de mascarilla será el que dictaminen las autoridades en cada momento. Los alumnos vendrán a la actividad de piscina con la mascarilla puesta, estarán con la mascarilla en los vestuarios y saldrán con ella a la zona de los bancos de la piscina. En los bancos de dentro, donde dejan la toalla, podrán dejar colgada la mascarilla. Se podrá utilizar material de piscina como tablas y churros, o cualquier otro material siempre que se desinfecte tras cada uso.

En los vestuarios y duchas. Se han dispuesto las medidas de control y señalización pertinentes para mantener la distancia de 1,5 m dentro de los vestuarios y se reforzarán las

## SECCIÓN DEPORTIVA COLEGIO MIRAMADRID

Avenida Juan Pablo II, s/n  
Paracuellos de Jarama - 28860, Madrid  
www.deportes.colegiomiramadrid.es



medidas de limpieza. El aforo a vestuarios, se ajustará a lo descrito en el epígrafe anterior, referido a las instalaciones de la piscina. Se harán entradas escalonadas y respetando el porcentaje de aforo establecido en cada Fase, con el objetivo de minimizar los contactos. Se reforzará la limpieza, en particular: bancos, sillas, percheros, pisos, tapas, manijas, duchas, baños y piletas, puertas, manillares... con soluciones desinfectantes.

Se deberá guardar la ropa de calle dentro de la taquilla en bolsas de plástico para que no haya contacto entre la ropa de calle y la de trabajo.

### **Nado libre.**

**En función del día y hora nuestro personal le sindicará la posibilidad de poder hacer uso de la instalación dependiendo del aforo que en ese momento esté presente en el agua.**

**El horario será de lunes a jueves de 20.00 a 21.30 h, viernes de 19.30 a 21.00 y sábados de 10.00 a 14.00 h.**

**Podrán adquirirse tanto entradas sueltas como bonos.**

**Tienen la información necesaria en el control de taquillas.**

### **Atención al público y Recepción.**

Es uno de los puestos con más riesgo de contacto y de mayor concentración de personas ajenas al centro. Por lo tanto, el aforo estará restringido a las señalizaciones del suelo, los asistentes deberán permanecer en los lugares señalados, respetando la distancia de seguridad.

Se medirá la temperatura a toda persona que tenga que acceder al centro, antes de realizar el registro en el formulario de sus datos de contacto. La temperatura deberá ser inferior a 37,2°C.

Es obligatorio el uso de mascarilla en todos los puestos de atención al público, aunque exista pantalla de protección en el mostrador o mesa. Se entregará al personal información sobre las medidas preventivas adoptadas en el plan, así como de las medidas de higiene personal a cada trabajador que tenga que realizar funciones de conserjería (mascarilla, gafas, hidrogeles y pañuelos), con el objeto de dificultar los contactos directos.

Se habilitarán mecanismos de control de acceso a recepción para garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria. Se establecerán medidas para organizar a las personas que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.

El Ministerio de Sanidad recomienda cumplir estrictamente lo establecido en esta guía, que contiene un recordatorio de las principales obligaciones previstas en la normativa vigente, junto a sugerencias que son igualmente importantes para prevenir los contagios y luchar así contra el COVID-19.

Anexo Vestuarios.

VESTUARIO ( ZONA HABITUAL ) :



**VESTUARIO (ZONA DUCHAS):**



**PASILLO: TAMBIÉN HABILITADOS.**



