



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

PROTOCOLO CENTROS ACUÁTICOS DE ENTRENAMIENTO, EN ÉPOCA DE ALERTA SANITARIA POR COVID-19

AL SALIR DE LA VIVIENDA TRABAJADORES, ENTRENADORES Y NADADORES

- ✓ Estar atentos a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- ✓ Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- ✓ Se recomienda el uso de transporte propio (movilidad, motocicleta, bicicleta, etc.)
- ✓ En lo posible no utilizar transporte público.
- ✓ Mantener el distanciamiento social en el desplazamiento.
- ✓ Evitar saludar con besos, abrazos o de mano.
- ✓ Ducharse antes de desplazarse al entrenamiento.

INGRESO A INSTALACIONES DEPORTIVAS

- ✓ Se debe tomar la temperatura a todas las personas que ingresan mediante termómetro laser.
 - En caso de presentarse una temperatura mayor o igual a 38 grados centígrados, aislar a la persona en un ambiente establecido y luego de 15 minutos realizar una nueva toma para confirmar el dato. El personal encargado de la toma de temperatura debe hacer uso de barbijo desechable en todo momento.
- ✓ Personas con síntomas de gripe, pérdida del olfato, calentura, dolor de cabeza, dolor de garganta, no deben ingresar a la infraestructura deportiva.
 - Toda persona que en el ingreso se detecten con sintomatología respiratoria o que refieran tenerla, deben ser aisladas y reportadas inmediatamente a (administración, seguridad, etc.) para la toma de las medidas pertinentes y la activación del protocolo de respuesta frente a un caso.
- ✓ Respetar distanciamiento de 1,5 metros.
- ✓ Espacio de desinfección estricta que incluya lavado de manos, desinfección de zapatos en pediluvio que contenga agua y cloro, aplicación alcohol en gel.
- ✓ Cada persona que tenga contacto con nadadores deben usar mascarillas y/o protectores faciales (láminas plásticas) en todo momento.
- ✓ Niños pueden ir acompañados únicamente por un adulto, quienes deben respetar las



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

áreas designadas de espera con distanciamiento de 1,5 metros en todo momento. (en fases posteriores según evaluación)

- ✓ Adultos que vayan a utilizar instalaciones del centro acuático NO pueden llevar acompañamiento a no ser que necesiten ayuda en caso de alguna discapacidad. (en fases posteriores según evaluación)
- ✓ En caso de personas con factores de riesgo (mayores de 60 años, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer, inmunodepresión y embarazadas) se recomienda no asistir a las instalaciones deportivas, en esta etapa, mientras autoridades de salud nacional dispongan lo contrario.
- ✓ Se prohíbe ingreso a las instalaciones deportivas de bicicletas, motocicletas, scooters, etc., deberán dejarlas en el área externo a la piscina.
- ✓ Informar por todo medio posible (digital, impreso), en lugares visibles, que el agua tratada de las piscinas, garantiza la desinfección completa contra cualquier virus y bacteria.
- ✓ Delimitar áreas de espera con señalización respecto a distancia personal.

OPERACIÓN DE PISCINAS ENTRENADORES Y NADADORES

- ✓ Antes de nadar:
 - No utilizar vestuarios y duchas.
 - **Recomendable que el NADADOR se duche en casa, antes de desplazarse al entrenamiento.**
 - Los deportistas deben evitar el uso de casilleros, para dejar sus pertenencias.
 - Se deberá usar canastillos específicos para que los deportistas puedan dejar sus pertenencias, los mismos deberán ser constantemente desinfectados.
 - Pediluvio con agua y cloro, al ingreso de la instalación (piscina).
 - Todos los nadadores y nadadoras deberán permanecer con el barbijo hasta el ingreso de la piscina, los cuales deberán ser guardados en bolsa desechable individual para su uso al final de la clase y/o entrenamiento.
 - Cada nadador/a debe portar su material de entrenamiento.
 - Cada nadador/a debe mantener en un solo lugar su material de entrenamiento.
 - Entrenadores, Instructores, monitores deben utilizar barbijo y/o protectores faciales
 - Los entrenamientos deberán de culminar con una anticipación de 10 minutos para permitir que cada grupo pueda cambiarse.



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

- Portar una botella llena de agua, para evitar toques innecesarios de la toma de agua.
- ✓ Cuando nadan:
 - Se prohíbe el uso de snorkel.
 - Se deben demarcar las salidas de la piscina y las entradas, para evitar los roces.
 - No se permite conversar dentro de la piscina.
 - Respetar en todo momento el distanciamiento de 1,5 metros.
 - No comparta EQUIPO.
 - No compartir toallas y ningún accesorio personal.
 - No compartir ningún alimento.
- ✓ Cuando terminan de nadar:
 - Abandonar las instalaciones tan pronto le sea posible y razonable.
 - Lavarse las manos y/o usar desinfectante después de salir de la piscina.
 - No usar el vestuario en caso de que no se tenga el espacio suficiente para mantener la distancia social.
 - No deben de realizar ninguna actividad extracurricular o social.
 - Cada padre o madre de familia que espera a su niño/a debe respetar el distanciamiento en las áreas designadas por parte de cada infraestructura deportiva.

AL RETORNAR A LA VIVIENDA TRABAJADORES, ENTRENADORES Y NADADORES

- ✓ Lavarse las manos antes de dejar la piscina.
- ✓ Retirar los zapatos a la entrada y lavar la parte inferior con desinfectante.
- ✓ Lavar las manos de acuerdo a los protocolos del Ministerio de Salud.
- ✓ Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas hasta proceder con el desinfectado de la ropa de calle y el aseo.
- ✓ Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa, desinfectarse (especialmente las manos) y ducharse con abundante jabón.
- ✓ Mantener separada la ropa de entrenamiento de las prendas personales.
- ✓ La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- ✓ Bañarse con abundante agua y jabón.
- ✓ Desinfectar con alcohol o lavar con agua y jabón los elementos que han sido



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

manipulados al exterior de la vivienda.

- ✓ Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.
- ✓ Si hay alguna persona con síntomas de gripe en la casa, tanto la persona con síntomas de gripe como quienes cuidan de ella deben utilizar barbijos de manera constante en el hogar.

AREAS COMUNES

- ✓ Se deberá habilitar área de Salud, con requerimientos mínimos y cómodos, con acceso restringido.
- ✓ Se suspende el área común de sala de reuniones.
- ✓ Se suspende el uso de Duchas y vestuarios.
- ✓ Baños tanto de damas como de varones podrán ser utilizados por una sola persona a la vez.
- ✓ Todas las áreas comunes serán limpiadas constantemente y desinfectadas con trapo humidificado con amonio cuaternario, alcohol con una concentración mínima del 70% o con diluciones de lavandina de concentración mayor al 10%.
- ✓ No se debe realizar limpieza y desinfección con métodos de dispersión
- ✓ No estará permitido el expendio de ningún alimento, bebidas dentro de la infraestructura.
- ✓ Se debe garantizar la mayor ventilación posible del área de piscina, constantemente.

LIMPIEZA EN INSTALACIONES

- ✓ Se realizará dos veces al día el control de PH y Cloro, el cual será publicado en un lugar visible para todos los usuarios.
- ✓ Se redoblará el cumplimiento de los parámetros físico-químicos del tratamiento del agua en toda las infraestructuras deportivas – piscinas.
- ✓ Mantener la filtración y recirculación del agua; aspirar piscina de manera prolija (por lo menos 3 veces por semana).
- ✓ Mantener **bitácora de limpieza** de áreas comunes en las cuales se requiere realizar limpieza y desinfección entre entrenamiento y entrenamiento, y reforzar otras áreas.
- ✓ Cada lavamanos debe tener dispensador de jabón, alcohol en gel y toallas de papel para secado de manos.
- ✓ Personal de limpieza debe usar barbijo y guantes desechables.



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

- ✓ La ropa personal, artículos personales, zapatos y bolsos deben quedar en canastas dispuestas únicamente para ese fin, personal de limpieza y mantenimiento.
- ✓ Entre cada periodo de entrenamiento se deberá desinfectar los espacios de la piscina y canastillos de pertenencias.

ELEMENTOS DE PROTECCION AL PERSONAL DEL PERSONAL

- ✓ Se garantiza la provisión y uso por parte de los trabajadores de los elementos de protección definidos por los protocolos establecidos.
- ✓ Los elementos de protección respiratoria serán utilizados para realizar las actividades para las cuales están establecidas. Estos implementos serán de uso exclusivamente personal y en caso de no ser desechables deben tendrán los procesos de limpieza y desinfección de acuerdo a su ficha técnica.
- ✓ Se deberá realizar la entrega de barbijos desechables a todos los empleados, los cuales deben ser desechados de manera correcta después de su uso.
- ✓ Los otros elementos de protección personal deben ser de uso individual y ser desinfectados adecuadamente y después de su uso.

SERVICIO AL CLIENTE

- ✓ En administración que es el único punto de área de atención al público se implementara las medidas necesarias de protección, garantizando distancia mínima entre recepción y clientes.
- ✓ Personal debe usar adicional a barbijo, guantes.
- ✓ Se debe promover sistema de pagos sin contacto o electrónicos, en el caso que existiera.
- ✓ Debe haber señalización y rotulación con protocolos para comportamiento con respecto a estornudos, lavado de manos, transitar por las áreas y otros.
- ✓ Todos los lavamanos deberán contar con dispensadores de jabón líquido y desinfectante.
- ✓ Tribunas de público deben permanecer cerradas.

AFORO GENERAL

- ✓ El aforo de la instalación, únicamente personal administrativo, limpieza y mantenimiento, no se permite padres de familia, acompañantes y público en general, para ir mejorando la curva por fases de acuerdo a evaluaciones.



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

- ✓ En piscinas de entrenamiento, de acuerdo a las características de la infraestructura, siendo que no puede ser menor a una densidad de una persona por cada 1,5 m².
- ✓ Piscina de 25 y 50 metros, con carriles reglamentarios (1.8 mínimo, 2, 2.5 metros) = 1 nadador por carril saliendo de lados opuestos, terminando de igual manera en lados opuestos para evitar contacto en la pared de descanso y mantener distancia social.
- ✓ Piscina de 25 y 50 metros, con carriles reglamentarios (2.5 metros) = 1 nadador por carril intercalado a 2 nadadores el siguiente carril, saliendo de lados opuestos, terminando de igual manera en lados opuestos para evitar contacto en la pared de descanso y mantener distancia social.
- ✓ Limitar la capacidad de las piscinas con un recuento sistemático del número de deportistas, de manera que la capacidad máxima se determine por el número de carriles (cada período tendrá un número máximo de deportistas igual al número de carriles x 1 en piscinas de 1,8 y 2 mts de carril – alternado 2-1 personas por carril en piscinas con 2,5 mts. De carril.), en primera fase, para ir evaluando las fases siguientes.
- ✓ Los responsables del control de acceso a las instalaciones deberán bloquear la entrada a las instalaciones una vez se alcance la capacidad máxima de utilización.

MEDIDAS DE CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN

- ✓ En caso de que una persona presente síntomas asociados al COVID-19 (tos, fiebre sobre 38°C, dolor muscular y dificultad respiratoria, entre otros síntomas respiratorios) se evitara exponerlo frente a todas las personas, se le dará un trato humanizado.
- ✓ Se mantendrá en todo momento la confidencialidad del caso, recordando la protección de datos personales y de información médica referida.
- ✓ No acercarse a menos de dos metros del posible contagiado, proveerle barbijo, solicitarle información básica.
- ✓ Disponer para esta persona el área de cuidado en salud, donde pueda estar cómoda, segura que le permita estar en aislamiento, mientras se determina el punto de traslado y se dispone de un transporte de acuerdo a protocolo establecido, notificando inmediatamente a las autoridades de salud correspondientes.
- ✓ Se solicitará al presunto infectado(a) información que pueda ser importante para evaluar el riesgo de la persona y de las personas que puedan haber entrado en contacto con el posible caso de contagio, incluyendo posibles personas con las que ha tenido contacto directo y sin medidas de bioseguridad.



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

FASES GENERALES

- ✓ Primera Fase: Equipo Nacional, con medidas de higiene, desinfección, distancia social y barbijos.
- ✓ Segunda Fase: Equipos Departamentales, con medidas de higiene, desinfección, distancia social y barbijos.
- ✓ Tercera Fase: Formación, con medidas de higiene, desinfección, distancia social y barbijos.
- ✓ Cuarta Fase: Enseñanza, con medidas de higiene, desinfección, distancia social y barbijos.
- ✓ Quinta Fase: Competencias sin público, con medidas de higiene, desinfección, distancia social y barbijos.
- ✓ Sexta Fase: Competencias con público, con medidas de higiene, desinfección, distancia social y barbijos.

Considerando que en el territorio nacional los nueve departamentos no cuentan con deportistas de selección Nacional, se considera la unión de la Fase 1 y 2 con inicio de equipo Departamental únicamente.

Grupos de formación y enseñanza aun no se habilita su retorno a actividades.

Grupos de Riesgo, se considera su inicio de actividad en base a reglamentación nacional del Ministerio de Salud.

Para la quinta y sexta fase será considerado de acuerdo a evaluación la realización de Virtual Meets, en un rango de fechas establecidas por regiones.



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE NATACIÓN

ACTA DE RELEVO DE RESPONSABILIDAD

El (la) _____, con C. I. N° _____, practicante de la disciplina de natación, manifiesta que ha tomado conocimiento del “PROTOCOLO PARA LA REAPERTURA A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS, DURANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS - COVID 19 EN LA “PISCINA” y asume la obligación de respetarlas durante su tiempo de entrenamiento y permanencia en la infraestructura deportiva.

Asimismo, manifiesta que está consciente del riesgo que implica reiniciar los entrenamientos en las condiciones actuales de transmisión del virus COVID-19 y del riesgo a ser contagiado al salir de su casa para trasladarse al sitio de entrenamiento, por lo que exonera de toda responsabilidad a la Administración de la Piscina, en caso de ser contagiado con el virus COVID-19, asumiendo que dicho contagio no ocurrió en el predio deportivo, donde se implementa completas y rigurosas medidas de seguridad sanitarias.

_____, _____ 2020

Observación: En caso de ser menor de edad debe ser firmado por los padres o tutores acompañado de la copia de cedula de identidad.

Firma: _____

Nombre: _____

C.I. N°: _____