

CABILDO DE LA PALMA

SERVICIO DE DEPORTES

CURSOS DE NATACION 2021

**MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y
MANUAL PARA FAMILIAS**



Contenido

INTRODUCCIÓN	2
1. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR	3
2. TRANSPORTE HASTA LA INSTALACIÓN (PADRES, MADRES, TUTORES Y NIÑOS)	5
3. ACCESO A LAS INSTALACIONES	7
4. ACCESO AL CURSO.....	8
5. CELEBRACIÓN DE ACTIVIDADES	10
6. SALIDA DE LAS INSTALACIONES (DEPORTISTAS)	12
7. RETORNO AL HOGAR (TUTORES Y NIÑOS)	13

INTRODUCCIÓN

El presente protocolo tendrá siempre y en todo caso el carácter de subordinado y supletorio a las disposiciones que se dicten por las autoridades competentes en materia de salud, prevención y protección de contagios por COVID-19 en las actividades deportivas, ya sean estatales, autonómicas o locales las cuales tendrán siempre prevalencia en caso de conflicto, en las fechas en el que se desarrolle el Curso de Natación, pudiendo afectar a medidas, horarios, aforos, etcétera.

Las instalaciones donde se llevará a cabo el Curso de Natación 2021 serán principalmente las de la **Ciudad Deportiva de Miraflores**, que tienen un único control de acceso para poder llevar a cabo las medidas establecidas en este protocolo.

En el caso de las distintas actividades que vamos a desarrollar pretendemos nos permita desarrollar la actividad con total certeza de evitar cualquier tipo de contagio no deseado.

Para asegurar que se cumplen las diferentes medidas, los monitores de las actividades estarán vigilantes de que se tomen las medidas de prevención pertinentes.

I. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR

El objetivo principal es la prevención temprana. Con ello buscamos incrementar el número de medidas preventivas que no solo aplicamos antes de llegar a la instalación, sino también durante el desarrollo del curso de natación y en los momentos de finalización de este. En esencia, la implementación de medidas tempranas es evitar los contagios del COVID-19 durante las actividades principales del Curso de Natación 2021. Además de establecer unas medidas de obligado cumplimiento, las cuales deberán instaurarse y desarrollarse en los momentos previos a las actividades

Padres, madres, tutores y niños deberán seguir las siguientes medidas preventivas antes de salir de casa.

Estas son:

- Asegurar, en la medida de lo posible, que no han tenido contactos estrechos previos que hayan estado en contacto con personas infectadas.
- Comprobar que no existen síntomas pseudogripales así como fiebre y falta de aire.
- Comprobar que no existen síntomas compatibles con el COVID-19. Deben cerciorarse de que no existe fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

- Antes de vestirse, se lavarán las manos y la cara con agua y jabón. Esta tarea se realizará con agua caliente y/o tibia, de manera enérgica y durante varios minutos para eliminar cualquier tipo de contaminación previa.
- Antes de vestirse, se asegurarán de que tanto la ropa como el calzado están limpios de antemano y que no se reutiliza nada que no haya sido previamente desinfectado y/o lavado.
- En lo que respecta a la preparación de una mochila con los enseres básicos recomendamos introducir:
 - Botella de agua individual.
 - Gafas de piscina
 - Gorro
 - Chanclas
 - Toalla
 - Una muda seca
 - Si procediera, los tratamientos terapéuticos prescritos por medio de un pediatra/médico (medicación para el asma, insulina, etcétera).
 - Ropa auxiliar limpia por si fuese necesario utilizarla.
 - Mascarilla nueva sin utilizar y mascarilla de repuesto.

****Para ahorrar tiempo, el niño/a deberá venir cambiado desde casa con el atuendo de piscina.***

2. TRANSPORTE HASTA LA INSTALACIÓN (PADRES, MADRES, TUTORES Y NIÑOS)

En el momento de utilizar el transporte hasta las instalaciones deportivas se deberá tener en cuenta lo siguiente.

Si se acude en transporte colectivo (autobús):

- Se deberá hacer uso de mascarilla en todo momento para acceder. Asimismo, se recomienda hacer uso de doble mascarilla en los transportes largos para más seguridad.
- Se deberá respetar la distancia de 1'5 metros durante el acceso al autobús para garantizar una entrada escalonada, ordenada y segura.
- Antes de introducirse en el autobús, se deberá facilitar el acceso a una solución hidroalcohólica para realizar una adecuada higiene de manos por parte de las personas que accedan al interior.
- Una vez en el interior del autobús, siempre que se pueda, se deberán ocupar los asientos de la ventana en extremos opuestos, dejando libres los asientos del pasillo.
- En caso de no ser posible cumplir con el punto anterior, se deberá seguir la distribución que la empresa de transporte posea por defecto en cuanto a materias de seguridad en la distribución de asientos.
- Para una salida ordenada del autobús se desalojará desde la parte delantera a la trasera. Desalojando una persona de cada lado de cada fila de uno en uno.

En caso de acudir en transporte privado:

- De ser posible, realizar la asistencia utilizando siempre un vehículo particular con los miembros de la unidad familiar. Asimismo, es recomendable la desinfección de las manos tras tocar las manetas de apertura, utilizar mascarilla y llevar las ventanas abiertas.
- Se recomienda encarecidamente no compartir vehículo con los compañeros del curso de natación ajenos al grupo burbuja o con personas ajenas al grupo de la unidad familiar.
- En caso de tener la necesidad de compartir vehículo privado, se debe asegurar de que la persona que accede al vehículo se desinfecta las manos con gel hidroalcohólico y lleva puesta de manera correcta la mascarilla. Asimismo, se debe circular con todas las ventanas abiertas y con uso de mascarilla por parte de todos los ocupantes en el interior del vehículo.
- Tras bajar del vehículo, debemos ir directamente a la zona de admisión y control del espacio deportivo. No dar la mano, abrazos, besos, etcétera. Asimismo, no debemos formar aglomeraciones, procurando ir en fila de a uno a pesar de ser familia mientras, además, guardamos la distancia de seguridad interpersonal de 1'5 metros.

3. ACCESO A LAS INSTALACIONES

En el momento de acceder a las instalaciones del Curso de Natación 2021 el Cabildo Insular garantizará mediante las figuras de los monitores de la Ciudad Deportiva de Miraflores las siguientes medidas de seguridad y control.

- Que existe un vallado perimetral previo que delimita, ordena y organiza la entrada de los participantes.
- Que toda la señalización de seguridad se encuentra en el recinto de manera clara, a la vista y accesible a todos.
- Que existe gel hidroalcohólico para la higiene de manos, papel para el secado de estas y papelera con pedal para desechos.
- Que existe y funciona de manera correcta un termómetro digital sin contacto para medir la temperatura a los participantes.
- Que el recinto ha sido previamente limpiado y desinfectado con los productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.

4. ACCESO AL CURSO

En el momento de acceder a las instalaciones los participantes del Curso de Natación 2021 serán conscientes de lo siguiente:

- A pesar de no encontrar síntomas en casa, si en el momento previo de acceder a las instalaciones se presentan síntomas compatibles con COVID-19, o se tiene conocimiento de haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo no se procederá a iniciar el protocolo de acceso. Asimismo, tampoco se iniciará en caso de presentar síntomas pseudogripales como signo clínico, fiebre, escalofríos, cefalea, mialgia, debilidad, náuseas o vómitos.
- Existirá un vallado perimetral previo que delimitará, ordenará y organizará la entrada. No obstante, debe existir colaboración, por lo que en el momento de acceso se deberá hacer en fila de a uno y no en grupo, respetando la distancia de seguridad interpersonal de 1'5 metros entre personas.
- Se evitará tocar cualquier elemento externo en el trayecto del coche hasta el vallado perimetral previo que delimita, ordena y organiza la entrada.
- Una vez en el vallado, se deberán seguir las instrucciones del personal coordinador y se recordarán y/o leerán de nuevo las medidas de seguridad para asegurarnos que cumplimos todas y cada una de ellas.
- En el momento del acceso deberemos tener puesta nuestra mascarilla de manera correcta.

- Deberemos realizar la limpieza de manos con suficiente gel hidroalcohólico y aseguraremos de que realizamos el lavado de manos correctamente y no por un periodo inferior a 30 segundos.
- Se nos tomará la temperatura para asegurar que no superamos los 37'5°C.
- Tras realizar y pasar satisfactoriamente todas las medidas de seguridad de acceso, se irá directamente al sitio designado por la organización dónde cada niño/a poseerá su espacio exclusivo e individual para depositar sus pertenencias traídas desde el exterior antes de proceder al inicio de las actividades.
- Una vez se han dejado las pertenencias en el sitio exclusivo de cada participante y siempre que estén completamente listos, estos procederán a retirarse la mascarilla para introducirse inmediatamente en su piscina correspondiente.

5. CELEBRACIÓN DE ACTIVIDADES

Una vez han pasado los filtros de entrada al recinto, han dejado sus pertenencias en su asiento exclusivo de la grada y han pasado el proceso de desinfección nuevamente antes de dar comienzo a las actividades del curso de natación, estos deberán tener en consideración lo siguiente:

- Si repentinamente presenta síntomas compatibles con COVID-19, o se tiene conocimiento de haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo, o si se presentan síntomas pseudogripales como signo clínico, fiebre, escalofríos, cefalea, mialgia, debilidad, náuseas o vómitos debe comunicarlo inmediatamente a la figura coordinadora.
- Aún a pesar de no presentar síntomas compatibles de COVID-19, para más seguridad, las figuras coordinadoras preguntarán una serie de cuestiones protocolarias relativas al COVID-19 que los deportistas deberán responder con total sinceridad para asegurar el correcto y seguro desarrollo de la prueba.
- Una vez han accedido a las actividades, deberán hacer caso a su monitor y no mezclarse con otros grupos. Este formato está diseñado para garantizar la existencia de grupos burbuja dónde los niños no podrán mezclarse con otros grupos.

- Aunque el calentamiento previo al inicio de cada una de las actividades se hará en grupo burbuja, recordamos el punto anterior y la importancia de que los niños no se mezclen con otros grupos.
- Será de obligado cumplimiento la desinfección de las manos de todos los miembros del grupo burburja cada vez que se entra y se sale de una actividad para dirigirse a otra, usando los dispensadores de gel hidroalcohólico situados en los accesos.
- Se evitarán las celebraciones en grupo, los contactos voluntarios innecesarios (abrazos, saludos, etcétera), escupir, sacudir el sudor de la cabeza con las manos, etcétera.
- En caso de necesitar estornudar o toser, se deberá realizar en la flexura del codo.

6. SALIDA DE LAS INSTALACIONES (DEPORTISTAS)

- Tras finalizar las actividades en piscina, todos los participantes deberán acudir directamente a la grada, buscarán su sitio y se pondrán inmediatamente una mascarilla nueva tras haberse secado lo suficiente. Allí permanecerán sentados el tiempo mínimo imprescindible necesario para secarse y encontrarse listos para abandonar la zona de piscina. En cualquier caso, debe ser el monitor el que de la orden de salida después de cerciorarse que los menores se marchan acompañados de sus padres, madres y/o tutores.
- Cuando llegue su turno de salida, recogerán todo lo que tuvieran en la grada e irán hacia la salida. Allí, la figura coordinadora antes de darle salida preguntará nuevamente si existen síntomas compatibles de COVID-19, que los deportistas deberán responder con total sinceridad para asegurar el correcto y seguro desarrollo del curso.
- En la puerta de salida realizarán la limpieza de manos con suficiente gel hidroalcohólico y abandonarán la instalación de forma ordenada.

7. RETORNO AL HOGAR (TUTORES Y NIÑOS)

Si se acude en transporte colectivo (autobús):

- Se deberá hacer uso de mascarilla en todo momento para acceder. Asimismo, se recomienda hacer uso de doble mascarilla en los transportes largos para más seguridad.
- Se deberá respetar la distancia de 1'5 metros durante el acceso al autobús para garantizar una entrada escalonada, ordenada y segura.
- Antes de introducirse en el autobús, se deberá facilitar el acceso a una solución hidroalcohólica para realizar una adecuada higiene de manos por parte de las personas que accedan al interior.
- Una vez en el interior del autobús, siempre que se pueda, se deberán ocupar los asientos de la ventana en extremos opuestos, dejando libres los asientos del pasillo.
- En caso de no ser posible cumplir con el punto anterior, se deberá seguir la distribución que la empresa de transporte posea por defecto en cuanto a materias de seguridad en la distribución de asientos.
- Para una salida ordenada del autobús se desalojará desde la parte delantera a la trasera. Desalojando una persona de cada lado de cada fila de uno en uno.

Si se realiza en medio de transporte privado se deberá tener en cuenta lo siguiente:

- De ser posible, realizar el retorno utilizando siempre un vehículo particular con los miembros de la unidad familiar. Asimismo, es recomendable la desinfección de las manos tras tocar las manetas de apertura, utilizar mascarilla y llevar las ventanas abiertas.
- Se recomienda encarecidamente no compartir vehículo con los compañeros del curso ajenos al grupo burbuja o con personas ajenas al grupo de la unidad familiar.
- En caso de tener la necesidad de compartir vehículo privado, se debe asegurar de que la persona que accede al vehículo se desinfecta las manos con gel hidroalcohólico y lleva puesta de manera correcta la mascarilla. Asimismo, se debe circular con todas las ventanas abiertas y con uso de mascarilla por parte de todos los ocupantes en el interior del vehículo.