

## Plan de adecuación de la actividad de natación al COVID-19 y protocolo de actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio

Todas y todos l@s nadador@s socias y socios del Club Deportivo Elemental Halegatos Madrid (en adelante “Halegatos”) tienen que cumplir las siguientes medidas durante la temporada 2021-2022 (o hasta nuevo aviso) cuando estén dentro del Centro Deportivo Municipal Marqués de Samaranch o cualquier otra instalación municipal del Ayuntamiento de Madrid para ejercer actividades y entrenamientos con Halegatos.

### a. Actuación general dentro del centro deportivo

1. **Accede** a la instalación y a la piscina **por la zona indicada** a tal efecto, respetando en todo momento la distancia de seguridad de 1,5 metros y evitando las aglomeraciones.
2. **Cumple con todas las medidas** de higiene y prevención que te indiquen **el personal del centro deportivo, l@s entrenador@s y los carteles de información** dentro de la instalación y extrema las precauciones tanto de separación como de higiene mientras estés en el centro deportivo.
3. **Mantén la distancia mínima interpersonal de 1,5 metros** en cualquier momento, en particular en situaciones de escucha de las indicaciones técnicas, la realización de ejercicios, la recuperación, la hidratación, la circulación, los vestuarios, las duchas, etc.
4. Lleva una **mascarilla de uso personal** en todos los desplazamientos dentro de la instalación - incluso en los vestuarios - hasta el momento que deposites tus pertenencias en la zona habilitada en la zona alrededor de la piscina. No tienes que llevar la mascarilla cuando estés en el agua de la piscina. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.
5. **Evita el saludo con contacto físico**, incluido dar la mano con otros/as compañeros/as; y evita tocar superficies que puedan estar contagiadas como, por ejemplo, las escaleras.
6. Independientemente de que hayas tocado algo o no, **lávate frecuentemente las manos** con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Para ello habrá hidrogeles disponibles en los espacios habilitados al efecto. Es especialmente importante lavarse las manos después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
7. **Cúbrete la nariz y la boca** con un pañuelo desechable al toser y estornudar. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos. Tira cualquier desecho de higiene personal - especialmente, los pañuelos desechables - de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

---

Inscrito en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunidad de Madrid con núm. 2753  
Inscrito en el Censo de Entidades y Colectivos Ciudadanos del Ayuntamiento de Madrid con núm. 3071  
Entidad declarada de Interés Público Municipal con fecha 05/09/2016

8. **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.**

9. Para hidratarte **utiliza tu propia botella de agua** evitando beber directamente de lavabos o fuentes.

10. **Facilita el trabajo al personal de limpieza** del centro deportivo dejando todo en las mejores condiciones y siguiendo las instrucciones que te marque el/la entrenador/a, depositando las bolsas, mochilas o efectos personales en los espacios habilitados para ello y utilizando las papeleras y contenedores para los diferentes residuos.

11. En todo momento **sigue las instrucciones y recomendaciones de l@s entrenador@s y de la junta directiva** de Halegatos para evitar contagios.

12. RECUERDA que el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales recoge en el artículo 9 de “prácticas prohibidas para las personas usuarias”, en su punto 2:

“Toda persona que acceda a las instalaciones deportivas padeciendo enfermedad infecto-contagiosa transmisible por contacto físico o vía aeróbica sin el conocimiento o la autorización previa de los servicios médicos municipales competentes será responsable de las consecuencias derivadas de dicha conducta.”

En particular, **está prohibida la práctica deportiva** en el centro deportivo de todas aquellas **personas que presenten síntomas relacionados con el coronavirus COVID-19**. También está prohibida la práctica deportiva de todas aquellas personas que convivan con, o que han tenido un contacto estrecho con, personas afectadas por el mismo salvo si las primeras personas están vacunadas con la pauta completa y si hicieron una prueba PCR negativa. Queda bajo su responsabilidad encontrarse en suficientes condiciones físicas y psíquicas para la realización de actividad físico-deportiva, sin padecer otras enfermedades o afecciones que puedan suponer limitaciones para el desarrollo de la misma.

#### **b. En la piscina**

13. La **entrada** a la piscina se hará por la zona indicada a tal efecto. Para evitar aglomeraciones en la piscina y en los vestuarios, y salvo si se puede mantener la distancia de seguridad en todo momento, se recomienda que (a) las nadadoras y los nadadores de las 21:00 salgan de la zona de la piscina y se dirijan a los vestuarios a las 22:00 en punto y (b) las nadadoras y los nadadores de las 22:00 estén listos para entrar en la zona de la piscina a las 22:00 en punto y no entren hasta que se hayan ido las nadadoras y los nadadores de las 21:00. **Entra por el lado de los poyetes y circula alrededor de la piscina en sentido antihorario.**

14. **Accede con las mínimas pertenencias** que sean imprescindibles (toalla, bañador, chanclas, gorro, gafas, botella de agua, material deportivo, etc.) y depositalas en el lugar que corresponda, que está indicado con señalización en la piscina o por el personal. Todas tus pertenencias tienen que estar en una sola mochila o bolsa y no se puede dejar cosas en los asientos alrededor de la piscina. El uso del gorro y chanclas es obligatorio.

15. **No utilices ropa, material deportivo o botellas de otras personas.** El material deportivo (aletas, pullbuoy, tabla, camiseta, mallas, etc.) es de uso personal e intransferible. Ten cerca tu botella personal para hidratarte y utiliza las pausas en la actividad que garanticen las medidas de seguridad bajo la supervisión del/de la entrenador/a.

16. **Utiliza las duchas a pie de piscina** antes y después del baño.

17. **Sigue las instrucciones** del/de la entrenador/a y de la junta directiva en cuanto al **grupo y la calle en la que tienes que nadar.** L@s entrenador@s y la junta directiva elaborarán listas de asistencia en cada entrenamiento para facilitar el contacto y seguimiento en caso de riesgo de contagio.

18. Respeta el número **máximo de 6 nadadores/-as por cada calle** de 25 metros de longitud.

19. **No comiences a nadar hasta que la nadadora o el nadador que te precede pase de la zona roja (banderas)** como mínimo y teniendo en cuenta las velocidades de nado. Garantiza en todo momento la **distancia de seguridad de 1,5 metros** entre todas las nadadoras y todos los nadadores, atendiendo especialmente a los adelantamientos. **Cuando llegues a la pared después de una serie, sobre todo en series rápidas, respeta la distancia de seguridad y descansa en el lado derecho de tu calle.**

20. **Evita acceder a los vestuarios durante la práctica** y, sólo en caso de urgencia, podrá acceder a los aseos una única persona volviendo a tomar medidas de higienización-desinfección de manos para volver a acceder al recinto de la piscina.

### c. Salida del agua y vestuarios

21. A la hora de terminar el entrenamiento, sigue las instrucciones del/de la entrenador en cuanto a **la salida del agua** si es necesario para mantener la distancia de seguridad y evitar aglomeraciones en duchas y vestuarios.

22. **Ponte la mascarilla en cuanto salgas de la ducha** a pie de piscina y abandona la piscina enseguida. **No te quites la mascarilla en los vestuarios.**

23. El **tiempo máximo de utilización del vestuario es de 15 minutos**, tanto a la entrada como a la salida.

24. **Desinfecta las chanclas y el material deportivo.** Haz una limpieza de las equipaciones (toallas, gorros, bañadores, ...) mediante ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados.

#### d. Actuación en caso de riesgo de contagio

25. Ante cualquier **síntoma o en caso de sospecha de estar infectado/a**, o haber estado en contacto estrecho con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, **no vayas a entrenar** y evita cualquier actividad. Ponte en contacto inmediatamente con los servicios sanitarios y sigue todas sus indicaciones. Además, si recientemente fuiste a entrenar con Halegatos, informa inmediatamente a [halegatos@halegatos.com](mailto:halegatos@halegatos.com).

26. Si empiezas a notar algún **síntoma durante o al finalizar la actividad, comunícalo inmediatamente al/a la entrenador/a y a cualquier miembro de la junta directiva** de Halegatos, para posteriormente contactar con los servicios sanitarios de referencia o contactar con el teléfono de atención al COVID-19 correspondiente para la valoración clínica y la solicitud de pruebas diagnósticas. En caso de que prefieras acudir a tu propio centro médico, cumple con las medidas de precaución adecuadas, y ve con mascarilla quirúrgica.

27. En todos los casos (antes, durante o después de entrenar), si tienes síntomas de COVID-19 o si tuviste un contacto estrecho con un caso positivo confirmado, comunícalo al médico, sigue sus instrucciones y **realiza una prueba PCR cuanto antes con el fin de poder reincorporarte** a la actividad y garantizar la seguridad del resto de las nadadoras y los nadadores. **Este requerimiento también se aplica a las personas vacunadas hasta nuevo aviso.** Comunica la presencia/ausencia de síntomas y el resultado de la prueba PCR a [halegatos@halegatos.com](mailto:halegatos@halegatos.com). Un miembro de la junta directiva te indicará si y cuando puedes reincorporarte a los entrenamientos.

#### e. Actuación en caso de contagio positivo con COVID-19

28. En caso de un caso confirmado de contagio con COVID-19, desde los servicios de salud pública se iniciará el estudio de contactos. Si entrenaste con un/a nadador/a con COVID-19, los servicios de salud pública y/o un miembro de la junta directiva de Halegatos se pondrán en contacto contigo. Se desarrollará un protocolo de "observación" de los nadadores y las nadadoras que hayan podido estar expuestos, comunicando a todos ellos y todas ellas que deben prestar atención a la sintomatología de COVID-19 y teniendo especial cuidado en mantener las medidas de higiene y seguridad.

29. Si estuviste en contacto con un caso positivo, sigue en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

30. En su caso, Halegatos implementará estrategias para dar continuidad a las actividades evaluando alternativas.

#### **f. Aplicación**

31. Este plan de actuación se aplica en conjunto al [código de buenas prácticas de Natación](#) publicado en la página web de Halegatos.

32. La junta directiva de Halegatos se reserva el derecho de prohibir la participación en los entrenamientos del club a aquellos nadadores y aquellas nadadoras que no cumplan este plan de actuación.

33. Si una persona tiene una ausencia prolongada sin justificación durante un mes, la junta directiva de Halegatos se reserva el derecho de eliminar esta persona del grupo de entrenamiento para que se incorpore otra persona, si hubiera lista de espera.

34. Las medidas extraordinarias que puedan establecer las administraciones públicas prevalecerán en todo caso sobre las aquí reflejadas.