

A blue-tinted photograph of four artistic swimmers in a pool, viewed from behind. They are wearing white swim caps and dark swimsuits. Lane lines and flags are visible in the background. A solid blue vertical bar is on the left side of the image.

NATACIÓN ARTÍSTICA PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO SEGURO COVID-19

SINCROMX
#PORUNAPRACTICASEGURA

ACERCA DE ESTE DOCUMENTO

LA INTENCIÓN DE ESTE DOCUMENTO ES LA DE APORTAR UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTOS SEGURO PARA LA DISCIPLINA DE NATACIÓN ARTÍSTICA CON BASE EN LAS MEDIDAS SANITARIAS Y DE PREVENCIÓN EMITIDAS POR EL GOBIERNO FEDERAL.

LOS PERIODOS DE APLICACIÓN SERÁN LOS DETERMINADOS POR LA SECRETARIA DE SALUD DEL PAÍS CORRESPONDIENTE, ASÍ COMO LOS GOBIERNOS Y LAS AUTORIDADES LOCALES.

REFERENCIAS



PROTOCOLO DE INSTALACIONES
ACUÁTICAS DE USO PÚBLICO
Real Federación Española de Natación



ESTRATEGIA DE REAPERTURA DE LAS
ACTIVIDADES SOCIALES, EDUCATIVAS Y
ECONÓMICAS
Gobierno de México



PLAN DE REAPERTURA DE USA SWIMMING
Federación de Natación de USA



PROTOCOLO DE PISCINA SEGURA
Club Bigua - Uruguay



OMS

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=CjwKCAjw2a32BRBXEiwAUcugiBHGsrRgwGsU0ljXc1y1tI0T1SgV9z83A416wchjqEpOunF9RAaDRoCIUwQAvD_BwE



GOBIERNO DE MÉXICO
www.coronzavirus.gob



APERTURA DE INSTALACIONES

¿CUÁNDO REANUDAR ACTIVIDADES?

WWW.SINCRO.MX

APERTURA DE INSTALACIONES

Uso de las instalaciones acuáticas abiertas (semáforo naranja)

De acuerdo con el semáforo nacional, instalaciones con espacios abiertos podrán operar en semáforo naranja, siempre y cuando se trate de una población reducida y siguiendo los procedimientos de prevención adecuados.

Uso de las instalaciones acuáticas cerradas (semáforo amarillo)

De acuerdo con el semáforo nacional, instalaciones con espacios cerrados podrán operar en semáforo amarillo, siempre y cuando se trate de una población reducida y siguiendo los procedimientos de prevención adecuados.

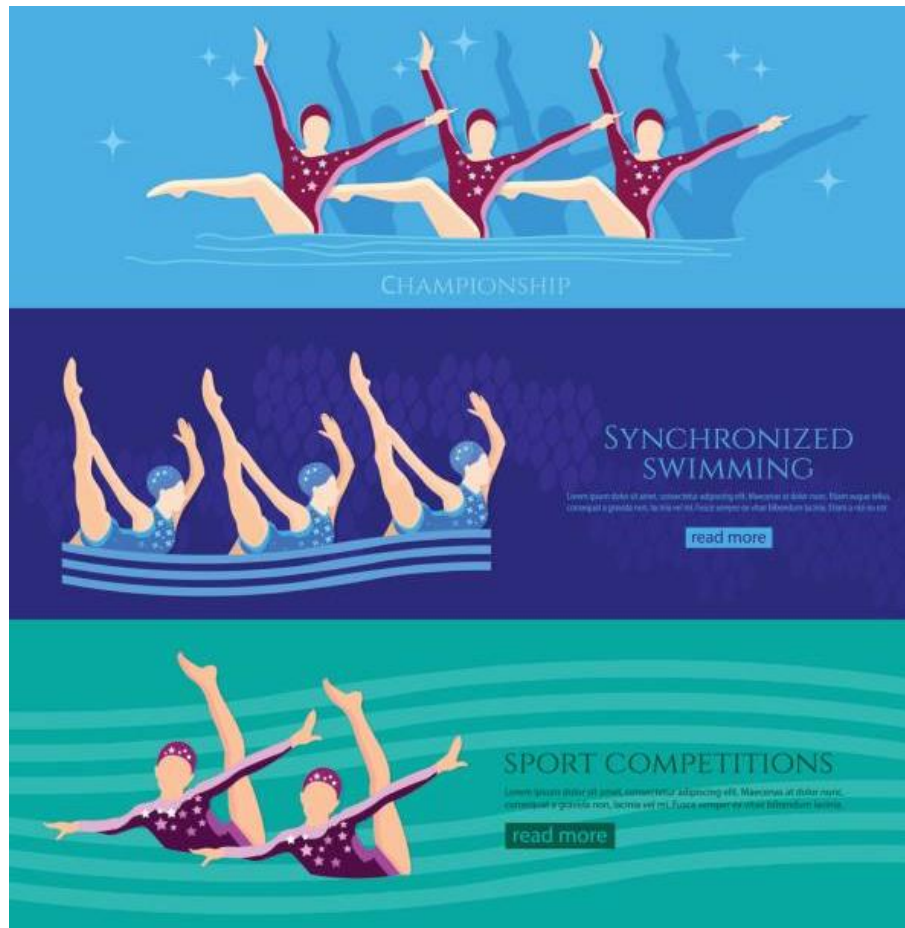
ANEXO

SEMÁFORO POR REGIONES

Actividades permitidas a partir del 1 de junio de 2020

Región	Actividad	Descripción de las actividades
Rojo	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Suspendidas
	Actividades económicas SOLO ESENCIALES	Solo las actividades laborales consideradas esenciales
Naranja	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo reducido en las actividades del espacio público en lugares abiertos. En lugares cerrados suspendidas
	Actividades económicas Generales	Actividades laborales consideradas esenciales y las actividades no esenciales con una operación reducida
Amarillo	Escuelas	Suspendidas
	Espacio público	Aforo permitido en las actividades del espacio público en lugares abiertos y en lugares cerrados con restricciones
	Actividades económicas generales	Todas las actividades laborales
Verde	Escuelas	Sin restricciones
	Espacio público	
	Actividades económicas generales	

MITIGACIÓN DE RIESGOS



Recomendaciones:

- 1. Eliminar el uso de espacios con poca ventilación, como los vestuarios y habitaciones pequeñas de tierras secas.
 - 2. Aumente el nivel de saneamiento del agua: como ejemplo, mantenga cloro más cercano a 2.0 PPM
 - 3. Crear marcadores visibles en el piso para indicar espacio apropiado en la cubierta de la piscina, entradas, etc.
-
- Puntos a considerar para la construcción del plan de trabajo:
 - 1. ¿Cómo manejará / desinfectará el uso del baño?
 - 2. ¿Cuál es su plan / lista de verificación para la limpieza y desinfectar superficies?
 - 3. ¿Cómo va a controlar el acceso / salida de la instalación?
 - 4. ¿Cómo limitará los puntos de contacto en la instalación (por ejemplo, puertas abiertas, botellas de agua, equipos, etc.)?
 - 5. ¿Cuál es su plan si un entrenador, atleta, etc, se enferma?

PRACTICAS SEGURAS

Recomendaciones:

1. Un entrenador o miembro del personal debe preguntar a los atletas, ya que entren en práctica, si se sienten enfermos de alguna manera, específicamente enumerar ciertos síntomas y enviar a casa a esos atletas. Los síntomas incluyen: fiebre, tos, dificultad para respirar, u otros síntomas identificados por el sector salud.
2. Atletas / entrenadores que comienzan a toser / estornudar por cualquier razón, debe alejarse de los demás hasta terminar de toser.
3. Los atletas deben cambiarse de ropa y ducharse en casa.



EVITAR EL USO DE VESTIDORES Y REGADERAS

Acceso a la zona de entrenamiento

- Instalaciones y albercas

ACCESO A ENTRENAMIENTOS

Todas las instalaciones, piscinas, vestuarios y accesos deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio del COVID-19.

Se deberán mantener las distancias mínimas de seguridad en las zonas de entrada-accesos.

El acceso al Club se realizará por una única entrada, con 2 metros de distancia entre personas y siempre que se encuentre en el listado que el entrenador envió previamente para ese día y horario.

Al ingresar al Club se le entregará a cada socio una bolsa plástica donde deberá colocar todas sus pertenencias. No se podrá dejar material, ropa, calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo.

Previo al ingresar a la piscina, se deberá cambiar los zapatos para ingresar a la piscina con calzado adecuado que deberá desinfectarse en alfombra colocada en el mismo ingreso a la piscina.

Se deberá prever la desinfección de todas las zonas de circulación en la piscina y áreas transitables entre cada clase.

No estará permitido circular por ningún área descalzo.

El uso de tapabocas será usado por los entrenadores y por los deportistas hasta el momento de ingresar al agua e inmediatamente después de la salida de la misma.

IMPORTANTE

Antes del inicio de la actividad se procederá a la toma de temperatura a cada deportista y miembros de staff. Es preferible el uso de termómetro digital infrarrojo a distancia. Si alguna persona atleta, entrenador o personal, tuviera mas de 37.5 de temperatura, se recomienda no dar ingreso y enviar a periodo de observación de al menos 14 días.

Lavarse las manos con agua y jabón. (durante 20 segundos o más) o use un desinfectante para manos si el agua y el jabón no están disponibles antes de comenzar a nadar.

Otros síntomas a tener en cuenta además de la fiebre, son: escalofríos, tos, fatiga, cansancio, molestias digestivas, diarrea, sensación de falta de aire, alteraciones del gusto y del olfato, erupciones y exantemas en la piel. Siendo el síntoma más común la fiebre, la presentación de alguno de los otros síntomas por separado hace recomendable no acudir al entrenamiento y ponerlo en conocimiento del entrenador y servicios médicos para su valoración.

Cada deportista usará su propio material o el proporcionado por el entrenador (aletas, manoplas, pull-buoy, tabla, lentes, gorra, snorkel, theraband...etc), estando totalmente prohibido compartirlo con otros deportistas. Así mismo, si se utiliza botella o termo de agua será de uso individual y no habrá posibilidad de reponer el agua dentro de los bebederos del Club.

Mantener en todo momento de la actividad una distancia mínima de seguridad de 2 metros entre las personas.

El material del Club será desinfectado una vez finalizada la actividad.

A blue-tinted underwater photograph of two synchronized swimmers. They are positioned vertically, with their heads near the surface and legs extended downwards. Both swimmers are wearing white leotards with black horizontal stripes. Their arms are raised, and they appear to be holding their feet or toes. The water is dark, and the pool's lane lines are visible in the background.

Entrenando Natación Artística

WWW.SINCRO.MX

CALENTAMIENTO Y/O ENTRENAMIENTO EN SECO

No se recomienda entrenamientos en seco en instalaciones acuáticas.

En caso de ser necesario respetar las normas de sana distancia y realizar entrenamientos en espacios abiertos.

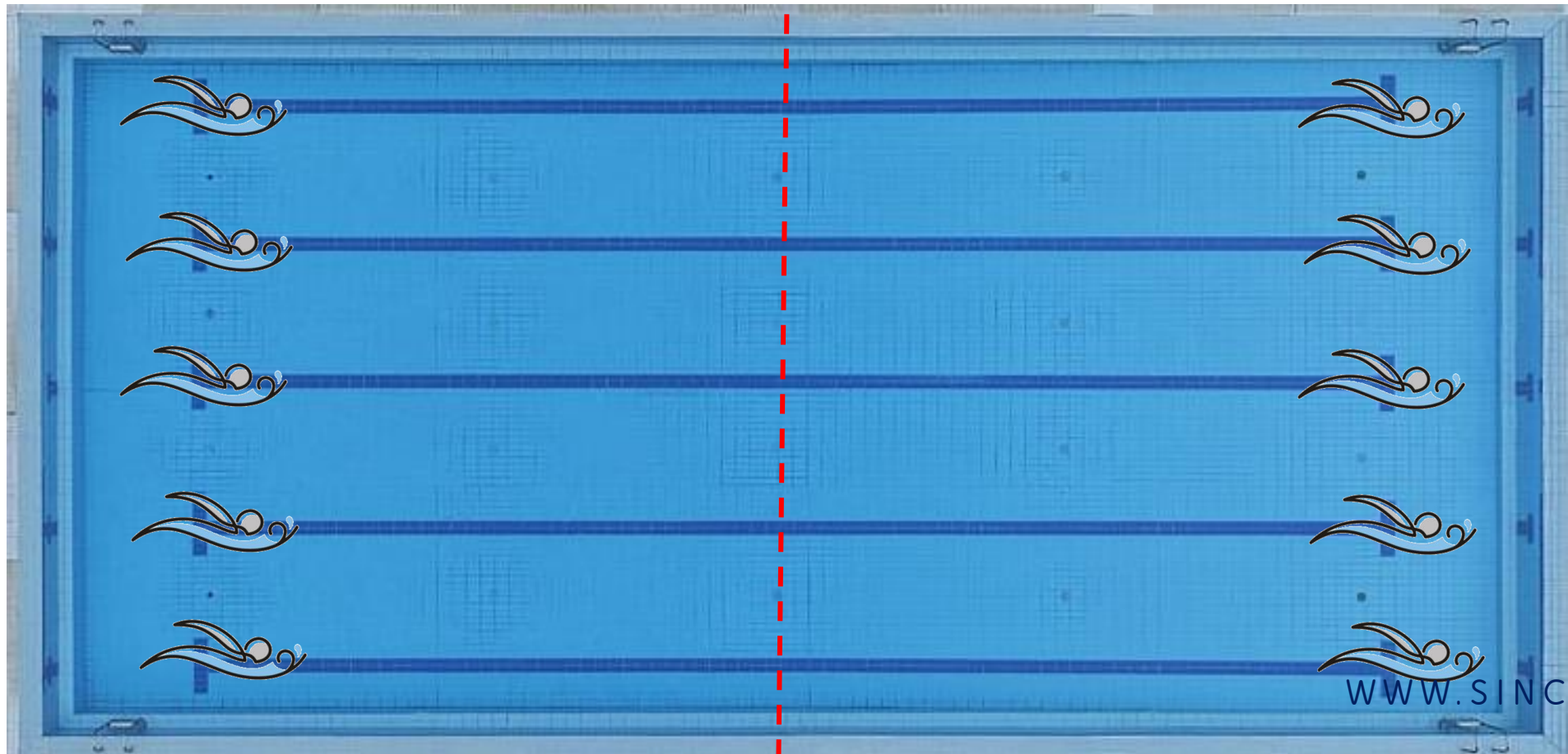
Utilizar la menor cantidad de materiales de contacto.

Todos los materiales deberán ser propios y deberán ser usados de manera personal.

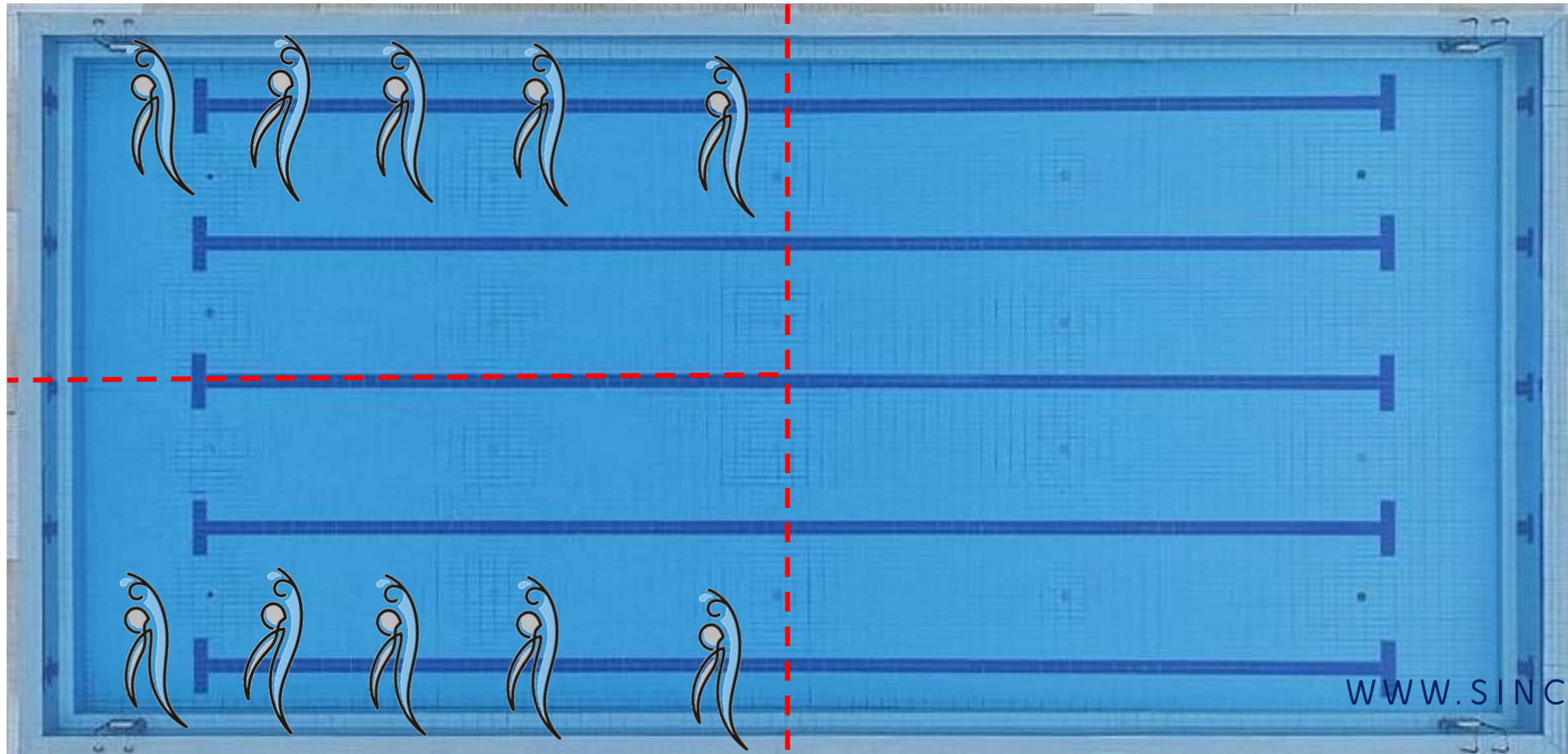


RECOMENDACIONES TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA

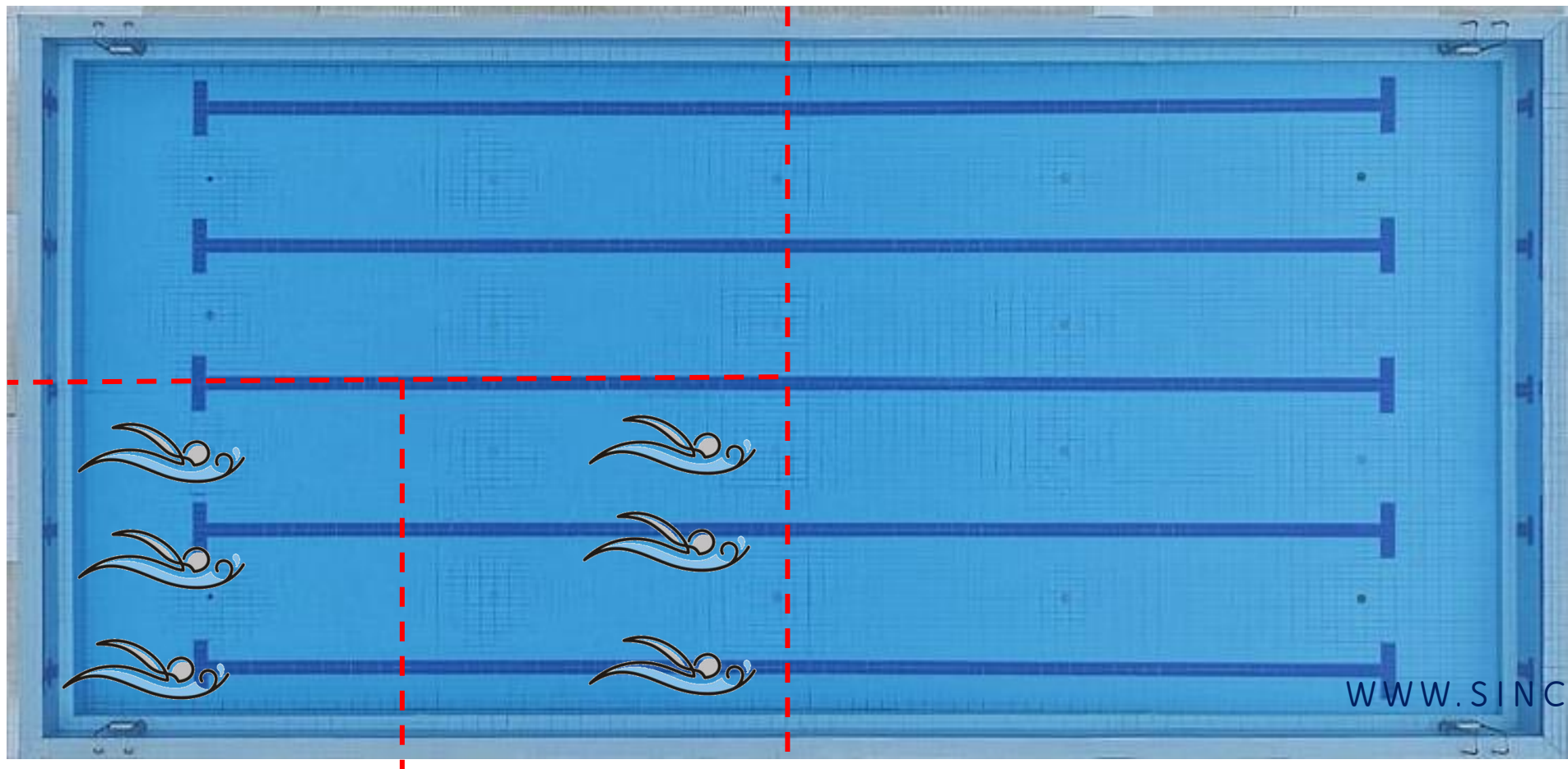
Natación.- Se recomienda asignar un carril a cada deportista en cada periodo de entrenamiento o hasta 2 deportistas por carril siempre y cuando cada uno utilice solo medio carril y los puntos de descanso sean los bordes y no el medio de piscina. Esto garantiza la distancia mínima entre deportistas.



MEDIA ALBERCA



$\frac{1}{4}$ ALBERCA

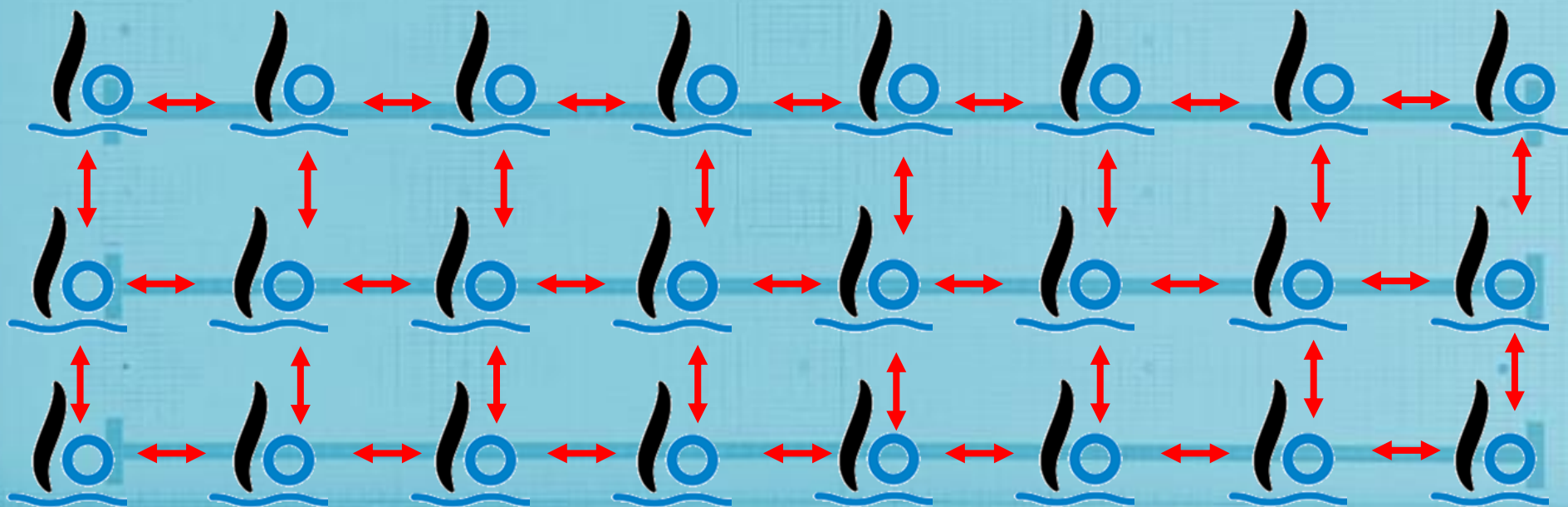


RECOMENDACIONES TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN ARTÍSTICA

Práctica de Rutinas.- Se recomienda no llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 2 metros, a menos que las deportistas vivan juntas, esto incluye los entrenamientos con música.

Práctica de Figuras.- Mantener una distancia no menor a 2 metros entre cada una de las atletas, no realizar correcciones con contacto físico.

2 metros

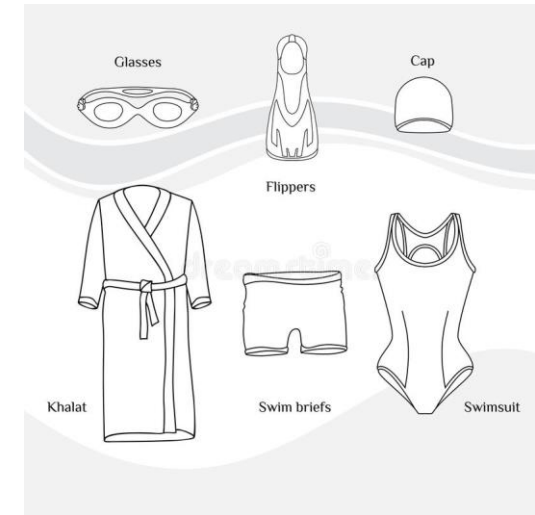


EN TODO MOMENTO

Se recomienda a las entrenadoras permanecer a una distancia siempre superior a los 2 metros de las deportistas.

Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadoras.

Todo material utilizado deberá ser desinfectado entre turnos o previo a su guardado.



¿CUÁNTA GENTE PUEDO ENTRENAR?

Cada instalación es diferente en su estructura y funcionamiento, de acuerdo a las reglas básicas de propagación se recomienda hacer el calculo en función del espacio del club, espacio en alberca y recursos para la sanitización de instalaciones y materiales utilizados.

Se recomienda trabajar en conjunto con autoridades locales. (Institutos del deporte, salud y gobiernos municipales)

¿CUÁNTO TIEMPO PUEDO ENTRENAR?

De acuerdo a estudios y recomendaciones de especialistas se recomienda no exceder periodos de más de 1 hora en agua y más de 1 hora en seco.



WWW.SINCRO.MX

EXPECTATIVAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

- Los niños deben estar activos durante al menos 60 minutos. por día, a pesar de que no pueden reunirse.
- Cuando volvamos a la acción, debemos considerar lesiones y Retorno progresivo.
- Los entrenamientos en casa deben ser simples, de bajo impacto y riesgo bajo.
- Debe enfatizar la calidad del movimiento, no la cantidad de ejercicio; El movimiento adecuado es la clave.
- Los entrenadores deben usar el tiempo de inactividad para garantizar que todos las habilidades de seguridad están actualizadas.
- El distanciamiento social deberá tenerse en cuenta / Practica la planificación.
- Limite el tamaño del grupo y las sesiones escalonadas.
- La mayoría de las lesiones ocurren temprano en la temporada, así que no apresurar a los atletas descondicionados a la práctica completa, o competencia.
- Aumentar las actividades en un 10% cada semana cuando regreso.
- El enfoque debe estar en un ambiente saludable, de calidad. experiencia, entrenamiento progresivo y seguridad.
- No hay expectativas para competir.



FACILITY RE-OPENING MESSAGING AND PLANNING

AL TERMINO DE LA PRÁCTICA

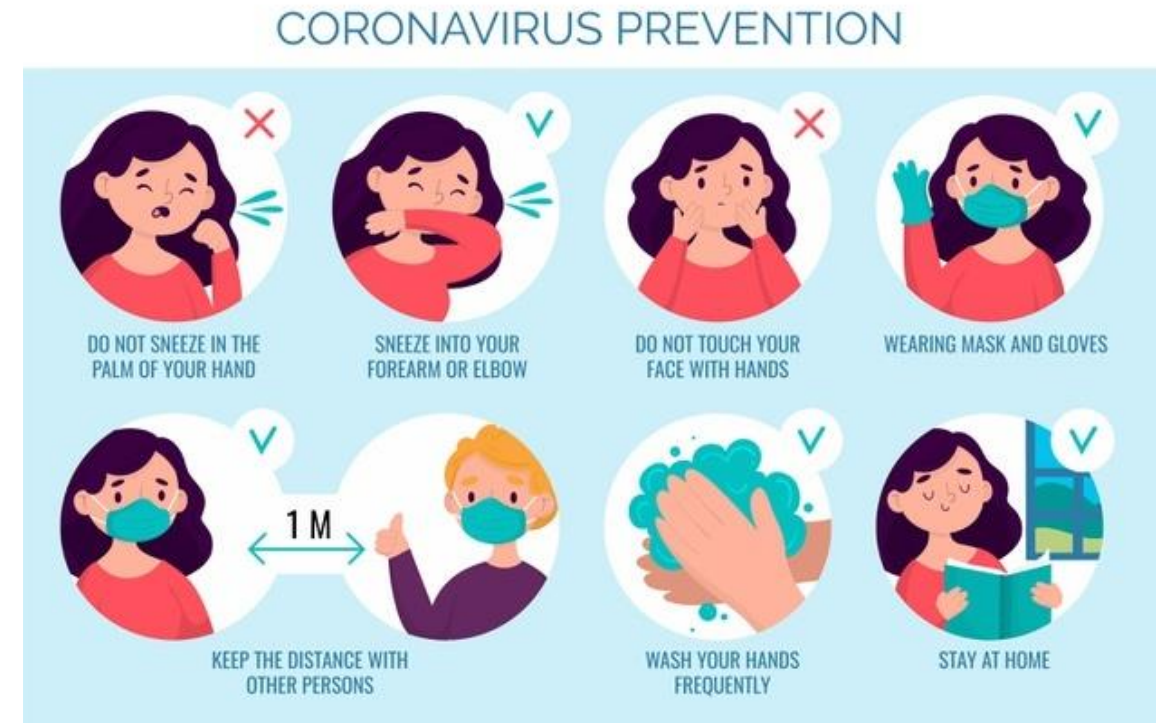
Abandonar las instalaciones tan pronto como sea posible después de la práctica.

Lávese bien las manos o use un desinfectante para manos después de salir de la piscina.

No usar el vestuario o el área de cambio.

Báñese en casa, use su traje hacia y desde práctica

No debe haber juntas después de nadar.



A blue-tinted photograph of four artistic swimmers in a pool, viewed from behind. They are wearing white swim caps and dark swimsuits. Lane lines and flags are visible in the background. A solid blue vertical bar is on the left side of the image.

NATACIÓN ARTÍSTICA PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO SEGURO COVID-19

SINCROMX
#PORUNAPRACTICASEGURA