



CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA



***PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR
LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS
DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL
CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL
REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA***

JUNIO DE 2020



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Tabla de Contenido

1 INTRODUCCIÓN.....	3
2 CONDICIONES GENERALES PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA FEDERADA.....	3
▪ MEDIDAS GENERALES.....	3
3 CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (CGTD).....	4
▪ MEDIDAS EN EL ACCESO AL CENTRO (AL INICIO DE LA ACTIVIDAD).....	4
▪ MEDIDAS DE USO DE LA PISCINA (DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD).....	5
▪ MEDIDAS DE USO DE LOS VESTUARIOS Y DUCHAS (AL INICIO Y FINAL DE LA ACTIVIDAD).....	5
▪ MEDIDAS EN LA SALIDA DEL CENTRO (AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD).....	5
4 CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL DE CAMPOLONGO.....	6
▪ MEDIDAS EN EL ACCESO AL CENTRO (AL INICIO DE LA ACTIVIDAD).....	6
▪ MEDIDAS DE USO DE LA PISCINA (DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD).....	6
▪ MEDIDAS DE USO DE LOS VESTUARIOS Y DUCHAS (AL INICIO Y FINAL DE LA ACTIVIDAD).....	7
▪ MEDIDAS EN LA SALIDA DEL CENTRO (AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD).....	7
5 CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: COMPLEJO DEPORTIVO RÍAS DO SUR.....	8
▪ MEDIDAS EN EL ACCESO AL CENTRO (AL INICIO DE LA ACTIVIDAD).....	8
▪ MEDIDAS DE USO DE LA PISCINA (DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD).....	8
▪ MEDIDAS DE USO DE LOS VESTUARIOS Y DUCHAS (AL INICIO Y FINAL DE LA ACTIVIDAD).....	9
▪ MEDIDAS EN LA SALIDA DEL CENTRO (AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD).....	9



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1 INTRODUCCIÓN.

Con motivo de la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las actividades deportivas del club y siguiendo las recomendaciones de las distintas administraciones públicas y entidades privadas gestoras de las instalaciones deportivas, el Club Waterpolo Pontevedra publica este protocolo básico de actuación que será de obligado cumplimiento para todos/as los/as deportistas y técnicos del club de cara a garantizar el retorno a la actividad en las mejores condiciones de seguridad y sanidad posible para todos/as en relación con la minimización de riesgos y el control de la propagación de la pandemia del COVID-19.

Por todo ello, el objeto de este protocolo es establecer la metodología y el conjunto de medidas a seguir por los/as deportistas y técnicos del club antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento planificadas para minimizar el riesgo de contagios vinculados al COVID-19 en el regreso a la actividad grupal en las piscinas.

2 CONDICIONES GENERALES PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA FEDERADA.

De acuerdo con la normativa básica y el Protocolo Fisicovid-DXTGalego publicado por la S.X de Deporte de la Xunta de Galicia, con carácter general se establecen las siguientes medidas que todos los agentes implicados directa o indirectamente en la práctica de la actividad deportiva deberán seguir necesariamente para evitar la aparición de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19.

■ MEDIDAS GENERALES

Con carácter general, y sin perjuicio de las medidas específicas establecidas por la Federación Gallega de Natación (FEGAN) o por los protocolos propios de las correspondientes instalaciones, deberán tenerse en cuenta las siguientes medidas:

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.
- Utiliza mascarilla hasta el momento en que vayas a comenzar la actividad y recuerda que es obligatoria en las zonas de tránsito, espacios comunes y en lugares cerrados o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad.
- Deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal y, en su caso, utilizar la máscara protectora. Así mismo, cuando ésta no se utilice, es importante guardarla convenientemente para evitar que adquiera o transmita el coronavirus.
- Siempre que sea posible, los/as deportistas, durante la práctica deportiva deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal.
- Evitar en todo momento el saludo con contacto físico.



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Lavar con frecuencia las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.
- No se debe compartir material deportivo ni alimentos, bebidas o similares. Se recomienda personalizar las botellas de agua, envases o material utilizados con el nombre del deportista para evitar confusiones.
- No se permite dejar ningún material personal o de entrenamiento en ninguna de las salas o instalaciones no habilitadas al respecto.
- Las mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese efecto en la instalación que vayan a utilizar (en este caso la piscina).

3 CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (CGTD).

■ MEDIDAS EN EL ACCESO AL CENTRO (AL INICIO DE LA ACTIVIDAD)

- Los/as deportistas vendrán provistos con su propia máscara higiénica o quirúrgica.
- El acceso y salida de la instalación será exclusivamente por la entrada principal del CGTD, siguiendo los pasillos de entrada y salida marcados.
- Deberán esperar en el exterior de la puerta de entrada o, en su caso, en el hall de la entrada del edificio hasta que el entrenador/técnico responsable del grupo les indique que se puede acceder.
- Será el propio técnico, el que se dirija a la conserjería del centro para realizar el correspondiente registro de entrada y verificación de horario reservado en la instalación.
- Se utilizarán las mascarillas durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes dentro de las instalaciones.
- Deberán limparse las manos con las soluciones hidroalcohólicas existentes antes de entrar en cada estancia-sala-instalación, así como al salir de las mismas.
- Deberán deshacerse de las mascarillas, guantes, papel, etc.. que se utilice en las papeleras con tapa no manuales, que hay en las entradas de cada estancia-sala-instalación.



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

■ MEDIDAS DE USO DE LA PISCINA (DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

- El aforo máximo en la piscina es de **12 personas**.
- En la utilización de la piscina se intentarán mantener las debidas medidas de seguridad y protección, especialmente en la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros entre los usuarios.
- Antes de entrar en la piscina, limpiar las manos con hidrogeles que hay en la entrada de la misma, y obligatoriamente el uso chancletas propias antes de entrar a la playa del vaso.
- Los deportistas dejarán sus enseres y ropa en el banco de las cristaleras de la playa (zona norte de la piscina: zona A o zona B, asignada previamente).
- Los técnicos deberán utilizar obligatoriamente, chancletas y máscara siempre que no puedan garantizar una distancia mínima de 1,5 metros.
- Mantener abiertas, en la medida de lo posible, las puertas de acceso y las ventanas para facilitar la ventilación.
- Al finalizar la sesión, limpiar con productos desinfectantes existentes los elementos que se pudieron utilizar (poyetes, asideros, etc...). Así mismo, cada deportista deberá recoger su propio material.

■ MEDIDAS DE USO DE LOS VESTUARIOS Y DUCHAS (AL INICIO Y FINAL DE LA ACTIVIDAD)

- El aforo máximo en los vestuarios es de **4 personas en cada uno**.
- El aforo máximo en las duchas es de **3 personas en cada estancia**.
- En la medida de lo posible, se evitará el uso de estas dependencias tanto al inicio de la sesión de entrenamiento como al finalizar. Por ello, es recomendable venir cambiados/as de su domicilio y prescindir de la ducha una vez finalizada para minimizar los riesgos.

■ MEDIDAS EN LA SALIDA DEL CENTRO (AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD)

- A la salida, limpiar las manos con hidrogel que hay en la entrada de la piscina.
- Utilizarán la máscara durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.
- El técnico responsable se asegurará de que no queda ningún material ni equipamiento sin recoger, y en caso de ser así, se encargará de tirarlo en el depósito de basura correspondiente (no se guardará ninguna prenda ni material olvidado en las instalaciones)



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

4 CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL DE CAMPOLONGO.

■ MEDIDAS EN EL ACCESO AL CENTRO (AL INICIO DE LA ACTIVIDAD)

- Los/as deportistas vendrán provistos con su propia máscara higiénica o quirúrgica.
- El acceso y salida de la instalación será exclusivamente por la entrada principal del CDM de Campolongo, siguiendo los pasillos de entrada y salida marcados.
- Deberán esperar en el exterior de la puerta de entrada o, en su caso, en el hall de la entrada del edificio hasta que el entrenador/técnico responsable del grupo les indique que se puede acceder.
- Será el propio técnico, el que se dirija a la conserjería del centro para realizar el correspondiente registro de entrada y verificación de horario reservado en la instalación.
- Se utilizarán las mascarillas durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes dentro de las instalaciones.
- Deberán limparse las manos con las soluciones hidroalcohólicas existentes antes de entrar en cada estancia-sala-instalación, así como al salir de las mismas.
- Deberán deshacerse de las mascarillas, guantes, papel, etc.. que se utilice en las papeleras con tapa no manuales, que hay en las entradas de cada estancia-sala-instalación.

■ MEDIDAS DE USO DE LA PISCINA (DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

- El aforo máximo en la piscina es de **XX personas**.
- En la utilización de la piscina se intentarán mantener las debidas medidas de seguridad y protección, especialmente en la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros entre los usuarios.
- Antes de entrar en la piscina, limpiar las manos con hidrogeles que hay en la entrada de la misma, y obligatoriamente el uso chancletas propias antes de entrar a la playa del vaso.
- Los deportistas dejarán sus enseres y ropa en el banco de las cristaleras de la playa (zona norte de la piscina: zona A o zona B, asignada previamente).
- Los técnicos deberán utilizar obligatoriamente, chancletas y máscara siempre que no puedan garantizar una distancia mínima de 1,5 metros.
- Mantener abiertas, en la medida de lo posible, las puertas de acceso y las ventanas para facilitar la ventilación.
- Al finalizar la sesión, limpiar con productos desinfectantes existentes los elementos que se pudieron utilizar (poyetes, asideros, etc...). Así mismo, cada deportista deberá recoger su propio material.



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

■ **MEDIDAS DE USO DE LOS VESTUARIOS Y DUCHAS (AL INICIO Y FINAL DE LA ACTIVIDAD)**

- El aforo máximo en los vestuarios es de **X personas en cada uno**.
- El aforo máximo en las duchas es de **X personas en cada estancia**.
- En la medida de lo posible, se evitará el uso de estas dependencias tanto al inicio de la sesión de entrenamiento como al finalizar. Por ello, es recomendable venir cambiados/as de su domicilio y prescindir de la ducha una vez finalizada para minimizar los riesgos.

■ **MEDIDAS EN LA SALIDA DEL CENTRO (AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD)**

- A la salida, limpiar las manos con hidrogel que hay en la entrada de la piscina.
- Utilizarán la máscara durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.
- El técnico responsable se asegurará de que no queda ningún material ni equipamiento sin recoger, y en caso de ser así, se encargará de tirarlo en el depósito de basura correspondiente (no se guardará ninguna prenda ni material olvidado en las instalaciones)



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

5 CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: COMPLEJO DEPORTIVO RÍAS DO SUR.

■ MEDIDAS EN EL ACCESO AL CENTRO (AL INICIO DE LA ACTIVIDAD)

- Los/as deportistas vendrán provistos con su propia máscara higiénica o quirúrgica.
- El acceso y salida de la instalación será exclusivamente por la entrada principal del CGTD, siguiendo los pasillos de entrada y salida marcados.
- Deberán esperar en el exterior de la puerta de entrada o, en su caso, en el hall de la entrada del edificio hasta que el entrenador/técnico responsable del grupo les indique que se puede acceder.
- Será el propio técnico, el que se dirija a la conserjería del centro para realizar el correspondiente registro de entrada y verificación de horario reservado en la instalación.
- Se utilizarán las mascarillas durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes dentro de las instalaciones.
- Deberán limparse las manos con las soluciones hidroalcohólicas existentes antes de entrar en cada estancia-sala-instalación, así como al salir de las mismas.
- Deberán deshacerse de las mascarillas, guantes, papel, etc.. que se utilice en las papeleras con tapa no manuales, que hay en las entradas de cada estancia-sala-instalación.

■ MEDIDAS DE USO DE LA PISCINA (DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD)

- El aforo máximo en la piscina es de **XX personas**.
- En la utilización de la piscina se intentarán mantener las debidas medidas de seguridad y protección, especialmente en la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros entre los usuarios.
- Antes de entrar en la piscina, limpiar las manos con hidrogeles que hay en la entrada de la misma, y obligatoriamente el uso chancletas propias antes de entrar a la playa del vaso.
- Los deportistas dejarán sus enseres y ropa en el banco de las cristaleras de la playa (zona norte de la piscina: zona A o zona B, asignada previamente).
- Los técnicos deberán utilizar obligatoriamente, chancletas y máscara siempre que no puedan garantizar una distancia mínima de 1,5 metros.
- Mantener abiertas, en la medida de lo posible, las puertas de acceso y las ventanas para facilitar la ventilación.
- Al finalizar la sesión, limpiar con productos desinfectantes existentes los elementos que se pudieron utilizar (poyetes, asideros, etc...). Así mismo, cada deportista deberá recoger su propio material.



PROTOCOLO DE MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD Y LA SALUD DE LOS/AS DEPORTISTAS Y TÉCNICOS DEL CLUB WATERPOLO PONTEVEDRA EN EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

■ MEDIDAS DE USO DE LOS VESTUARIOS Y DUCHAS (AL INICIO Y FINAL DE LA ACTIVIDAD)

- El aforo máximo en los vestuarios es de **X personas en cada uno**.
- El aforo máximo en las duchas es de **X personas en cada estancia**.
- En la medida de lo posible, se evitará el uso de estas dependencias tanto al inicio de la sesión de entrenamiento como al finalizar. Por ello, es recomendable venir cambiados/as de su domicilio y prescindir de la ducha una vez finalizada para minimizar los riesgos.

■ MEDIDAS EN LA SALIDA DEL CENTRO (AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD)

- A la salida, limpiar las manos con hidrogel que hay en la entrada de la piscina.
- Utilizarán la máscara durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.
- El técnico responsable se asegurará de que no queda ningún material ni equipamiento sin recoger, y en caso de ser así, se encargará de tirarlo en el depósito de basura correspondiente (no se guardará ninguna prenda ni material olvidado en las instalaciones).