



PLAN DE ACCIÓN PARA LA NATACIÓN VALENCIANA

Recomendaciones para retomar la actividad en
deportes acuáticos

Miguel Vázquez (Secretario Técnico Natación)

Vicente Furió (Director Técnico Waterpolo)

Laura López (Directora Técnica Natación Artística)

Doctor Pascual Casañ (Asesor médico)

Vicente Salvador (Responsable Instalaciones deportivas)

Laboratorio de Análisis Revisalud (Xavier Cebria)

en colaboración con **Igenomix**

1. INTRODUCCIÓN: OBJETIVOS Y PROPÓSITOS DE LA FNCV



- El presente documento pretende describir el **plan de acción que propone la FNCV** para todas las entidades deportivas con alguna vinculación al deporte o actividad física acuática como la natación, las aguas abiertas, el waterpolo y la natación artística. Desde que el Consejo Superior de Deportes (CSD) transmitió su protocolo básico de actuación para retomar la actividad deportiva como marco mínimo para reactivar el deporte federado, el deporte profesional y de alto nivel durante el período asimétrico de desescalada, y en base a las recomendaciones de la Real Federación Española de natación (RFEN) publicadas el día 4.05.2020, la Federación de natación de la Comunidad Valenciana (FNCV) ha desarrollado este documento que se enmarca dentro de la fase 3 deportiva que a día 27.04.2020 envió a todos los clubes vinculados a ella (ver documento *Propuesta FNCV Covid-19*) y que ha hecho cuadrar con las 4 fases de reincorporación a la actividad deportiva que el CSD marcó el día 3.05.2020. En líneas generales estas fases determinan que:

Fase 1 o entrenamiento individual: a realizar, con carácter general, manteniendo el confinamiento en el domicilio, residencia deportiva o alojamiento temporal. La FNCV propone seguir las recomendaciones descritas en el documento citado arriba.

Fase 2 o entrenamiento medio: los deportistas profesionales y DAN, en esta fase podrán recuperar los entrenamientos, y en el caso de deportes de equipo, los trabajos tácticos no exhaustivos siempre en instalaciones que cumplan la normativa de higiene y en régimen interno. El resto de deportistas federados podrán realizar actividad física y entrenamientos en medios naturales y lugares abiertos en los que se permita. La FNCV propone seguir las recomendaciones descritas en el documento citado más arriba y desestimando la posibilidad de concentrar a ningún deportista por falta de medios y control.

Fase 3 o entrenamiento pre-competición: en esta fase el CSD propone intensificar los entrenamientos hasta el modo pre-competición, y en el caso de deportes de equipo, los trabajos tácticos exhaustivos. En esta fase recomiendan para el deporte profesional y/o DAN que se realice en forma de concentración, viviendo los deportistas en centros de entrenamiento con residencia, donde puedan permanecer todo el día, entrenar y dormir; salvo excepciones plenamente justificadas. En el caso del resto de federados podrán acceder a instalaciones en régimen mínimo, siempre y cuando la instalación y los deportistas cumplan con los requisitos que se demandan. Es en el marco de esta fase en la que tiene sentido este documento.

Fase 4 o entrenamiento competición: llegará cuando las Autoridades sanitarias y deportivas lo decidan.

- Cabe destacar que la FNCV es consciente de que el problema no es sólo de índole deportivo y sanitario, sino que es plenamente conocedora de que se han visto perjudicados por la pandemia, también, el ámbito financiero, laboral, competitivo, personal y familiar de los deportistas y de los profesionales del deporte, especialmente de nuestros clubes.
- Es por ello, que este documento tiene como **objetivos y propósitos:**
 1. **Acelerar la reanudación de la actividad deportiva en las instalaciones con piscina de la Comunidad Valenciana.**
 2. **Transmitir confianza a la natación valenciana actuando de forma coordinada, programada y sobre todo prudente.**
 3. **Posibilitar una vuelta a los entrenamientos de la forma más normalizada de nuestros deportistas y técnicos de cara a retomar su preparación deportiva.**

ESTE DOCUMENTO COMPLEMENTA LAS RECOMENDACIONES GENERALES DESCRITAS POR LA RFEN Y QUE ESTÁN ORIENTADAS AL REINICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS- DICHAS RECOMENDACIONES SE ENCUENTRAN SUJETAS A LAS DIRECTRICES MARCADAS POR LAS AUTORIDADES SANITARIAS ESTATALES Y CONSEJERÍAS DE SANIDAD, ASÍ COMO POR LAS DELEGACIONES DE RIESGOS LABORALES.

2. PLAN DE ACCIÓN



□ MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DEL REINICIO DE LA ACTIVIDAD:

2.1. Deportistas y entrenadores:

2.1.1_ Realización de test.

Tal y como comenta en su documento el CSD: *“Los profesionales sanitarios harán un especial seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus COVID-19. Este examen médico inicial incluirá una prueba (test) de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR) en caso de que del examen médico y de la sintomatología del deportista se derive la conveniencia de su realización”* y, tal y como lo hace la RFEN *“Sería recomendable que todo deportista que decida reiniciar el entrenamiento se pusiera en contacto con los servicios médicos de las federaciones, centros de tecnificación, clubes, centros de salud... para valorar la posibilidad de realizar pruebas para determinar su estado inmunitario y verificar si ha pasado o no la infección por COVID-19 (PCR y serología específica IgM IgG)”*.

La FNCV ha decidido poner a disposición de los deportistas federados y sus entrenadores la posibilidad de realizar test de este tipo gracias a la colaboración conseguida con la empresa REVISALUD y los laboratorios IGENOMIX, con los cuáles se ha llegado a un acuerdo para realizar test de forma masiva a un precio de 160 euros en el que se incluye análisis de anticuerpos IgG y IgM, diagnóstico PCR, además del control y seguimiento por parte de los médicos colaboradores de la FNCV, quienes analizarán los datos y determinarán cuál es la mejor opción para cada deportista. De esta forma, mientras las instalaciones se preparan para reanudar su actividad (ver punto 2.2) los deportistas de la FNCV podrán presentar este informe con el que podrán demostrar el estado en el que se encuentran y argumentar que no son un riesgo para la instalación ni para el resto de usuarios. En cuanto a este asunto, la FNCV trabaja paralelamente en el contacto con ayuntamientos y entidades responsables de las instalaciones para poner en su conocimiento nuestro plan de acción.

En base a la resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales, la FNCV ha decidido seguir las recomendaciones diagnosticas a las que hacen referencia. En él se cita textualmente *“Al inicio de esa primera fase, los servicios médicos del club, la federación, o el centro de entrenamiento, según proceda, deberán hacer un examen médico deportivo inicial, abriendo ficha al deportista, tal y como indica la práctica médico-deportiva. Los profesionales sanitarios harán un especial seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus COVID-19. Este examen médico inicial incluirá una prueba (test) de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR) en caso de que del examen médico y de la sintomatología del deportista se derive la conveniencia de su realización. Los deportistas que dieran positivo en una prueba PCR, aún asintomáticos, no podrán iniciar su práctica deportiva hasta ser negativos en la prueba de PCR”*. De este modo estaremos seguros de que los riesgos son mínimos.

Tal y como aconseja la RFEN los casos que podrían retomar los entrenamientos en alguna de las instalaciones que así lo acrediten serían los casos **NEGATIVOS** y los que presentan **INFECCION PASADA y CURADA**.

Significado clínico	Resultado		
	PCR	IgM/A	IgG
Negativo	-	-	-
Período ventana	+	-	-
Estadío temprano de la infección	+	+	-
Fase activa de la infección	+	+	+
Fase final de la infección	+	-	+
Estadío temprano con falso negativo – confirmar PCR	-	+	-
Infección pasada y curada	-	-	+
Enfermedad en evolución – confirmar PCR	-	+	+

Tabla 1. Extraído del documento de la RFEN “Recomendaciones para el reinicio de la actividad de los deportistas en el medio acuático”

De este modo, tras los resultados, los deportistas y los entrenadores que se encuentren dentro de esos dos grupos podrán presentar en las instalaciones que estén disponibles un informe médico con el que acrediten su estado (ver Medidas Informativas más abajo). Con los deportistas que no estén dentro de estos dos grupos el cuerpo médico de la FNCV determinará cómo se debe de proceder.

Para llevar a cabo todo este proceso **la FNCV ha agrupado a sus deportistas en diferentes niveles deportivos (ver más abajo)**. De esta forma y para cuadrar de la mejor manera posible este plan de acción a nivel individual, se convocará de forma preferente a todos los deportistas que hayan confirmado su intención de realizar los tests por orden de nivel deportivo, agrupándolos a todos en 3 rondas de extracción que se detallan en el punto 3 de este documento (planificación).

De esta forma en el menor tiempo posible podríamos tener información de una gran parte de la natación valenciana y estar totalmente preparados para el momento en que las autoridades competentes posibiliten la práctica en piscinas, posiblemente durante las fases 1 y 2.

Los listados de deportistas se presentan en el anexo 1.

NIVELES DEPORTIVOS MARCADOS POR LA FNCV

NATACIÓN

Deportistas y entrenadores GAR (Grupo de Alto Rendimiento):

Categoría Absoluta y Junior.

Para poder formar parte de programa GAR de la FNCV son necesarios los siguientes requisitos:

1º. Cumplir con los criterios de inclusión de alguno de los niveles deportivos del programa GAR. Para los grupos GAR de piscina de 50 se ha tomado como referencia las competiciones con cronometraje electrónico entre el 1 de diciembre de 2019 hasta el 14 de Marzo de 2020; para los grupos GAR de piscina de 25 se ha tomado como referencia haber clasificado entre los ocho primeros puestos (octavo incluido) en el Campeonato de España de Invierno 2019 en Gijón.

2º. Estar en posesión de la licencia federativa por algún club de la Comunidad Valenciana.

SUB-NIVELES

GAR-Nivel A: nadadores de la categoría junior y/o absoluta que estén reconocidos como deportistas de élite nivel A por la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Comunidad Valenciana (DOGV nº 5.513)

GAR-Nivel B: nadadores de la categoría junior y/o absoluta que estén reconocidos como deportistas de élite de nivel B por la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Comunidad Valenciana (DOGV nº5.513)

GAR-Nivel 3 piscina de 50 metros: acreditar alguna marca de referencia GAR Nivel 3 (ver tabla 1 más abajo) y/o haber clasificado entre los ocho primeros puestos (octavo incluido) en el Campeonato de España de Invierno 2019 en Gijón.

GAR-Nivel 2: acreditar alguna marca de referencia GAR Nivel 2 (ver tabla 1 más abajo)

GAR-Nivel 1: primer clasificado en el campeonato autonómico Absoluto y junior de invierno de la temporada 2019-2020

NIVELES GAR PISCINA DE 50 METROS				
MASCULINO		PRUEBA	FEMENINO	
NIVEL 3	NIVEL2		NIVEL 2	NIVEL 3
23,5	24,07	50 L	27,27	26,74
50,81	51,82	100 L	58,12	56,99
1,52,12	1,54,36	200 L	2,05,39	2,02,94
3,56,21	4,00,93	400 L	4,22,74	4,17,59
8,11,39	8,21,21	800 L	9,00,43	8,49,81
15,46,01	16,06,13	1500 L	17,31,62	17,11,00
27,1	27,64	50 E	30,2	29,61
57,2	58,34	100 E	1,04,92	1,03,65
2,05,41	2,07,9	200 E	2,19,31	2,16,58
29,1	29,68	50 B	33,8	33,14
1,03,43	1,04,69	100 B	1,13,18	1,11,76
2,19,67	2,22,46	200 B	2,37,09	2,34,07
24,61	25,1	50 M	28,8	28,24
54,89	55,98	100 M	1,04,34	1,03,08
2,03,70	2,06,17	200 M	2,21,57	2,18,80
2,05,64	2,08,15	200 Ei	2,24,63	2,21,80
4,28,78	4,34,15	400 Ei	5,00,06	4,54,18

Tabla 2. Marcas de referencia deportistas GAR

Se considerará entrenador GAR a los técnicos que entrenen directamente a alguno de los deportistas seleccionados en este grupo.

Selección Valenciana 2019-2020:

Todos aquellos deportistas de la categoría Infantil y Junior que fueron preseleccionados para representar a la Comunidad Valenciana en el Campeonato Nacional por Autonomías infantil y junior durante la temporada 2019-2020 y que no formen parte del GARA, B ó 3.

Deportistas y entrenadores GESEVA (Grupo de Seguimiento Especial de la Comunidad Valenciana):

Categoría Alevín e Infantil.

Para poder formar parte de programa GESEVA de la FNCV son necesarios los siguientes requisitos:

1º. Nadadores y nadadoras clasificados entre los 3 primeros del ranking valenciano (competiciones con cronometraje electrónico y manual, tanto en piscina de 25 como de 50 metros) entre el 1 de diciembre de 2019 hasta el 14 de Marzo de 2020.

2º. Estar en posesión de la licencia federativa por algún club de la Comunidad Valenciana.

Se considerará entrenador GESEVA a los técnicos que entrenen directamente a alguno de los deportistas seleccionados en este grupo.

Deportistas becados en los programas de tecnificación y de especialización:

Categoría Infantil, junior y absoluto.

Se incluirá a todos aquellos deportistas que formen parte de alguno de los programas de entrenamiento de la FNCV de tecnificación (Petxina) y especialización (Cheste) que no estén ubicados en algunos de los niveles deportivos anteriores. Esta condición se hará con los deportistas que antes de comenzar el estado de alarma estuvieran entrenando con normalidad y no hubieran dejado el programa de entrenamiento.

Deportistas y entrenadores federados*:

Todos aquellos deportistas con licencia federativa de la FNCV durante la temporada 2019-2020

*en este caso dependerá de la fase de desescalada en la que se encuentre cada provincia.

WATERPOLO

Deportistas y entrenadores de nivel nacional:

Los deportistas y entrenadores que formen parte de los equipos que han jugado a nivel nacional durante la temporada 2019-2020.

Son las competiciones que antes comenzarán en la temporada 2020-2021, integran a los jugadores de mayor nivel autonómico, rendimiento y dedicación, además de que los clubes dependen de las subvenciones que se reciben por estos equipos.

Deportistas de tecnificación:

Todos aquellos deportistas involucrados en los proyectos deportivos de la FNCV (programa de tecnificación y selecciones autonómicas)

Deportistas y entrenadores federados:

Todos aquellos deportistas con licencia federativa de la FNCV durante la temporada 2019-2020.

*en este caso dependerá de la fase de desescalada en la que se encuentre cada provincia.

NATACIÓN ARTÍSTICA

Deportistas de tecnificación:

Categorías alevín, infantil y junior

Para seleccionar a los deportistas se ha tenido en cuenta el ranking individual de la temporada 2019-2020 para las categorías alevín e infantil, y la clasificación autonómica de solos y dúos técnicos para la categoría junior.

Entrenadoras de tecnificación:

Entrenadoras vinculadas con la FNCV.

Deportistas y entrenadores federados:

Todos aquellos deportistas con licencia federativa de la FNCV durante la temporada 2019-2020.

*en este caso dependerá de la fase de desescalada en la que se encuentre cada provincia.

2.1.2_ Medidas higiénicas relacionadas con los deportistas:

El virus se transmite a través de las gotitas generadas cuando hablamos, tosemos o estornudamos (gotitas de Flügge) que incorporan en su interior material vírico, pero también puede transmitirse de manera indirecta cuando las gotas que contienen virus se depositan en cualquier superficie de objetos y materiales que normalmente tocamos con las manos, por lo que es muy importante tomar una serie de medidas preventivas:

- Cada deportista usará su propio material (aletas, pull-buoy, tabla, gafas, gorro, tubo de respiración-snorkel, bañador, bolsa-malla de material, theraband...), estando totalmente prohibido compartirlo con otros deportistas. Así mismo, si se utiliza bidón o botella para reposición de líquidos, esta deberá estar perfectamente personalizada y será de uso individual.
- Procurar mantener en todo momento de la actividad una distancia mínima de seguridad de 2 metros, quedando prohibidos los saludos, choques de manos y cualquier contacto persona-persona.
- No se podrá circular por la instalación descalzo, siendo obligatorio el uso de calzas de plástico y/o procediendo a la desinfección de chanclas o zapatillas.
- Se recomienda acceder a la lámina del agua de la piscina sin utilizar las escaleras tubulares de acceso al vaso, siendo recomendable también la desinfección de este material tres-cuatro veces al día.
- Se recomienda no utilizar los vestuarios para el grupo de entrenamiento, y en caso de ducha en la instalación es preferible realizarla en la playa de la piscina. En el caso de que algunas instalaciones decidan posibilitar el uso de los vestuarios, los deportistas deberán de establecer las siguientes actuaciones:
 1. Mantener el distanciamiento en los vestuarios al menos 5 m2 sobre la superficie del vestuario.
 2. Evitar el uso de taquillas.
 3. Ducharse concienzudamente con jabón antes y después de todas las actividades.
 4. Reducir en lo posible el tiempo de estancia en los vestuarios y evitar los grupos.
 5. Si hay posibilidad, se recomienda no utilizar los baños del vestuario, haciendo uso de otros fuera del espacio del vestuario.
 6. Evitar el consumo de alimentos dentro del vestuario.

2.1.3_ Medidas higiénicas relacionadas con los entrenadores:

Todos los técnicos deben de tener en cuenta que la prioridad total será su salud y de sus deportistas, por tanto, deben de ser coherentes a la hora de planificar sus sesiones de trabajo. Teniendo en cuenta que cualquier actividad competitiva se antoja tardía y las recomendaciones de la RFEN, la FNCV aconseja:

- Asignar una calle a cada deportista.
- Los deportistas que viven juntos podrán nadar en una misma calle.
- Los deportistas solo podrán utilizar su propio material deportivo y serán los únicos que podrán usar este material.

- El material deberá ser desinfectado antes y después de cada sesión de entrenamiento (por ejemplo mediante inmersión en una solución desinfectante o pulverizándolo con la misma).
- No se realizarán mediciones de lactato, pliegues cutáneos u otras pruebas o mediciones que impliquen contacto físico entre personas.
- Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin separación de calles mediante corcheras, mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas.
- **Recomendamos que la sesión de entrenamiento sea sólo de agua**, evitando cualquier tipo de actividad fuera de la piscina, con el fin de evitar cualquier tipo de situación no controlable.
- **Recomendamos que las sesiones de entrenamiento tengan una duración máxima de 1 hora**, aunque en este aspecto será la instalación la que determine los turnos y tiempo para cada uno de ellos.

2.2. Instalaciones:

La entidad competente asignada en cada caso (Fundación Deportiva, Ayuntamientos, empresas privadas, etc) será la responsable de determinar cuándo y de qué forma se comienza a poder utilizar la instalación. Para ello, la FNCV describe una serie de recomendaciones a tener en cuenta.

Sabemos que el agua de las piscinas, por sus condiciones higiénicas sanitarias exigidas por ley, no transmite la COVID-19 y es 100% segura. Científicamente, queda demostrado que el agua, bien filtrada y con el nivel de desinfectante adecuado, es un entorno donde los virus y las bacterias no pueden sobrevivir. Es más, la cloración, las altas temperaturas y la alta humedad en el ambiente reducen significativamente la transmisión y propagación de este virus. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de $\geq 0,5$ mg/L en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH $< 8,0$ es suficiente para eliminar virus envueltos como los coronavirus.

En cuanto a la utilización de instalaciones destinadas al baño y actividades acuáticas en general, en el informe de *“Transmisión del SARS-CoV-2 en playas y piscinas”* configurado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) aconseja que *“se deben seguir las indicaciones técnico-sanitarias de las normativas vigentes (MSCBS, 2013a; MSCBS,2003b y MSCBS, 2013c) junto con las recomendaciones habituales en la actualidad de lavado de manos y cara con jabón (siendo preferible llevarlo a cabo en la ducha previo al ingreso en la piscina). Asimismo, se deben asegurar las condiciones higiénicas de las zonas aledañas con desinfección estándar basada en limpieza frecuente con lejía diluida u otros desinfectantes permitidos. Según el CDC (CDC, 2020a), los métodos convencionales de tratamiento de agua que usan filtración y desinfección, como los de la mayoría de los sistemas municipales de agua potable, deben eliminar o inactivar el SERS-CoV-2. “No hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse a las personas a través del agua en piscinas, jacuzzis, spas o áreas de juego con agua. El funcionamiento y mantenimiento adecuados (incluida la desinfección con cloro o bromo) de estas instalaciones deberían inactivar el virus en el agua. Para garantizar la seguridad y la calidad del agua, los propietarios y operadores de piscinas comunitarias, jacuzzis, spas y áreas de juego con agua deben seguir la normativa actual”.*

Las siguientes recomendaciones toman como base todas estas publicaciones.

2.2.1. Calidad del agua, del aire y otros elementos técnicos:

Todas las piscinas deben cumplir con el Real Decreto 742/2013 por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, y demás normativas autonómicas aplicables. Los gestores deben reforzar el control de la calidad del agua a través de su personal de mantenimiento, que debe estar formado adecuadamente. Contar con personal profesional es siempre una garantía y una exigencia reglamentaria, pero que se convierte en una necesidad crítica ante este tipo de situaciones de emergencia sanitaria.

Como se ha indicado en la introducción, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de $\geq 0,5$ mg/L en el agua de la piscina durante un mínimo de 30

minutos de contacto a un pH < 8,0 es suficiente para matar virus envueltos como los coronavirus. Es decir, con un nivel de cloro libre de $\geq 0,5-1$ mg/L el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar en el agua. Como nivel extra de protección, siempre y cuando la instalación disponga de ello, se puede utilizar luz ultravioleta en combinación con cloro dosificado (en pastillas o líquido) o electrólisis de sal. Así mismo, es fundamental medir regularmente de forma manual los parámetros principales: valor del pH y nivel de cloro libre (DPD-1). Es en el vaso donde se deben coger las muestras y con fotómetro homologado calibrado. De hecho, las muestras deben cogerse en el punto que tenga las condiciones más desfavorables, es decir, en el punto más alejado del retorno. También se recomienda la automatización de la piscina para mayor tranquilidad.

Como consecuencia de la alerta sanitaria por COVID-19, los establecimientos públicos en cuyas instalaciones existan piscinas cubiertas con vasos climatizados, ya sean polivalentes, de enseñanza, de chapoteo de natación, de hidromasaje o terapéuticos, pueden haber optado por un cierre, manteniendo los circuitos de agua en funcionamiento, o por el cierre total de las instalaciones. De forma general, apuntamos una serie de criterios de actuación en relación al tratamiento y calidad del agua de estas instalaciones y demás elementos técnicos con dos supuestos: recomendaciones durante el cierre al público (momento actual y en el caso de no apertura de las instalaciones en toda la temporada estival); y recomendaciones al retorno del público, que podrían variar según las indicaciones de las autoridades sanitarias de cada comunidad, si las hubiera.

2.2.2. Calidad del agua durante el cierre al público (antes de iniciar la temporada):
ver Anexo 2

2.2.3. Calidad del agua al retorno:
ver Anexo 3

2.2.4. Calidad del aire: ventilación y climatización
ver Anexo 4

2.2.5. Higiene, limpieza y desinfección según espacios:
ver Anexo 5

2.3. Instalaciones gestionadas por la FNCV:

Actualmente, la FNCV gestiona las instalaciones de Petxina y Benimamet, instalaciones que pondremos en la medida de lo posible a disposición de nuestros deportistas y entrenadores. Tras analizar la situación, consideramos mejor opción para entrenar la instalación de Benimamet ya que actualmente la tenemos alojados en el pabellón del Complejo Deportivo-Cultural la Petxina a personas sin hogar. Por esta situación las entidades responsables nos ha aconsejado evitar de momento estas instalaciones pues hacen uso de forma puntual del botiquín de piscina para pasar los reconocimientos médicos.

El uso de la instalación de Benimamet, por tanto, supone una medida para minimizar los riesgos de contagio, además, y siguiendo las recomendaciones ya citadas en el punto 2.2, al tener 8 calles podríamos ubicar al menos a 2 deportistas más por turno de entrenamiento. Así mismo, las puertas laterales de la piscina de Benimamet nos asegura una ventilación mayor.

Tras el diagnóstico médico todos los deportistas que hayan clasificado como negativos y/o infección pasada y curada (ver tabla 1), y siempre y cuando el cuerpo médico responsable lo determine, podrán hacer una petición de entrenamiento a la FNCV cumplimentando el documento específico para ello (ver Medidas Informativas más abajo). En este caso, la FNCV posibilitará entrenamientos de 1 hora diaria con 8 deportistas por club/equipo, y propondrá al resto de instalaciones de la Comunidad Valenciana que así lo haga.

□ MEDIDAS INFORMATIVAS:

La FNCV ha habilitado una zona específica en su web denominada **INFORMACIÓN COVID-19** en la cual podrás encontrar 3 accesos claramente diferenciados:

- **Información para instalaciones:**

Documentos informativos: los documentos que podrás encontrar en esta sección se basan en información sobre las medidas preventivas comentadas anteriormente destinadas a la adecuación de instalaciones para retomar su actividad.

Listado de piscinas habilitadas para la vuelta a la actividad: es un listado de las piscinas que estarán disponibles para acceder a entrenar. La FNCV estará en contacto con la mayoría de instalaciones con piscina de la Comunidad Valenciana para dar difusión de cuáles de ellas están capacitadas para recibir a usuarios. Este documento se actualizará de forma semanal y se comunicará vía e-mail y redes sociales.

Ficha de petición de espacios: es una ficha que la FNCV recomienda utilizar por parte de los entrenadores para hacer la petición de espacios a las instalaciones. Esta ficha está estructurada en base a las recomendaciones antes descritas, y tiene el objetivo de ayudar al ordenamiento logístico y control del flujo de deportistas para las personas encargadas de la apertura de las piscinas.

Cartelería: según la resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales, se cita que *“En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso. En esta información se dejará constancia del carácter complementario y subordinado de estas exigencias y pautas respecto de lo que establece el Ministerio de Sanidad, facilitando en el mismo soporte informativo el enlace o pictograma de lo que dispone, para todos los ciudadanos, dicho departamento ministerial”*. De esta forma, la FNCV aportará diversos carteles y dónde deberían de situarse para asegurar en todo momento un buen uso de las instalaciones.

Respecto a este tema, la FNCV pone a disposición de todo aquel interesado cartelerías que sería recomendable que se situara en las zonas de vestuarios, aseos, entrada y salida de las instalaciones, pasillos, piscina, recepción, zonas comunes y para el personal de la propia instalación.

En el área de información de instalaciones habilitada en la web se podrán encontrar estos carteles. Para una consulta rápida, en la figura 2 se marca que número de cartel debe estar presente en según qué zona.

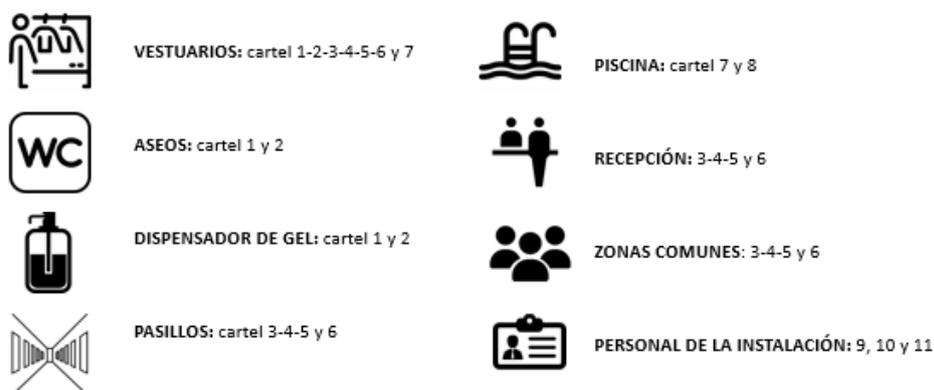


Figura 2. Recomendaciones informativas para colocar la cartelería en la instalación según zona y usuario

- **Información para deportistas y entrenadores:**

Documentos informativos: los documentos allí colgados serán documentos con información referente a la actividad deportiva. Consejos, propuestas y medidas preventivas además de información sobre como descargar tu certificado de licencias federativa.

Información del proceso para la realización de tests: todos los deportistas y entrenadores interesados podrán descargar un resumen de los pasos a seguir para confirmar su interés por realizar de los test serológicos y de PCR con la FNCV.

Ficha de petición de espacios: es una ficha que la FNCV recomienda utilizar por parte de los entrenadores para hacer la petición de espacios a las instalaciones. Esta ficha está estructurada en base a las recomendaciones antes descritas, y tiene el objetivo de ayudar al ordenamiento logístico y control del flujo de deportistas para las personas encargadas de la apertura de las piscinas. Para saber que instalaciones están habilitadas podrán informarse en el documento "Listado de piscinas habilitadas para la vuelta a la actividad" en el área de información de instalaciones.

- **Información general:** en esta sección encontrarás documentos de información general sobre el Covid-19 y el deporte.

MEDIDAS DE CONSULTA:

Contactos para consulta:

La FNCV pone a disposición de los interesados los siguientes contactos:

Referente a información relacionada con instalaciones: instalacionesdeportivas@fncv.es

Referente a información relacionada con deportistas y entrenadores: miguel.vazquez@fncv.es

3. PLANIFICACIÓN



Todo este proceso se segmentará en 3 rondas de testeo:

Ronda 1

Deportistas:

- Natación: GAR-A, B, 3, 2, 1 y preselección valenciana 2019-2020
- Waterpolo: nivel nacional
- Natación artística: nivel tecnificación

Fecha límite de confirmación: 20.05.2020 a las 12:00

Fecha de test: domingo 26.05.2020

Ronda 2

- Natación: GESEVA y becados por la FNCV
- Waterpolo: nivel tecnificación
- Natación artística: nivel federado

Fecha límite de confirmación: 26.05.2020

Fecha de test: sábado 30.05.2020

Ronda 3

A la espera de la situación

Procedimiento a seguir:

1º. **Confirmar la voluntad de realizar los test:** la FNCV posibilita a todos los deportistas federados la posibilidad de realizar los test, el control y seguimiento médico dentro de su protocolo. Los deportistas interesados en poder realizarlos a través de la FNCV deberán confirmar su asistencia a coordinadorgeneral@fncv.es y a departamentocontable@fncv.es, adjuntando el justificante de pago de los 160 euros de las pruebas.

A la hora de realizar el pago, se debe de indicar como concepto: FNCV + NOMBRE Y APELLIDOS DEL INTERESADO (todo aquel deportista que no envíe cumplimentado estos documentos dentro de ese plazo de tiempo pasará directamente a la ronda 2).

Número de cuenta: ---

2º. **Información a presentar:** todos los deportistas deberán de presentar los siguientes documentos el día del test. Estos documentos los recibirán a título personal a su correo electrónico. Deben de descargarlos, imprimirlos y formarlos.

- Ficha de consentimiento informado
- Pasaporte médico (para todos aquellos que tengan que desplazarse una provincia a otra)

3º. **Resultados:** todos los deportistas recibirán directamente en su correo electrónico un informe médico con los resultados de los test, además de con una valoración por parte de nuestro cuerpo médico aconsejando qué pasos debe de seguir.

4º. **Dudas:** para cualquier duda sobre los resultados ponerse en contacto con miguel.vazquez@fncv.es

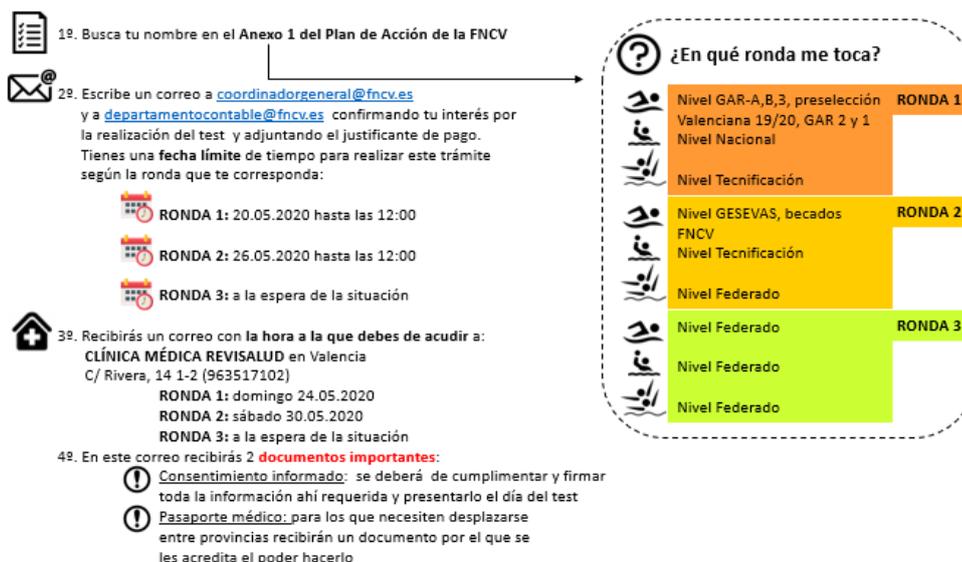


Figura 3. Plano detallado de los pasos a seguir para realizar las pruebas con la FNCV

4. ANEXOS



□ ANEXO-2

CALIDAD DEL AGUA DURANTE EL CIERRE AL PÚBLICO

a) Mantenimiento de circulación:

- Desconectar el sistema de calentamiento del agua de los vasos, se mantendrán los acumuladores de agua caliente vacíos y apagados.
- Dejar enfriar el agua de forma natural a la temperatura ambiente.
- Mantener el nivel de cloro libre residual entre 0,5-2 mg/L y pH entre 7,2-8. La normativa, y también según la OMS, marca que con cloro > 0,5 ppm y pH < 8,0 se eliminan todos los virus y bacterias patógenos. Un cloro más alto y un pH más bajo no aporta nada más que mayores gastos innecesarios de productos, formación de subproductos indeseados y desequilibrios del agua).
- No adicionar floculante. Se recomienda en este punto mantener la floculación hasta la eliminación de los fosfatos del sistema si la instalación tiene capacidad para medirlos.
- Regular el retorno de agua hacia el sistema de depuración preferentemente por fondo y por los rebosaderos para asegurar el movimiento de toda la masa de agua.
- Reducir la temperatura del ambiente de la piscina en línea con la temperatura del agua (igual o por encima de la del agua).
- Controlar la humedad relativa con un máximo del 60% para prevenir posibles condensaciones.
- Bajar velocidades de filtración y tiempos de recirculación. En función de los medios de cada instalación, bajar las velocidades de las bombas si hay variadores
- Filtrar con una bomba en vez de dos si hay varias bombas para ahorrar energía.
- Al no tener usuarios, y por tanto tampoco la aportación de sus contaminantes, además de la falta de necesidad de calefacción, se puede reducir el sistema de bombeo para una recirculación cada 8 horas y reducir así el consumo eléctrico de la instalación.

Además, aconsejamos realizar las siguientes operaciones:

- Tres veces por semana: medir los niveles de cloro o bromo y pH; ajustarlos si es necesario a lo indicado (cloro libre residual: 0,5-2 mg/L y pH: 7,2-8,0); comprobar visualmente el estado del agua del vaso, especialmente en formación de algas en ángulos muertos y esquinas; revisar altura del agua en rebosaderos.
- Semanalmente: continuar con las limpiezas del fondo debido a que las algas proliferan con temperaturas templadas; efectuar hipercloración con 10 mg/L de cloro durante 24 horas si se detecta presencia de algas.
- Mensualmente: limpiar filtros y efectuar otros mantenimientos de rutina que se consideren necesarios.

b) Parada de la recirculación. Si bien se desaconseja, en caso de no poder mantener la recirculación se recomienda:

- Cerrar filtros y vaciarlos de agua.

- Hiperclorar con cloro a 5 mg/L a pH 7,2-8,0.
- Desconectar los dosificadores de cloro y de otros productos químicos.
- Parar el sistema de recirculación.
- Reducir la temperatura del agua y del aire como en el caso anterior.
- Proceder al vaciado si no se puede mantener el agua en recirculación y la instalación lo permite.

Además, si no se pudiera vaciar, se deberán realizar las siguientes operaciones:

- Semanalmente: comprobar los niveles de cloro y pH; ajustar si es necesario para mantener cloro libre residual: 0,5-2 mg/L y pH: 7,2-7,4; poner en funcionamiento las bombas de recirculación y los filtros durante un periodo de recirculación entero (el tiempo necesario para recircular toda el agua del vaso) con objeto de reducir el estancamiento del agua; conectar si es posible las bombas por sumidero para proveer de un mínimo de movimiento y evitar zonas muertas en la masa de agua.

c) Vaciado de la piscina:

- Sin ser lo aconsejable, con carácter general el vaciado de vasos se realizará teniendo en cuenta el necesario ahorro de agua y de forma que se preserve la integridad de su estructura.
- Se aprovechará este cierre temporal para realizar tareas de mantenimiento, limpieza y desinfección de las paredes, fondos y accesorios de los vasos, revisión de sistemas de filtración y desinfección y realización de reparaciones para su correcto funcionamiento.

Para la reapertura de la instalación tras el cierre, debe considerarse lo siguiente:

- Antes de volver a abrir la instalación, el agua de los vasos será calentada de forma controlada.
- Se aumentará la temperatura en no más de un grado centígrado cada cuatro horas para evitar el crecimiento bacteriano exponencial.
- Se ajustarán los valores de cloro y pH antes de su apertura.
- Se limpiarán y desinfectarán todas las superficies de la instalación con especial atención a manivelas de puertas, taquillas y otros elementos colectivos.
- En el caso de haber optado por la parada de la recirculación se efectuará una hipercloración antes de la puesta en marcha.
- En todos los casos deberá efectuarse el control inicial del agua de los vasos, para asegurar que la calidad del agua se ajusta a lo establecido en los anexos I y II del

Real Decreto 742/2013 por el que se establecen los criterio técnicos sanitarios.

□ ANEXO 3

CALIDAD DEL AGUA AL RETORNO

- Cumplir con el Real Decreto 742/2013 por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, y demás normativas autonómicas respectivas.
- Control inicial en aquellos vasos en los cuales el agua de aporte no proceda de la red de distribución pública. Se realizará durante la quincena anterior a la apertura de la piscina. Este control inicial se llevará a cabo, en

todo caso, después de tener el vaso cerrado más de 2 semanas o después de cierres temporales que puedan suponer variaciones significativas de los parámetros de control del agua o aire.

- Antes de poner en marcha la piscina, se deberá hacer una hipercloración de >5 mg/L y un ajuste paramétrico del agua y, posteriormente y antes de su apertura, tomar una muestra de agua para que sea analizada en laboratorio y así estar tranquilos de que nuestra piscina está sana y libre de patógenos.

- Realizar análisis completos del agua (con todos los parámetros que marca el RD742/2013) antes de la apertura y, una vez en marcha la instalación, mantenerlos regularmente. En este sentido, se recomienda aumentar la frecuencia de muestreos diarios y los análisis microbiológicos, así podremos anticiparnos a posibles descompensaciones que puedan derivarse de la actividad diaria. Nuestra recomendación pasa por realizar, al menos, dos análisis microbiológicos al mes (el Real Decreto 742/2013 exige al menos uno al mes) y tres mediciones completas de autocontrol diarias: previo a la apertura (asegurando aseguraremos de que los parámetros de calidad del agua son correctos antes de abrir la piscina al nado); y al cierre del baño (en caso de tener descompensaciones en alguno de los parámetros indicadores de calidad del agua, tendremos el tiempo suficiente para tomar medidas correctoras y reestablecer los valores antes de la apertura al día siguiente).

- Diariamente y antes de la apertura se harán mediciones completas. Así mismo, se propone realizar la medición de desinfectante cada hora, con la piscina sin nadadorxs (si es posible), ya sea por parte del técnico de mantenimiento, socorrista o técnico responsable del momento de actividad.

- Al final de cada hora la concentración de cloro no debe de ser menor de 0,5 ppm.

- Si hubiese alcanzado un valor menor, el aforo ha de ser limitado en al menos un 25% con respecto la hora anterior y no se autorizará el nadador hasta que recupere una concentración mínima de 0,8 ppm.

- Se recomienda el uso de controladores automáticos e incluso fotómetros en el propio vaso, siempre bien calibrados.

- También se debe tener en cuenta el tipo de piscina o instalación y las funciones del personal.

- Tan importante como el aforo es controlar la contaminación que aporta el propio sistema. Al igual que en el resto de sistemas pueden proliferar bacterias y virus, véase por ejemplo la Legionela en sistemas de agua caliente sanitaria (ACS) o torres de refrigeración, en el circuito hidráulico de las piscinas debemos tener en cuenta también la contaminación que aportan los bañistas. Pelos, tiritas, orquillas y otros objetos aparecen, a veces de manera inexplicable, en el prefiltro de la bomba, pero la mayoría y lo que nos preocupa, acaba retenida en el filtro. De nada nos sirve que quede retenido, si luego no lo podemos sacar del sistema, pues lo contamina desde dentro. Solución: medir el cloro tanto a la entrada como a la salida del filtro, para poder cuantificar lo contaminado que está.

- Recomendamos por tanto una medición al comienzo del día y, si el diferencial de cloro del filtro es superior a un 25% (por ejemplo, entrada 1 ppm, salida 0,75 ppm), se procederá al lavado del mismo, pese a que no se haya alcanzado presión diferencia. De hecho, aprovechamos la propia toma de los manómetros a la entrada y salida del filtro para tomar la lectura. Muchas veces es mayor la contaminación bacteriana que la física, por lo que se debe forzar el lavado aunque los manómetros indiquen que el filtro está 'limpio'.

- Si una vez realizado el lavado, el consumo del filtro es excesivo, se adelantará el cambio de medio filtrante.

- Mantener el sistema de cloración entre 0,5 ppm y 2 ppm, así como la filtración y la recirculación del agua las 24 horas.

- Para maximizar la seguridad se recomienda una automatización de las fases de regulación del pH (entre 7,2 y 8,0 por medio de ácidos o de CO₂ es esencial para garantizar una desinfección eficaz), desinfección (para ampliar el espectro de desinfección se recomienda el uso de luz ultravioleta en combinación con cloro dosificado -en pastillas o líquido- o electrólisis de sal); y medición constante de los niveles de pH y de cloro, así como la regulación automática de estos parámetros

□ ANEXO 4

CALIDAD DEL AIRE: VENTILACIÓN Y CLIMATIZACIÓN

En cuanto a la calidad del aire, debe atenderse que el Real Decreto 238/2013, de 5 de abril, por el que se modifican determinados artículos e instrucciones técnicas del Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios (RITE), aprobado por el Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio, incorpora a las operaciones de mantenimiento preventivo que se deben llevar a cabo en las instalaciones de potencial útil superior a 70kW con carácter anual las siguientes actuaciones:

- Revisión de la red de conductos según los criterios de la norma UNE 100012. 'Higienización de sistemas de climatización'.

- Revisión de la calidad ambiental según los criterios de la norma UNE 171330. 'Calidad Ambiental en Interiores'.

Estas revisiones, que es necesario que se justifiquen mediante el titular/empresa mantenedora del edificio para la emisión del certificado de mantenimiento anual que establece el RITE, implican, entre otros aspectos, la realización de un diagnóstico independiente de la calidad ambiental interior, la inspección higiénico-sanitarias de las instalaciones de ventilación/climatización y llevar a cabo una serie de muestreos higiénicos ambientales de los parámetros relevantes en la calidad del aire.

Las medidas que a continuación se recomiendan son para la primera etapa de postconfinamiento. Muchas de ellas, si se alargasen en el tiempo (otoño e invierno), supondrían un incremento del discomfort térmico para la mayoría de los usuarios y un gran aumento del gasto energético. En las sucesivas actualizaciones de este documento si irán dando pautas para acondicionar los equipos a una etapa de normalidad.

- Como concepto general aclarar que existe más riesgo de contaminación por las gotículas generadas en el interior del edificio que por las que puedan venir por renovación de aire exterior. Las gotículas más pequeñas (< 5 micras) pueden permanecer horas en suspensión en los ambientes cerrados, mientras que el medio exterior tiene una gran capacidad de dilución. Por tanto, la estrategia será maximizar la cantidad de aire exterior que aportan las unidades independientes de ventilación y el caudal de aire exterior en las unidades de tratamiento de aire.

- En los edificios que disponen solamente de ventilación natural se maximizará el caudal de ventilación natural abriendo las correspondientes ventanas y puertas. En los aseos esta ventilación natural será ininterrumpida, los 7 días de la semana las 24 horas.

- En relación a las unidades independientes de ventilación, se empezará la ventilación un mínimo de 2 horas antes del inicio de la actividad, se mantendrá durante toda la actividad y se alargará un mínimo de 1 hora después del cierre de la actividad o edificio.

- La ventilación forzada en los aseos será ininterrumpida, los 7 días de la semana las 24 horas. Así se evitará la posible transmisión fecal oral.

- En las unidades de tratamiento de aire se trabajará al 100% con aire exterior, siempre que posible. En las deshumectadoras de las piscinas cubiertas se mantendrá abierto el free-cooling al 100%, expulsando el 100% del aire de retorno y tratando solo el aire exterior.

- Los recuperadores de calor deben pararse. En la mayoría de unidades de tratamiento de aire, el ventilador de retorno está encima del ventilador de impulsión, lo que significa que siempre habrá un bypass de aire de la corriente de retorno a la de impulsión.

- Se comprobará que las descargas de las extracciones estén alejadas de las tomas de aire exterior de ventilación, para evitar recirculaciones del aire de descarga. En caso de estar próximas se interpondrá una barrera para minimizar la recirculación.

- Si las condiciones térmicas lo permiten y calidad del aire exterior es satisfactoria, se puede aportar aire por ventilación natural a través de las ventanas.

- Los equipos como los fan-coils o splits, que solo recirculan el aire interior calentándolo o enfriándolo, se pueden contaminar, pero no serán elementos amplificadores de los virus. Si no puede evitarse su uso, se extremará su limpieza y desinfección, que se recomienda que sea semanal.

- Se aconseja mantener la humedad relativa entre el 40 y 60%, rango de humedad que minimiza la presencia de microorganismos. En las piscinas cubiertas la humedad se mantendrá por debajo del 60%, más allá del $\leq 65\%$ que fija la normativa (RITE).

- En relación al mantenimiento, o Realizar las tareas de mantenimiento preventivo de acuerdo con el protocolo establecido en cada instalación, evitando la limpieza de los conductos de aire durante el periodo postconfinamiento. En este caso, los trabajadores deberán utilizar en todo momento los EPI facilitados por la empresa, extremando la protección de las vías respiratorias. o Se recomienda al iniciar la puesta en marcha de los equipos reponer los distintos filtros de las unidades de ventilación y equipos de tratamiento del aire. Esta actuación siempre (con o sin la amenaza de la COVID-19) debe realizarse con mascarilla y guantes. Los filtros desechados serán introducidos en seguida en una bolsa para residuos. o Cambiar los filtros por otros de mayor calidad de filtración es una opción muy recomendable, pero no para aplicar de forma inmediata, ya que debe estudiarse detalladamente. El motivo es que, al ser filtros más tupidos, aumentará su pérdida de carga y disminuirá el caudal de ventilación o de la unidad de tratamiento de aire.

- Se recomienda contrastar que las unidades tienen la calidad de los filtros que recomienda su ficha técnica (G1 a G4; o M5 y M6; y de F7 a F9) y no inferiores. Los filtros Medios (M) y los Finos (F) ya disponen de una enorme capacidad de retención de partículas y aerosoles como puede verse en los siguientes datos:

Eficiencia media de los filtros frente a partículas de 0,4 micras

M5 (antiguamente F5) 40 – 60 %

M6 (antiguamente F6) 60 – 80 %

F7 80 – 90 %

F8 90 – 95 %

F9 >95 %

-Se recomienda reponer los filtros como mínimo mensualmente.

- Si las limpiezas preventivas de los equipos no se han realizado, a partir del desconfinamiento es un buen momento para ejecutarlas. No es imprescindible realizarlas antes de la apertura de la instalación ya que el coronavirus tiene un tiempo de supervivencia no superior a los 9 días, y las instalaciones y equipos llevan muchos más días sin funcionar, y por tanto no estarán contaminados por este virus.

- Para los edificios con una potencia térmica instalada superior a los 70 kW es obligatorio realizar anualmente una revisión de la red de conductos según el criterio de la norma UNE 100012. Es también el momento de activarla.

- El resto de operaciones de mantenimiento preventivo se realizarán con las periodicidades acostumbradas.

A continuación, se dan unas recomendaciones que no son inmediatas de aplicar ya que se requieren de equipos de medición específicos o porque implican modificaciones de los equipos de climatización y ventilación.

- Valorar la sustitución de los filtros por otros de mayor retención de partículas. Como se ha comentado, esta acción implicará una disminución del caudal. Deberá estudiarse si con la reducción de caudal se mantienen las condiciones de confort e higiene, si puede modificarse el par motor que se aplica al ventilador para compensar la pérdida de caudal, cómo afecta al motor, a las protecciones...

- En los espacios públicos (exceptuando el recinto de los vasos de las piscinas cubiertas) se recomienda una tasa de aire exterior (en condiciones normales) de 12,5 L/s persona. En este período de desconfinamiento o en futuros períodos de brotes de gripe común, o de COVID-19, sería conveniente pasar a una tasa de 20 L/s persona. Para poder medir los caudales que aportan los equipos actuales maximizando la aportación de aire exterior se requiere de equipos como anemómetros o sondas como los tubos de pitot o de prandtl.
- Se aconseja instalar en los espacios climatizados principales sistemas de monitorización en continuo de la calidad del aire (con parámetros como CO₂, VOC, PM₁₀, PM_{2,5}...).
- Estudiar como solución la instalación de sistemas desinfectantes en los circuitos de aire interno de las deshumectadoras para mantener desinfectado su circuito.
- En las instalaciones públicas es imprescindible involucrar en este necesario proceso a los ingenieros municipales, que además deberán velar por la correcta realización del mantenimiento preventivo de las instalaciones térmicas, de la legionela y de las otras familias de instalaciones.
- Además, se registrarán todas las actuaciones realizadas antes de la parada técnica. Una vez estabilizado el nivel de biocida y la temperatura, al menos 48 horas después se tomarán muestras para Legionela. Se recomienda el uso de técnicas rápidas de Legionela para decidir la apertura o revisar el tratamiento antes de la misma sin asumir una demora innecesaria, así como para el autocontrol en rutina de la instalación abierta y en funcionamiento. Los test rápidos deberán estar validados y certificados de acuerdo con lo establecido en la norma UNE100030:2017 y/o autorizados por el Ministerio de Sanidad.

□ ANEXO 5

HIGIENE, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN SEGÚN ESPACIOS

Después de los días en que los centros han estado cerrados, es poco probable que pueda haber rastro del coronavirus. Pero, aun así, será imprescindible realizar una limpieza y desinfección de todo el centro y de los materiales que los usuarios puedan utilizar. Y ya que realizamos esta acción, utilizar productos que aseguren la eliminación del virus. En general, será necesaria una continua limpieza y desinfección de todos los espacios y equipamientos de la instalación acuática, así como contar con el material de protección adecuado (mascarillas, guantes, etc.) para todo el equipo humano encargado de realizar esas tareas. También se deberá tener en cuenta la posibilidad de reforzar el servicio de limpieza y contar con el aprovisionamiento necesario de material higiénico y de protección, además de incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos.

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante de la COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus de la COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días. El tiempo puede variar en función de las condiciones (por ejemplo, el tipo de superficie, la temperatura o la humedad del ambiente).

No obstante, según las informaciones recabadas hasta la fecha, el virus de la COVID-19 podría sobrevivir en algunas superficies durante cierto tiempo, como:

- Madera (saunas): 2 días.
- Cristales, mobiliario y mostradores: de 2 a 4 días.
- Plástico (material piscina, etc.): 7 días.
- Acero inoxidable (escaleras piscinas): 2-7 días.
- Aerosoles (las partículas en suspensión del aire): 3 horas.
- Cobre: 4 horas.
- Cartón: 24 horas.

Por tanto, esta limpieza se debería realizar 2 o 3 días antes de la reapertura, para que a los equipos de limpieza les dé tiempo a poder abordar todos los espacios. No existirá mucha diferencia con la limpieza que se debería realizar diariamente, en cuanto a protocolos, con la particularidad que esta vez se deberán repasar todos los espacios y elementos. Hay que tener especial atención a las zonas de los vestuarios y la sala de fitness.

En ese protocolo, lo primero es la identificación de áreas, espacios y puntos críticos en contacto con el usuario.

Por lógica, y entendiendo que las instalaciones de piscinas cuentan ya con estrictos protocolos de limpieza e higiene, solamente se detallarán algunos aspectos para los principales espacios en esta situación extraordinaria. Así, de forma general se recomienda para el centro de trabajo:

- Asegurar una ventilación adecuada con aire exterior de todos los espacios interiores. Es importante asegurar una ventilación regular dejando acceder el máximo aire del exterior, aunque dispongamos de una ventilación mecánica. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y, como mínimo, por espacio de 5 minutos.
- Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de forma más natural.
- Durante las horas de cierre de la instalación, evitar apagar la ventilación, manteniendo los sistemas en funcionamiento, pero a una velocidad inferior.
- Una hora y media antes de la apertura de la instalación, poner la ventilación a máxima velocidad. Una vez abierta la instalación a socios o abonados, y pasada una hora y media, volver a poner la ventilación a una velocidad de confort.
- Reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies (pomos, ventanas...) y aparatos de uso habitual de los empleados.
- Limpiar el área de trabajo en cada cambio de turno.
- Uso de productos homologados y empresas certificadas. Si bien los detergentes son suficientes y se puede contemplar el uso de lejía y otros desinfectantes a las rutinas de limpieza, se debe recordar que en este tipo de instalaciones no todos los productos son adecuados para todos los espacios.
- Ciclos de limpieza más cortos.

Recepción y control de acceso:

- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinará en función de la afluencia y del uso. Lo ideal sería después de cada uso. En el caso de no contar con los medios técnicos y operativos para hacerlo, se establecerá un tiempo máximo de 2-3 horas.
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Apertura de ventanas y puertas para una aireación natural.
- Realizar limpieza diaria de equipos de trabajo (mesas, sillas, móvil, ordenadores, teclados, ratón, teléfonos, etc.) con solución virucida (solución hidroalcohólica) y papel desechable.
- Realizar limpieza diaria de superficies e instalaciones mediante agua y lejía.
- Suelo de la zona. Uso de regadora y, en caso de no tener, uso de cubo, fregona de microfibra y cambiar el agua muy a menudo. Utilizar detergente desinfectante clorado. Primero dejar mojar abundantemente y pasados unos 10 minutos, recoger el agua.

Zona de aguas:

Desinfección del espacio y del material.

- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinará en función de la afluencia y del uso. Lo ideal sería después de cada uso. En el caso de no contar con los medios técnicos y operativos para hacerlo, se establecerá un tiempo máximo de 2-3 horas.
- Limpiar y desinfectar con más frecuencia los objetos y superficies de contacto en el entorno de la piscina.
- Apostar por duchas cuyo funcionamiento sea por sensores y no grifos o pulsadores.
- Colgadores o perchas para colgar toallas y otros materiales deben utilizarse individualmente y cada uno de ellos separados al menos 1 metro entre sí.
- Saunas, baños de vapor. En cuanto a saunas secas y baños de vapor, se recomienda mantener el espacio cerrado hasta que lo indique el órgano competente. Esto es debido a que son zonas húmedas e impregnadas de vahos. No obstante, debe realizarse la limpieza de estos elementos. En el caso de las saunas, aunque no es aconsejable mojarlas, en este caso se deberá hacer, para poder eliminar bacterias, hongos y virus metidos dentro de la madera. El resto, utilizar detergente desinfectante clorado. Hay que dejar actuar el producto para que este sea efectivo. Materiales a utilizar: bayeta de microfibra o cepillo para repartir producto, detergente desinfectante clorado y manguera para aclarar
- Suelo de la zona. Uso de fregadora y, en caso de no tener, uso de cubo, fregona de microfibra y cambiar el agua muy a menudo. Utilizar detergente desinfectante clorado. Primero dejar mojar abundantemente y pasados unos 10 minutos, recoger el agua.

Zonas técnicas:

- Prohibido el acceso a personas no autorizadas.
- Desinfección del espacio y del material.
- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinará en función de la afluencia y del uso. Lo ideal sería después de cada uso. En el caso de no contar con los medios técnicos y operativos para hacerlo, se establecerá un tiempo máximo de 2-3 horas.
- Usar obligatoriamente los EPI facilitados por la empresa y seguir las instrucciones.
- Extremar la limpieza y desinfección de equipos y vehículos de trabajo después de cada uso.
- Limitar al máximo la entrada y salida de mercaderías, salvo las que sean estrictamente necesarias para el correcto funcionamiento de la instalación (por ejemplo, productos químicos).
- En operaciones de carga y descarga, disponer de los medios para que estas se lleven a cabo con la mayor celeridad posible y manteniendo en todo momento la distancia interpersonal mínima de 2 metros.
- Siempre que sea posible, usar la vía telemática para todo el intercambio de documentación (protocolos de seguridad, albaranes, firmas, pagos...).
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Apertura de ventanas y puertas para una aireación natural.
- Incorporar zona de lavapiés en entradas y salidas de la sala técnica para asegurar que la contaminación entre espacios no exista.
- Contar con un equipo de extracción y renovación de aire que asegure una depresión suficiente para evitar que el aire de peor calidad (sala técnica) pueda escapar a zonas comunes de usuarios.

Vestuarios:

- Desinfección del espacio y del material.

- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinará en función de la afluencia y del uso. Lo ideal sería después de cada uso. En el caso de no contar con los medios técnicos y operativos para hacerlo, se establecerá un tiempo máximo de 2-3 horas.
- Reducir el aforo del vestuario, así como de las duchas, en un 50%, o menos.
- Organizar la distribución de los vestuarios, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 2 metros.
- Anular un porcentaje de taquillas para cumplir las medidas de distancia requerida.
- Colgadores o perchas para colgar toallas y otros materiales deben utilizarse individualmente y cada uno de ellos separados al menos 1 metro entre sí.
- aconsejar a los usuarios que se duchen de forma rápida en la playa de la piscina cuando finalicen su actividad y no en los vestuarios.
- Recomendar al usuario, socio u abonado de ducharse en casa.
- En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 2 metros.
- Apostar por duchas cuyo funcionamiento sea por sensores y no grifos o pulsadores.
- Llevar a cabo la desinfección de duchas mínimos 2 veces al día.
- Para la limpieza de duchas, utilizar detergente desinfectante clorado. Es importante hacer una limpieza de toda la ducha (paredes, suelos y canaletas). Hay que dejar actuar el producto para que sea efectivo. Como materiales, usar bayeta de microfibra o cepillo para repartir el producto, un detergente desinfectante clorado y manguera para aclarar.
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Apertura de ventanas y puertas para una aireación natural.
- Limpieza de taquillas y bancos. Desempolvar una a una. Posteriormente, utilizar un detergente desinfectante neutro para eliminar cualquier rastro de bacteria u hongo. Una vez realizada esta limpieza, volver a limpiar con un desinfectante con cloruro de didecildimetilamonio. Todo con bayetas de microfibras.
- Suelo de la zona. Uso de fregadora y, en caso de no tener, uso de cubo, fregona de microfibra y cambiar el agua muy a menudo. Utilizar detergente desinfectante clorado. Primero dejar mojar abundantemente y pasados unos 10 minutos, recoger el agua.
- En algunas instalaciones se recomienda la eliminación de secadores, así como otros materiales de uso colectivo: colonias, cepillos, cremas, toallitas de papel...

Servicios y aseos:

- Desinfección del espacio y del material.
- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinará en función de la afluencia y del uso. Lo ideal sería después de cada uso. En el caso de no disponer con los medios técnicos y operativos para hacerlo, se establecerá un tiempo máximo de 2-3 horas.
- Verificar los extractores de los WC y mantener una ventilación activa las 24 horas del día y los 7 días de la semana, evitando abrir posibles ventanas para garantizar una correcta circulación del flujo de aire y que el posible aire contaminado no se propague hacia otras direcciones.
- Si no existen extractores, asegurar la renovación de aire natural con apertura de ventanas y puertas.

- Informar a los usuarios de descargar los WC con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas, además de evitar los urinarios masculinos de pared.
- Disponibilidad absoluta de jabón de manos.
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Limpieza del suelo de la zona. Uso de fregadora y, en caso de no tener, uso de cubo, fregona de microfibra y cambiar el agua muy a menudo. Utilizar detergente desinfectante clorado. Primero dejar mojar abundantemente y pasados unos 10 minutos, recoger el agua.